

Körper, Geist und Ernährung im Einklang

EATUITION

Abnehmen durch bewusste Gewohnheiten und psychologische Balance



Autor
Miguel Santos

Kapitel 1

Miguel, was ist die beste Diätform?

DIE beste Ernährungsform gibt es nicht. Lerne die Grundprinzipien der biopsychosozialen Faktoren kennen, die nicht nur für mich, sondern für zig weiterer meiner Coaching Klienten ein absoluter Game Changer sind.

Kapitel 2

Wie Gewohnheiten deinen Erfolg bestimmen.

Es ist weder die fehlende Motivation, noch zu geringe Willenskraft, die dich daran hindern, dein Wunschgewicht zu erreichen. Wichtiger als Motivation ist Kontinuität. Erfahre in diesem Kapitel, wie du gesunde Ernährung zur Gewohnheit machst.

Kapitel 3

Die 4 Prinzipien für dauerhaften Erfolg.

Es gibt kein pauschales Rezept zum Erfolg. Doch es gibt allgemeingültige Prinzipien, die dich Schritt für Schritt näher an dein Ziel bringen und denen du einfach nur folgen musst.

Kapitel 4

Die 5 Erfolgsfaktoren einer gesunden Ernährung.

Erfolgreiche und gesunde Ernährungsformen sind keine Raketenwissenschaften. Doch alle sinnvollen und gesunden Ernährungsweisen mit denen du praktisch automatisch abnimmst, haben fünf Gemeinsamkeiten, die du in diesem Kapitel genauer kennen lernen wirst.

Der Autor

Hey. Mein Name ist Miguel. In diesem eBook möchte ich dir die wichtigsten Strategien und Vorgehensweisen um gesund und nachhaltig abzunehmen, direkt auf den Punkt bringen. Ohne lange um den heißen Brei herumzureden.

Ich freue mich sehr, über dein Feedback zu deinen Erfolgen.



Miguel, was ist die beste Diätform?

Das ist eine der häufigsten Fragen, die ich als Personal Trainer und Coach immer wieder gestellt bekomme. Meine Antwort ist immer dieselbe:

Es gibt sie nicht.

Zumindest lässt sich diese Frage nicht so pauschal beantworten, wie man vielleicht meinen könnte. Vielleicht sollte die Antwort eher so lauten:

Diejenige Ernährungsweise, die du am längsten durchhalten kannst und die den fünf Prinzipien entspricht, die du im weiteren Verlauf dieses eBooks kennenlernen wirst.

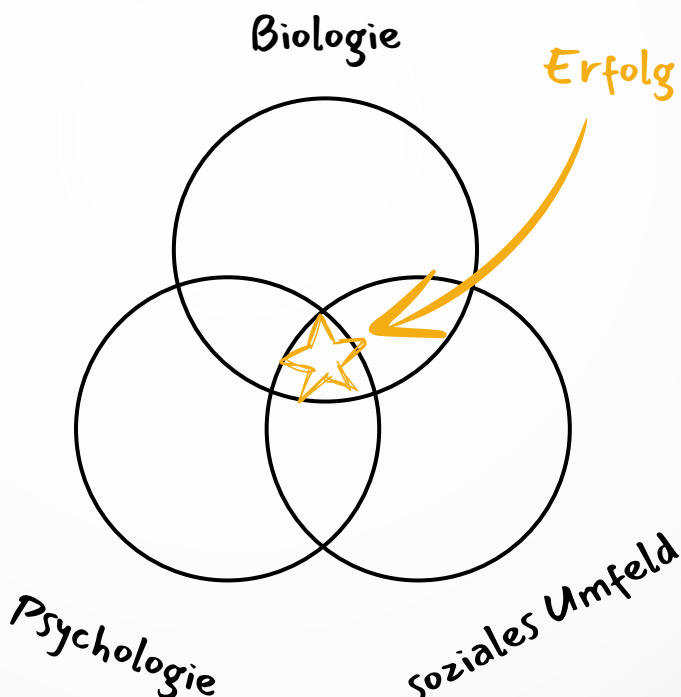
Doch bevor ich auf diese Prinzipien eingehe, möchte ich dir etwas verraten, was dir im Dschungel der vielen Informationen und Ratschläge im Fitness- und Ernährungsbereich kaum jemand mit auf den Weg gibt (wahrscheinlich auch, weil kaum ein Trainer oder Coach selbst wirklich etwas davon versteht), was aber den entscheidenden Unterschied zu den neuesten Trend-Diäten und teuren Supplement-Kuren ausmacht:

Die biopsychosozialen Faktoren.

Miguel, was ist die beste Diät?

Ja, ich weiß. Klingt kompliziert. Aber hinter diesem geheimnisvollen Begriff verbergen sich nur drei ganz einfache Begriffe:

- Biologie
- Psychologie
- Soziales Umfeld



Diese drei Begriffe bestimmen den Erfolg (oder Misserfolg) deines gesamten Verhaltens. Nicht nur bei deinen Fitnesszielen. Letztendlich bei all deinen Zielen und deinem gesamten Verhalten.

Das Problem: Trendige Diäten, radikale Ansätze, unrealistisches Training und alles, was dir in den sozialen Medien und im Internet verkauft wird, arbeitet in der Regel gegen und nicht mit diesen Faktoren.

Das Ergebnis: Du wirst vielleicht kurzfristig einige Erfolge haben. Langfristig wirst du aber immer wieder zu deinem alten Verhalten zurückkehren. Der Zeiger auf der Waage geht wieder nach oben. Die Ergebnisse im Spiegel, auf die du so stolz warst, verschwinden nach und nach und du bist wieder einmal frustriert und auch enttäuscht von dir selbst. Du hast es wieder nicht geschafft. Das nagt langsam aber sicher an deinem Selbstwertgefühl. Kennst du das?

Wenn ja, willkommen im Club. Laut einer Ernährungsstudie der Techniker Krankenkasse scheitern sechs von zehn Diäten am Jojo-Effekt. Meine jahrelange Coaching-Erfahrung zeigt jedoch: Diese Zahlen sind eher optimistisch. Langfristig gesehen würde ich sagen, dass diese Zahlen noch deutlich höher liegen.

ERNÄHRUNG · STUDIEN

TK-Ernährungsstudie: Sechs von zehn Diäten scheitern am Jo-Jo-Effekt

Das Scheitern ist also nicht deine Schuld! Es mangelt nicht an Motivation oder Willen. Es muss etwas anderes sein. Motivation wird sowieso überschätzt. Nichts ist so schwankend wie Motivation.

