



Ernährung mit Kopf - 10 Wegweiser für erfolgreiches Abnehmen

- 1) **Treffen Sie eine bewusste Entscheidung** für eine langfristig gesündere Lebensweise.
Übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihr Gewicht. Ändern Sie dann Schritt für Schritt Ihre Ess-Gewohnheiten. So erreichen Sie nachhaltigen Erfolg. Finden Sie Ihren Weg. Bleiben Sie dran und haben Sie Geduld (Gewohnheiten zu ändern dauert).
- 2) **Reduzieren Sie Kohlenhydrate** wie Brot und Nudeln.
Essen Sie sich satt mit Gemüse und Salat. Dazu Eiweiß (gutes Fleisch und Fisch) und genug gesunde Fette. Orientierung bieten moderne Low-Carb-Ernährungs-Konzepte wie Flexi-Carb.
- 3) **Führen Sie ein Ernährungs-Tagebuch**
So machen Sie sich Ihre Ernährung bewusst, erkennen Zusammenhänge, können gezielt Änderungen vornehmen, lernen viel und werden Schritt für Schritt zum Experten für Ihr Essen (Wissen schafft Veränderung).
- 4) **Essen Sie nur 2–3 Mahlzeiten am Tag mit 4–6 Stunden Pause** dazwischen.
Pausen beim Essen sind wichtig für die Fettverbrennung. Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben und genug Zeit. Gründliches Kauen und langsames Essen verstärkt die Sättigung und hilft beim Abnehmen.
- 5) **Nutzen Sie das Kurzzeitfasten** (Intervallfasten), z. B. nach dem 16/8- oder dem 5:2-Prinzip.
So aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und die Fettverbrennung und schützen sich vor ernährungsbedingten Erkrankungen wie Zuckerkrankheit und Fettleber.
- 6) **Meiden Sie Zucker so konsequent wie möglich!**
Zucker verstärkt den Hunger, macht müde, fördert Übergewicht und viele Krankheiten. Meiden Sie Zucker in Fertigprodukten, Süßigkeiten, Getränken und zu viel Obst. Trainieren Sie Ihren Geschmack um auf weniger süß (Stevia, Erythrit oder Birkenzucker in Maßen sind gesündere Kompromisse).
- 7) **Trinken Sie keine Kalorien!**
Softdrinks, Fruchtsäfte (auch selbstgepresst) und Obst-Smoothies enthalten riesige Mengen Zucker. Trinken Sie Wasser und ungesüßte Tees. Kaffee ohne Zucker in Maßen.
- 8) **Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel.**
Viele Fertigprodukte liefern kaum Nährstoffe, dafür aber u.a. Zusatzstoffe, die den Stoffwechsel belasten. Bevorzugen Sie natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel – idealerweise saisonal und regional.
- 9) **Berücksichtigen Sie die mentale Ebene.**
Essverhalten und Gewicht werden maßgeblich durch psychische Faktoren beeinflusst. Innere Anspannung, ständiger Leistungsdruck oder unrealistische Erwartungen können den Abnehmerfolg deutlich erschweren.
Förderlich wirken eine konstruktive Selbstmotivation, ein bewusster Umgang mit Stress sowie ausreichend Regeneration. Regelmäßige Bewegung, erholsamer Schlaf und emotionale Ausgeglichenheit sind wesentliche Voraussetzungen für eine nachhaltige Gewichtsregulation.
- 10) **Beginnen Sie mit einem realistischen ersten Schritt.**
Nachhaltige Veränderungen entstehen nicht durch Perfektion, sondern durch konsequente, machbare Anpassungen im Alltag. Entscheidend ist, ins Handeln zu kommen und neue Routinen schrittweise zu etablieren. Jeder bewusst gesetzte Schritt verbessert die Ausgangslage für langfristigen Erfolg.