Denk doch mal selbst darüber nach: Motivation ändert sich jeden Tag. Nein, manchmal sogar stündlich oder minütlich. Vielleicht bist du morgens motiviert, deine Diät durchzuziehen. Du beginnst den Tag mit einem gesunden Frühstück. Du bist dir sicher, dass du es endlich durchziehen wirst. Nur um dich abends wieder mit einer Tüte Chips auf dem Sofa zu erwischen.

Wo ist die Motivation vom Morgen geblieben? Wir wissen es nicht. Aber wir wissen, dass man sich nicht auf sie verlassen kann. Womit wir wieder bei den biopsychosozialen Faktoren wären. Damit du nicht nur kurzfristig, sondern wirklich nachhaltig erfolgreich an deiner Ernährung, deiner Fitness, deinem Aussehen und vor allem deiner Gesundheit arbeiten kannst, muss dein Verhalten zu deiner Biologie, deiner Psychologie und deinem sozialen Umfeld passen.

Lass mich das kurz erklären...

Ein und dieselbe Ernährungsweise wirkt sich auf zwei verschiedene Menschen völlig unterschiedlich aus. Eine Person mit sichtbarem Übergewicht reagiert anders auf Kohlenhydrate als ein Leistungssportler.

Der Übergewichtige hat vielleicht schon erste Anzeichen einer Insulinresistenz. Das bedeutet, dass der Körper die Kohlenhydrate nicht mehr richtig in den Muskeln speichern kann, weil das dafür zuständige Hormon Insulin nicht mehr richtig wirkt. Die Folge sind starke Blutzuckerspitzen und immer wiederkehrende Heißhungerattacken. Im Gehirn ist es ähnlich. Das Insulin kann bis ins Gehirn vordringen und dort ein Sättigungssignal auslösen. Wenn aber auch die Gehirnzellen von einer Insulinresistenz betroffen sind, funktioniert das nicht mehr. Die Folge: Man hat ständig Hunger.

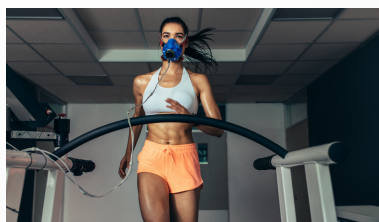
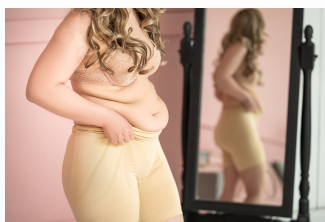


Abbildung: Wenn die beiden Frauen aus der obigen Abbildung die gleiche Ernährungsweise verfolgen, bedeutet das nicht, dass sie die gleichen Ergebnisse erzielen oder gleich gut damit zurechtkommen.

Beim Sportler ist das anders. Er verbrennt ständig Kohlenhydrate und erhöht dadurch sogar seine Insulinsensitivität. Das heißt: Die Muskeln reagieren schon auf die kleinste Menge Insulin und nehmen sofort alle Kohlenhydrate auf, die im Blut schwimmen. Oft sogar so stark, dass leichte Symptome einer Unterzuckerung auftreten. Der Sportler hat also das gleiche Problem mit zu wenig Kohlenhydraten wie der Übergewichtige mit zu vielen. Verrückt, oder?

Es gibt also keine perfekte Ernährung. Es gibt immer nur die perfekte Ernährungsform für deine Biologie. Aber es gibt noch Dutzende andere, und das ist nicht nur auf die Kohlenhydratzufuhr beschränkt.

Aber das ist nur eine von vielen Erklärungen dafür, warum bestimmte Ernährungsformen manchmal unglaubliche Ergebnisse erzielen, während sie für andere Menschen der blanke Horror sein können. Mehr noch: Die Ernährung, die heute bei dir funktioniert, muss noch lange nicht die Ernährung sein, die dich langfristig schlank, gesund und fit hält.

Ganz schön kompliziert, oder? Aber keine Sorge. Am Ende ist es viel einfacher, als du denkst, denn es gibt einige Grundsätze, die praktisch immer gleich bleiben. Bevor ich aber auf diese Grundsätze eingehe, ist es mir sehr wichtig, dass du die biopsychosozialen Faktoren verstehst.

Nur so kannst du später wirklichen Erfolg haben, der über die Kurzfristigkeit und die nächste frustrierende Enttäuschung hinausgeht.

Schauen wir uns also den zweiten Faktor an, der mir besonders am Herzen liegt: **Die Psychologie**. Auch sie hat einen immensen Einfluss auf unser Ernährungs- und Gesundheitsverhalten. Ich möchte das noch einmal am Beispiel der Ernährung verdeutlichen.

Heute essen wir kaum noch, weil wir Hunger haben. Wir essen, weil wir Hunger haben. Wir essen bei Stress, aber auch bei Langeweile. Wir essen, weil es gut schmeckt oder weil gerade Zeit ist. Wir essen aus Frust, aus Spaß, aus Freude und aus Trauer.

Diese Liste lässt sich fast beliebig fortsetzen. Die biologischen Signale von Hunger und Sättigung werden in der heutigen Zeit immer mehr von unseren Gefühlen und psychischen Zuständen überlagert.

Abbildung: Unser Gehirn steuert nicht nur unsere biologischen Signale, sondern auch unsere Emotionen. Die wiederum spielen eine weitaus größere Rolle bei unserer Ernährung, als typische 08/15-Trend-Diäten abdecken können. Strikte Diätvorgaben sind daher zum Scheitern verurteilt.



Auch unsere Vorlieben spielen hier eine wichtige Rolle. Wer aus ethischen Gründen keine tierischen Produkte essen möchte, wird sich mit einer ketogenen Ernährung schwerer tun als jemand, der gerne Fleisch, Fisch und Eier isst. Diese Ernährungsform kann also noch so effektiv sein (Spoiler: Sie ist nicht effektiver als alle anderen Ernährungsformen), du wirst damit keinen Erfolg haben, wenn du dich vegan ernähren willst. Es ist nichts, was du dauerhaft umsetzen kannst, weil deine ethischen Werte nicht mit den Regeln dieser Ernährung übereinstimmen. Deine Psychologie arbeitet also gegen dich.

Natürlich könntest du versuchen, dich zu ändern. Aber das ist weder einfach noch sinnvoll. Zumindest nicht immer. Schließlich kannst du deine Wertvorstellungen nicht einfach über Bord werfen, um einer Diät zu folgen, die nicht gesünder, nützlicher oder effektiver ist als andere Alternativen.

Mit anderen Worten: Deine Ernährung und dein Fitnessprogramm müssen sich an dich, deine Biologie, deine Psychologie und dein soziales Umfeld (auf das wir gleich noch zu sprechen kommen) anpassen und nicht umgekehrt.

Es gibt jedoch Möglichkeiten, deine psychologischen Faktoren positiv zu beeinflussen. Dazu gehören Methoden wie Meditation, Hypnose und Ähnliches, die dir helfen können, Stress abzubauen und zu kontrollieren, bessere Entscheidungen zu treffen.

Wenn dir das jetzt esoterisch vorkommt, lies trotzdem weiter. Diese Methoden sind wissenschaftlich belegt und werden in vielen Therapien eingesetzt. Und wenn sie auch in solchen Situationen Erfolge zeigen, können wir davon lernen. Aber auch dazu später mehr.

Kommen wir zum dritten Faktor: dem sozialen Umfeld.

Auch hier möchte ich mit einem Beispiel beginnen: Sind deine Essgewohnheiten und dein Sportprogramm noch die gleichen wie in deinen frühen Zwanzigern? Vielleicht hast du damals eine Ausbildung gemacht oder studiert? Vielleicht hast du gerade deine erste eigene Wohnung bezogen? Vielleicht bestand dein Leben aus viel Spaß, Ausgehen und Feiern?

Wie sieht es heute aus? Vielleicht hast du eine Familie und Kinder? Vielleicht einen stressigen Job? Vielleicht trägst du auch viel mehr Verantwortung als in jungen Jahren?

Mit Familie und Kindern ändert sich vieles. Nein, fast alles. Ich kann ein Lied davon singen. Auch ich bin Vater von zwei Kindern. Vom Single zum Familientisch hat sich einiges verändert.

Aber nochmals: Keine Sorge. Du wirst in diesem Guide im Detail lernen, worauf es wirklich ankommt und was du tun kannst, damit dir genau das nicht passiert. Stattdessen wirst du dein Verhalten immer besser deinen individuellen biopsychosozialen Faktoren anpassen.

Aber das hat nicht nur mit Familie zu tun. Vielleicht wirst du auch auf andere Weise von deinem sozialen Umfeld herausgefordert. Zum Beispiel, weil du oft an Geschäftsessen oder ähnlichem teilnehmen musst. Vielleicht bist du aber auch finanziell eingeschränkt. All das hat einen direkten Einfluss auf dein Ernährungs- und Gesundheitsverhalten und entscheidet darüber, ob du einen Ansatz langfristig durchhältst oder zu den sechs von zehn Personen aus der TK-Studie gehörst.

Gewohnheiten bestimmen deinen Erfolg.

Vielleicht kennst du folgendes Szenario: Der Blick in den Spiegel zeigt nicht das, was du gerne sehen würdest. Deine Fitness ist nicht mehr so gut wie noch vor ein paar Jahren. Die Klamotten von früher passen nicht mehr oder du wirkst darin viel weniger attraktiv oder charismatisch als damals. Mit anderen Worten: Du bist einfach nicht mehr zufrieden mit dir und deinem Aussehen und hast deshalb vielleicht nicht nur mit dem Gedanken gespielt, eine Diät oder ein Fitnessprogramm zu beginnen, sondern dich auch aktiv mit den Themen Sport und Ernährung auseinandergesetzt. Du hast dich für eine Diät entschieden, dich darüber informiert und bist nun bereit loszulegen.

Doch dann ist etwas passiert, womit du wahrscheinlich nicht gerechnet hast. Obwohl du dir viel Wissen und Verständnis über diese Diät angeeignet hast, stellst du plötzlich fest, dass es dir doch schwerer fällt als gedacht, all die neuen Informationen in die Tat umzusetzen. Die anfängliche Euphorie ist also schneller verflogen als gedacht und ehe du dich versiehst, bist du wieder in deine alten Gewohnheiten zurückgefallen und die Zahl auf der Waage steigt wieder.

Das ist frustrierend. Du schaffst es einfach nicht, die Verhaltensweisen dauerhaft im Alltag zu verankern. Die Folge: Du ärgerst dich. Zweifelst an dir selbst. Kannst dich über den nächsten Rückschlag kaum freuen und hast wieder einmal das Gefühl, nicht genug Motivation und Willenskraft zu haben, um deine Ziele wirklich zu verfolgen.

Das gilt nicht nur für deine Ernährung und deine Fitnessziele. Es beschreibt praktisch alles, was du in deinem Leben verändern möchtest. Das Prinzip ist immer dasselbe. Es wiederholt sich. Aber kaum jemand schaut hinter die Kulissen. Stattdessen ist man sofort wieder auf der Suche nach der nächsten Diät, Geheimmethode oder Wunderwaffe.

Aber lass mich an dieser Stelle eines ganz deutlich sagen: Wenn man immer so weitermacht, wird sich nie etwas ändern. Das ist die Spirale aus Hoffnung und Frustration, der fast alle Menschen mit irgendwelchen Fitness-, Gesundheits- oder Ästhetikzielen verfallen und die unweigerlich in den Abgrund führt.

Es ist erschreckend. Zehntausende sind darin gefangen, manchmal über Jahre, oft über Jahrzehnte. Du kennst sicher auch jemanden, der, seit du ihn kennst, mit Gewichtsproblemen kämpft und immer wieder versucht, schlank zu werden. Solche Menschen sind ständig auf Diät.

Nehmen ständig irgendwelche geheimnisvollen Nahrungsergänzungsmittel, Getränke und Shakes, die ihnen helfen sollen, das Bauchfett loszuwerden oder ihre Problemzonen in den Griff zu bekommen. Vielleicht gehörst du ja auch dazu?

Wenn ja, mach dir keine Sorgen. Ich will dich nicht demotivieren. Ganz im Gegenteil. Denn die gute Nachricht ist: Das muss nicht dein Schicksal sein - oder bleiben. Du musst nur verstehen, warum dein bisheriges Verhalten zum Scheitern verurteilt war und warum auch jede weitere Diät zum Scheitern verurteilt sein wird.

Dies lässt sich am besten mit einem Modell des bekannten Sozialwissenschaftlers B. J. Fogg erklären. Nach ihm ist das Fogg-Verhaltensmodell benannt, das in der folgenden Abbildung dargestellt ist.

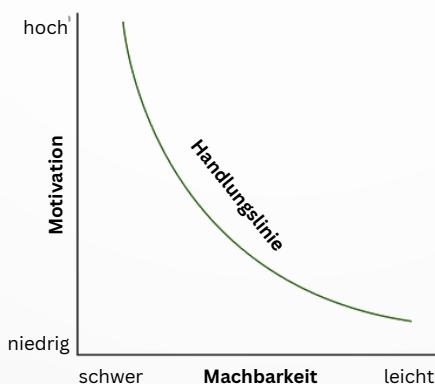
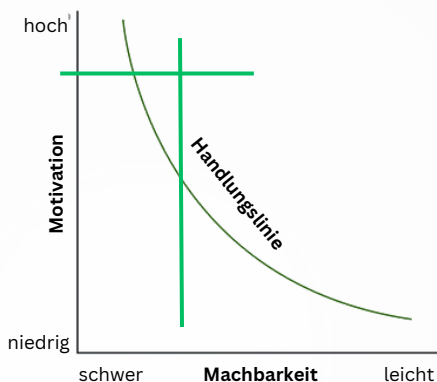


Abbildung: Treffen sich die Schnittpunkte aus Motivation und Machbarkeit links der Handlungslinie, ist die Durchführung eines Verhaltens unwahrscheinlich. Treffen sie sich hingegen rechts der Handlungslinie, ist es wahrscheinlich, dass eine Handlung durchgeführt wird. Dieses Modell ist nach dem Sozialwissenschaftler BJ Fogg benannt.

Auf der y-Achse dieses Modells wird deine Motivation aufgetragen. Auf der x-Achse steht die Schwierigkeit der Aufgabe. Quer durch das Diagramm verläuft die Handlungslinie. Wenn sich die Schnittpunkte von Motivation und Machbarkeit einer Aufgabe rechts von der Handlungslinie treffen, ist es sehr wahrscheinlich, dass du diese Aufgabe auch tatsächlich umsetzt und erfüllst. Treffen sich die Schnittpunkte dagegen links der Handlungslinie, ist es wahrscheinlicher, dass du die Aufgabe nicht in die Tat umsetzt.

Aber um das vielleicht etwas konkreter und praxisnäher zu beschreiben: Nehmen wir an, es ist Montagmorgen und du hast dich am Wochenende mit einem neuen Fitnessprogramm beschäftigt und bist überzeugt, dass dieses Fitnessprogramm genau das Richtige für dich ist. Es ist das, wonach du schon immer gesucht hast. Und du bist hochmotiviert, die Vorgaben dieses Programms jetzt in die Tat umzusetzen. Auch wenn die Vorgaben nicht ohne sind und du einiges an deiner bisherigen Lebensweise ändern musst. Du musst intensive Trainingseinheiten absolvieren, das Frühstück ausfallen lassen und abends auf Kohlenhydrate verzichten, um deinen Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

So würde es das Fogg-Verhaltensmodell beschreiben: Weil deine Motivation gerade sehr hoch ist, wirst du auch schwierige Aufgaben meistern.

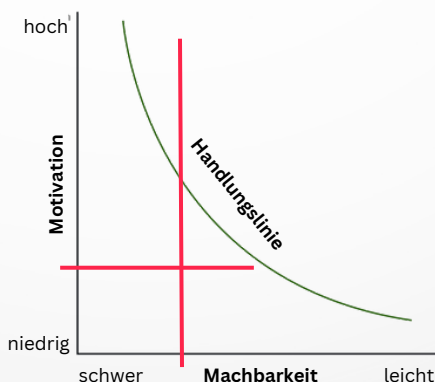


In der ersten Woche fühlst du dich auch gut. Vielleicht hast du schon etwas abgenommen. Du bist stolz auf dich und zufrieden mit dir. Endlich ist dir etwas gelungen. Du konntest dir selbst beweisen, dass du die Disziplin und die Willenskraft aufbringen kannst, deine Ziele nicht nur zu verfolgen, sondern ihnen auch ein Stück näher zu kommen.

In dem Wort Wille steckt aber ein ganz entscheidendes Wort: Kraft. Es kostet dich viel Kraft und Energie, all diese Ziele zu verfolgen. Auch wenn man sich über die Erfolge freut. Es ist trotzdem kein Selbstläufer. Das merkt man auch mit der Zeit. Meistens eher früher als später.

Im Job ist vielleicht plötzlich die Hölle los. Privat stehen Termine an. Es wird immer schwieriger, die Diät mit dem Familienleben zu vereinbaren. Das abendliche Ausgehen mit Freunden oder Kollegen ist nicht mehr möglich. Das verträgt sich nicht mit dem Ernährungsplan. In einer Bar oder einem Restaurant ist es fast unmöglich, Kalorien zu zählen. Außerdem solltest du jetzt eigentlich trainieren und nicht mit einem Cocktail in der Hand feiern oder auf der Geburtstagsparty deiner Nachbarin ein Stück Kuchen essen.

Kennst du solche Szenarien? Bestimmt. Denn so ist das Leben. In solchen Momenten passiert Folgendes: Deine Motivation, diszipliniert zu bleiben, lässt nach. Genau das, was dir vor ein paar Tagen noch keine Probleme bereitet hat, wird von einem Moment auf den anderen zur Herausforderung. Übertragen auf das Fogg-Verhaltensmodell bedeutet das: Von einem Moment auf den anderen landest du links von der Handlungslinie und wirfst deine Diätvorsätze wieder über Bord oder gönnst dir eine Schummelmahlzeit.



Was lernst du daraus? Motivation ist keine Konstante. Ganz im Gegenteil. Motivation ist unglaublich wechselhaft. Sie kann sich innerhalb weniger Augenblicke völlig verändern. Denk doch einfach mal selbst darüber nach: Wann bist du motivierter, eine Diät zu beginnen? Montagmorgen oder Freitagabend? Die Motivation ändert sich also innerhalb weniger Tage. Es geht aber auch noch schneller. Vielleicht bist du gerade hochmotiviert, deine Lafschuhe anzuziehen und eine Runde zu joggen. In dem Moment, in dem du aus der Haustür trittst, beginnt es stark zu regnen. Deine Motivation sinkt sofort. Dabei ist es nur ein bisschen Wasser, das von oben auf dich herabprasselt. Das sollte doch kein Problem sein, oder?

Du siehst, auf Motivation können wir uns nicht verlassen. Wir müssen anders vorgehen. Die Lösung besteht nicht darin, dir die schwierigsten Aufgaben und die härtesten Diäten auszusuchen, die du nur so lange durchhalten kannst, wie deine Motivation weit über dem Normalzustand liegt. **Das Ziel muss sein, die Aufgaben so zu wählen, dass sie auch im schlimmsten Motivationstief noch realistisch zu bewältigen sind und links von der Aktionslinie landen.** Das ist das Erfolgsgeheimnis von wirklich dauerhaft erfolgreichen Menschen und Körperveränderungen, die auch nachhaltig sind.

Die vier Prinzipien für dauerhaften Erfolg.

Wenn du wirklich nachhaltigen Erfolg haben willst und endlich in die beste Form deines Lebens kommen willst, um dort für immer zu bleiben, dann musst du anders vorgehen, als du es bisher getan hast oder wie es dir in all den verführerischen Trend-Diäten angepriesen wird. Genau genommen sind es vier Prinzipien, die den Unterschied machen und an die du dich halten musst.

Prinzip 1: Jeden Tag 1% besser

Auch wenn du gerade hochmotiviert bist und die Welt auf den Kopf stellen könntest, konzentriere dich auf kleine Schritte. Oder noch besser: Konzentriere dich auf die kleinstmöglichen Schritte, die langfristig noch eine Wirkung haben können, die du aber jeden Tag machen kannst und die dich Tag für Tag ein Prozent besser machen.

Als Beispiel: Heute 1000 Schritte mehr zu gehen und damit einen Kilometer mehr zu laufen als sonst, dauert nur wenige Minuten. Das muss nicht einmal eine Aktivität für dich selbst sein. Es kann auch einfach bedeuten, beim Einkaufen nicht direkt vor dem Eingang des Supermarktes zu parken, sondern auf dem Parkplatz, der etwas weiter vom Eingang entfernt ist.

Oder im Parkhaus in der Stadt parkst du einfach ganz oben und nimmst statt des Fahrstuhls die Treppen nach unten. Und später geht man diese Treppen natürlich wieder hoch.

Was passiert dabei? Nichts. Du wirst morgen nicht dünner sein. Du wirst nicht fitter sein. Dein Gewicht wird sich nicht verändert haben und dein Spiegelbild wird noch genauso aussehen wie heute.

Aber was wird in einem Jahr passiert sein? Du wirst 365.000 Schritte mehr gelaufen sein als sonst. Das sind ungefähr neun (!!!) Marathonstrecken, die du zusätzlich gelaufen bist, ohne es zu merken und ohne sonst etwas in deinem Leben verändert zu haben. Was glaubst du, was dabei passiert? Ich sage dir: **Du wirst fitter und gesünder sein.** Dein Spiegelbild hat sich verändert. Du wirst auf jeden Fall abgenommen haben.

Das Besondere daran ist aber vor allem, dass dieser Prozess völlig schleichend abläuft. Es gibt keinen bestimmten Zeitpunkt, an dem sich plötzlich alles verändert hat. Du hast gar nicht gemerkt, dass du schlanker geworden bist. Es ist einfach passiert. Weil du dich nicht auf dein Ziel (das Abnehmen) konzentriert hast, sondern auf den Prozess. Auf die Dinge, die du selbst und direkt beeinflussen kannst. In diesem Fall die 1000 Schritte mehr pro Tag. Heimlich, still und leise bist du einfach immer fitter, gesünder und schlanker geworden. Jeden Tag 1% besser.

Ziele sind sowieso nichts wert. Verschwende also nicht zu viel Energie darauf, Ziele aufzuschreiben. Sie geben dir zwar einen Anhaltspunkt. Aber eben nur theoretisch. Denke einfach selbst darüber nach: Jeder, der abnehmen will, hat das Ziel abzunehmen. Trotzdem scheitern sechs von zehn Diäten am Jojo-Effekt. Obwohl zehn von zehn Menschen mit dem Ziel gestartet sind, endlich durchzustarten und ihre Traumfigur zu erreichen.

Um das vielleicht noch einmal zu verdeutlichen: Bei einem Fußballweltmeisterschaftsfinale gehen beide Mannschaften mit dem Ziel ins Spiel, Weltmeister zu werden. Oder hast du vielleicht schon einmal einen Trainer auf einer Pressekonferenz erlebt, dessen Ziel es war, das WM-Finale zu verlieren?

Das zeigt: Ziele sind nichts wert. Denn Gewinner und Verlierer haben in der Regel immer dieselben Ziele. Statt auf Ziele macht es also mehr Sinn, sich auf Dinge zu konzentrieren, die man aktiv beeinflussen kann. Und die im Fogg-Verhaltensmodell so einfach zu erreichen sind, dass sie auch dann machbar bleiben, wenn du nicht motiviert bist und links von der Aktionslinie landest.

Prinzip 2: Deine Umgebung entscheidet.

Das geht so: Stell dir vor, du willst abnehmen, hast aber eine Schwäche für Schokoladenkekse. Wenn du einmal angefangen hast, davon zu essen, fällt es dir sehr schwer, damit aufzuhören. Normalerweise hörst du erst auf, wenn alle Kekse weg sind. Was glaubst du, was passiert, wenn ich jetzt überall in deiner Umgebung kleine Schüsseln mit Schokoladenkekse aufstelle? In deiner Küche, an deinem Arbeitsplatz, auf dem Tisch neben dem Sofa usw. Fällt es dir schwer zu widerstehen? Natürlich. Das ist völlig normal.

Untersuchungen zeigen, dass deine Umgebung einen großen Einfluss auf dein Verhalten hat. Sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Für dich bedeutet das, dass ein weiterer Schlüssel zum Erfolg vor allem darin liegt, dein Umfeld zu optimieren.

Das heißt, je selbstverständlicher die Dinge sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie unser Verhalten beeinflussen. Wenn also in deiner Umgebung weniger Schokokekse herumstehen, wirst du auch weniger davon essen, weil du nicht so oft in Versuchung kommst.

Das Ganze funktioniert natürlich auch umgekehrt: Wenn du überall dort, wo bisher Schokokekse standen, eine Flasche Wasser hinstellst, wirst du wahrscheinlich auch mehr trinken.

Wenn du deine Sporttasche gleich morgens ins Auto stellst - am besten auf den Beifahrersitz - ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass du abends ins Fitnessstudio gehst.

Mit anderen Worten: Wenn du nicht nur vorhast, diese Punkte umzusetzen, sondern sie auch tatsächlich umsetzen willst, musst du dein Umfeld an deine 1%-Pläne anpassen.

Ich weiß, das klingt viel zu einfach, um wirklich effektiv zu sein oder zu funktionieren. Aber glaub mir, in meiner mehrjährigen Vergangenheit als Personal Trainer und Gesundheitscoach habe ich immer wieder erlebt, dass es genau an diesen kleinen, scheinbar so unwichtigen Dingen scheitert. Ich kann das sogar verstehen. Jeder möchte schnell und sofort sichtbare Ergebnisse und niemand möchte mit diesen kleinen, scheinbar unwichtigen Schritten arbeiten, die nicht schon in den ersten Tagen sichtbare Ergebnisse bringen. Fakt ist aber auch: Wie viele Wochen, Monate, Jahre oder vielleicht Jahrzehnte hast du bisher mit irgendwelchen kurzfristigen Wunderdiäten verbracht, die "sofort funktionieren"? Oder besser: Wie viel Zeit willst du damit noch verschwenden? Anstatt es einfach einmal richtig zu machen und dann nie wieder darüber nachdenken zu müssen?

Stell dir einfach das Szenario vor, dass dein neues Gesundheitsverhalten in ein paar Wochen genauso einfach und fest in dir verankert ist, wie es deine schlechten Gewohnheiten heute noch sind. Und stelle dir vor, wie diese schlechten Gewohnheiten, über die du dich jetzt noch ärgerst, einfach wie weggeblasen und kein Thema mehr sind. Wenn dir diese Vorstellung gefällt, dann solltest du dich wirklich auf die vier Prinzipien für nachhaltigen Erfolg einlassen und alle starren und strengen Diätkonzepte für immer aus deinem Kopf streichen. Du weißt jetzt: Es geht auch besser.

Prinzip 3: Es muss Spaß machen.

Viele Menschen quälen sich durch harte Diäten, strenge Ernährungspläne und unrealistisches Training. Vielleicht ging es dir auch so. Aber seien wir ehrlich: Auf Dauer hast du keine Chance, das durchzuhalten. Hier sind wir wieder beim Thema Motivation. Wenn die Motivation sinkt, sind solche Konzepte nicht mehr realistisch umsetzbar. Keine Chance.

Was uns aber immer wieder motiviert, ist die Belohnung. In Form eines richtig guten Gefühls. Ausgelöst durch einen ordentlichen Dopaminschub. Dopamin ist ein Botenstoff in unserem Körper, der uns Zufriedenheit suggeriert. Der uns euphorisiert. Und der uns anspornt, weiterzumachen.

Noch ein Beispiel: Wahrscheinlich kannst du dich nicht mehr daran erinnern, wie du Fahrrad fahren gelernt hast. Aber vielleicht hast du selbst Kinder und hast diesen Prozess als Elternteil miterlebt. Der Weg zum Radfahren ist für Kinder hart - und oft auch schmerzhaft. Immer wieder stürzt man und hat das Gefühl, sich nie sicher und dauerhaft auf den zwei dünnen Reifen fortbewegen zu können. Gelingt es doch, ist die Freude groß. Dank Dopamin.

Dopamin vermittelt uns also etwas Positives. Spaß. Freude. Wir sind glücklich und zufrieden. Und dieses Gefühl wollen wir wieder erleben. Deshalb versuchen wir, die Handlungen, die uns den Dopaminschub beschert haben, zu wiederholen. Für unser Gehirn ist das ein Signal, das mit Dopamin verbundene Verhalten als etwas Gutes abzuspeichern.

Der Clou: Unser Gehirn reagiert nur auf das Dopamin-Signal. Es kann aber nicht unterscheiden, wie dieses Signal entstanden ist. Und diesen Dopamin-Flush können wir tatsächlich selbst auslösen. Indem wir uns für ein bestimmtes Verhalten feiern. Ich nenne das die High-Five-Methode. Jedes Mal, wenn du es schaffst, ein Prozent besser zu werden und ein neues positives Verhalten zu entwickeln, gib dir dafür ein High Five. Lob dich dafür. Sei stolz auf dich. Und am besten machst du das nicht nur in Gedanken, sondern auch in Verbindung mit anderen Sinnesreizen.

Als kleines Beispiel: Stell dir vor, du möchtest zu jeder Mahlzeit ein Stück Obst oder eine Portion Gemüse essen, um dich ausreichend mit wertvollen Nährstoffen zu versorgen. Wenn du das geschafft hast, stelle dich abends vor den Spiegel und lächle dich an. Sag dir, dass du es wieder einmal geschafft hast und gib dir dafür ein High Five.

Ja, klingt total bescheuert. Ich weiß. Aber es funktioniert. Noch einmal: Dopamin ist mit positiven Erlebnissen verbunden. Schon das Hochziehen der Mundwinkel beim Lächeln signalisiert unserem Gehirn gute Laune. Diese Art der Muskelansteuerung, die in ein Lächeln mündet, hat unser Gehirn längst als positiv abgespeichert. Kein Wunder. Denn wenn wir lächeln oder herzlich lachen, geht es uns in der Regel gut. Und wenn wir traurig sind und ein anderer Mensch uns auf irgendeine Weise sofort zum Lächeln oder Lachen bringt, geht es uns auch sofort besser. Dopamin ist einer der Gründe dafür.

Wenn du es also schaffst, deinem Gehirn klar zu suggerieren, dass deine neue 1%ige Gewohnheit etwas Positives ist, indem du Reize auf die Dopaminausschüttung setzt, dann wird dein Gehirn nach kurzer Zeit selbst Lust auf dieses Verhalten bekommen. Denn unser Gehirn will eigentlich immer Spaß haben.

Prinzip 4: Es geht immer um Wiederholung

Eine Frage, die mir immer wieder gestellt wird, lautet: "Wie lange dauert es, bis sich neue gute Gewohnheiten eingeprägt haben?"

Diese Frage ist streng genommen falsch gestellt. Richtig wäre nicht "wie lange" es dauert, sondern "wie oft" es dauert. Gewohnheitsbildung hat nichts damit zu tun, wie lange man etwas wiederholt, sondern wie oft man es wiederholt und wie stark der damit verbundene Dopaminreiz ist.

Ein Verhalten, das eine starke Wirkung auf unser Dopaminsystem hat, kann schnell und einfach zu einer neuen Gewohnheit werden. Schneller als ein Verhalten, das man über einen längeren Zeitraum immer mal wieder, aber nie wirklich konstant und nie mit wirklicher Freude ausführt - wie zum Beispiel die lästigen Diätversuche.

Dieses letzte der vier Prinzipien schließt aber sozusagen den Kreis: Kleine Veränderungen aus Prinzip 1 sind die Grundlage dafür, dass es überhaupt zu einer regelmäßigen Wiederholung kommen kann. Erinnere dich an Foggs Verhaltensmodell. Die Optimierung der Umgebung aus Prinzip 2 senkt die Hürde, diese kleinen Verhaltensänderungen auch tatsächlich umzusetzen. Durch die Umsetzung dieser neuen Gewohnheit wird das Dopaminsystem stimuliert.

Und jetzt müssen wir es nur noch oft genug wiederholen - ähnlich wie beim Lachen -, damit unser Gehirn unser neues Gesundheitsverhalten auch wirklich als etwas Positives bewertet.

Jetzt stellt sich nur noch die Frage: Welches Verhalten soll man sich aneignen?

Die fünf Erfolgsfaktoren einer gesunden Ernährung.

Es gibt unzählige Diäten und Ernährungsformen. Low Fat, Low Carb, Paleo, vegane Ernährung, ketogene Ernährung, Intervallfasten und vieles mehr. Die Liste ließe sich fast endlos fortsetzen. Jede dieser Ernährungsformen klingt meist sehr vielversprechend. Oft hat man wahrscheinlich sogar das Gefühl, dass diese Diät oder diese Ernährungsform das fehlende Puzzleteil im eigenen Gesamtbild sein könnte. Vielleicht kennst du das. Oder vielleicht warst du selbst schon einmal auf der Suche nach der “besten” Ernährungsweise oder der “effektivsten” Diät?

Wenn du dich jetzt ein bisschen ertappt fühlst, ist das völlig in Ordnung. Denn eines kann ich dir versprechen: Egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, sportlich oder nicht. Wir alle waren schon einmal an diesem Punkt und haben uns von Werbeaussagen verführen lassen. Doch nun die harte Wahrheit: Die beste Diät gibt es nicht. Vielmehr basieren alle Diäten immer wieder auf den gleichen Prinzipien und Erfolgsfaktoren, die sie überhaupt erst wirksam machen.

Warum ist das so wichtig zu verstehen?

Denken wir noch einmal an die biopsychosozialen Faktoren. Es geht nicht darum, einer Diät zu folgen, sondern die folgenden Erfolgsfaktoren so umzusetzen, dass sie zu DEINEN biopsychosozialen Faktoren passen. Für Person A ist das vielleicht Paleo. Für Person B ist es Low Carb. Und für Person C ist es einfach eine ganz normale Mischkost, für die es keinen Namen und keine Trend-Diät gibt. Aber wenn du es schaffst, die folgenden fünf Faktoren konsequent umzusetzen und so beizubehalten, dass sie zu deiner Biologie, deiner Psychologie und deinem sozialen Umfeld passen, dann ist der Erfolg garantiert. Versprochen.

Erfolgsfaktor 1: Alles eine Frage der Kalorien

Bei jeder Diät zur Gewichtsreduktion geht es immer darum, Kalorien einzusparen. Das ist simple Physik, an der wir nicht vorbeikommen. Mit keinem Stoffwechseltrick der Welt. Mit keiner Zauberdiät und keinem Nahrungsergänzungsmittel. Wer sich näher mit dem Thema beschäftigen möchte (was ich nicht unbedingt empfehle), kann die Hauptsätze der Thermodynamik einfach mal googeln. Einer davon besagt im Prinzip folgendes:

Energie kann weder erzeugt noch vernichtet werden. Sie kann nur von einer Form in eine andere umgewandelt werden.

Der Satz ist natürlich etwas vereinfacht. Wir sind hier schließlich nicht im Physikunterricht. Bezogen auf die Fettreduktion heißt das aber: Wer mehr Kalorien mit der Nahrung aufnimmt, als er verbrennt, nimmt unweigerlich zu. Wer mehr Energie verbraucht, als er Kalorien zu sich nimmt, nimmt ab. So einfach ist das.

Wie kommt es dann aber zu Aussagen wie bei der ketogenen Diät, wo es oft heißt, man könne so viel essen, wie man wolle. Hauptsache keine Kohlenhydrate, die angeblich dick machen.

Die Antwort lautet: Verzicht. Alle Diäten arbeiten mit Verzicht. Wer plötzlich nicht mehr so viele Nudeln essen darf, weil die ja die bösen Kohlenhydrate enthalten, nimmt automatisch weniger Kalorien zu sich. Meist kann man nicht so viel Eiweiß und Fett essen, um diesen Kalorienverzicht auszugleichen. Es sei denn, man trinkt bewusst ein Glas Olivenöl mehr. Aber wer macht das schon?



Abbildung: Zu- oder abnehmen hat immer etwas mit der Energiezufuhr zu tun. Die Qualität oder Zusammensetzung der Nahrung spielt fast keine Rolle für die Gewichtsentwicklung (für die Gesundheit natürlich schon). Die biopsychosozialen Faktoren entscheiden meist, wie gut man eine Ernährungsform einhält und sein Energiedefizit erreichen kann.

Wer dagegen im Rahmen einer Low-Fat-Diät die Fettzufuhr reduziert, nimmt zu den Nudeln wahrscheinlich nicht mehr die Sahnesauce mit fettem Schinken, sondern lieber eine fettarme Tomatensauce. Und schon hat man Kalorien gespart.

Die Paleo-Ernährung setzt viel auf Eiweiß, Gemüse und etwas Obst. Wer hier die Pasta durch mehr Gemüse ersetzt, erhöht das Volumen einer Mahlzeit und reduziert gleichzeitig die Energiezufuhr. Also wieder ein Spiel mit Kalorien.

Wenn man keine richtige Diät macht, kann man sich solche Dinge aber auch ganz einfach zunutze machen. Zum Beispiel enthalten 100 g Rohreis etwa 75 g Kohlenhydrate. Für die gleichen 100 g Reis könntest du aber auch die 5-fache Menge Kartoffeln essen. Auch dann würdest du wieder auf 75g Kohlenhydrate kommen. Wenn du nun aber einfach die Menge an Kartoffeln halbst und stattdessen etwas Gemüse wie z.B. Brokkoli zu dir nimmst, hast du nicht nur Kalorien gespart (obwohl du mengenmäßig sogar mehr gegessen hast), sondern du erhöhst gleichzeitig den Ballaststoffanteil in deiner Ernährung. Das hält dich länger satt und zügelt deinen Appetit. Das wiederum führt dazu, dass du im Laufe des Tages weniger Hunger hast, automatisch weniger isst und damit - du ahnst schon, was jetzt kommt - Kalorien einsparst.

In den weiteren Erfolgsfaktoren bekommst du noch mehr Tipps und Tricks, wie du deine Ernährung so umstellen kannst, dass du in Zukunft keine Trend-Diäten mehr machen musst, keine Kalorien mehr zählen musst und nicht mehr von irgendwelchen Modeerscheinungen der Fitnessbranche abhängig bist.

Das Problem: Unser heutiger Lebensstil und unsere Umwelt verleiten uns ständig dazu, schnelle Energie in Form von Zucker zu uns zu nehmen, der außer Kalorien nicht viel zu bieten hat (keine Ballaststoffe, keine Vitamine, keine Mineralstoffe), gleichzeitig aber dazu führt, dass wir ständig und immer wieder Appetit bekommen. Dadurch essen wir plötzlich mehr, nehmen mehr Kalorien zu uns, als wir eigentlich vertragen können und nehmen wieder zu. Schuld daran ist aber nicht der Zucker an sich, sondern das Zuviel an Kalorien, das wir in uns hineinstopfen.

Ein Beispiel: Du hast gerade gelernt, dass 500 g Kartoffeln etwa 75 g Kohlenhydrate enthalten. Das ist die gleiche Menge wie in einer großen Dose eines handelsüblichen Energydrinks. Was denkst du, macht mehr satt? Aber ich denke, du hast verstanden, worum es geht.

In der folgenden Tabelle findest du ein paar einfache Tipps und Tricks, wie du durch deine neuen Ernährungsinterventionen deine Kalorienaufnahme ganz gezielt positiv beeinflussen kannst, ohne Kalorien zu zählen oder auf alles verzichten zu müssen, was dir schmeckt:

Proteinzufuhr erhöhen.	Weniger Appetit und längere Sättigung. Höhere Wärmeabgabe bei der Verdauung und dem Stoffwechsel.
Mehr Gemüse und Obst.	Höheres Volumen der einzelnen Mahlzeiten. Längere Sättigung.
Weniger verarbeitete Lebensmittel.	Langsamere Verdauung der Mahlzeiten. Höheres Volumen.
Frische Lebensmittel.	Höhere Dichte an Nährstoffen. Stärkeres Signal an die Sättigung.

Erfolgsfaktor 2: Proteine helfen dir, schlank zu werden und zu bleiben

Früher waren Proteine nur etwas für Sportler. Genauer gesagt, nur für Bodybuilder. Das waren die Frauen und Männer, die mit dicken Muskeln durch die Gegend liefen und Proteinshakes tranken. Die wurden fast verächtlich angesehen. Im Nachhinein muss man sagen, dass dieser Personenkreis einfach schon immer wusste, worauf es ankommt: **Eiweiß**.

Keine Sorge. Du musst jetzt nicht ins Fitnessstudio rennen und Muskelberge aufbauen. Du musst auch keine Proteinshakes trinken. Was du aber tun solltest, ist, bei deiner täglichen Ernährung auf deine Proteinzufuhr zu achten. Das bringt dir gleich mehrere Vorteile.

Sowohl die Wissenschaft als auch die Praxis zeigen immer wieder: Wer mehr Eiweiß isst, fühlt sich länger satt und nimmt dadurch weniger Kalorien zu sich. Das liegt vor allem daran, dass Eiweiß länger verdaut wird als Kohlenhydrate oder Fette. Zumindest in den meisten Fällen.

Es gibt einige Ausnahmen. Gleichzeitig stimuliert Eiweiß aber auch die Ausschüttung von Sättigungshormonen im Körper. Das hilft uns natürlich auch, länger satt zu bleiben und weniger Appetit zu entwickeln.

Eiweiß hilft aber auch, die Muskulatur bei einem Kaloriendefizit besser zu erhalten. Das ist deshalb so wichtig, weil die Muskulatur das Gewebe mit dem höchsten Energieverbrauch ist. Eine Person mit mehr Muskulatur hat daher auch im Ruhezustand einen höheren Kalorienbedarf als eine Person mit wenig Muskulatur. Je höher der Kalorienbedarf, desto mehr kann man essen und am Ende des Tages hat man immer noch mehr Kalorien verbrannt, als man mit der Nahrung aufgenommen hat.

Du siehst, Eiweiß hat viele Vorteile. Aber jetzt kommt der Clou: Eiweiß kann vom Körper nur sehr schwer in Form von Körperfett gespeichert werden. Der biochemische Aufwand, um aus Eiweiß Fett zu machen, ist um ein Vielfaches höher als bei Kohlenhydraten und Nahrungsfetten. Deshalb geschieht dies so gut wie nie. Wenn wir zu viel Eiweiß essen, wird die überschüssige Energie hauptsächlich in Form von Wärme an die Umgebung abgegeben. Das ist der einfachere Weg als die Umwandlung in Körperfett.

Dazu gibt es sogar eine sehr interessante Studie, bei der Menschen ihre Eiweißaufnahme einfach verdoppeln sollten. Ohne an anderer Stelle Kalorien einzusparen. Die Vorgabe war einfach, alles gleich zu lassen, nur doppelt so viel Eiweiß zu essen wie vorher.



Abbildung: Generell gilt, dass man beim Ziel, den Körperfettanteil zu senken, mit Proteinen und Gemüse am wenigsten falsch machen oder Schaden anrichten kann.

Und was ist passiert? Nichts.

Die Körperzusammensetzung hat sich nicht verändert. Obwohl sie plötzlich mehr Kalorien zu sich nahmen. Denn neben der erhöhten Wärmeproduktion hat unser Körper noch einen Trick auf Lager: Bewegung.

Der Trick ist, dass unser Körper gar nicht zunehmen will. Er will nicht dick werden. Deshalb bewegen wir uns mehr, wenn wir viel essen. Und wir schwitzen mehr. Das sind genau diese zwei Mechanismen.

Unser Organismus versucht eben, Energie in Form von Wärme abzugeben, und vielleicht wippen wir jetzt plötzlich den ganzen Tag mit den Beinen oder sind insgesamt etwas aktiver. So will der Körper die überschüssige Energie loswerden.

Das Gleiche gilt natürlich auch umgekehrt. Vielleicht ist dir das auch schon mal aufgefallen. Wenn du eine Diät machst, wirst du irgendwann müde und lethargisch. Jeder Schritt fällt plötzlich schwer. Du hast zu nichts mehr Lust. Der Körper versucht dann, Energie zu sparen. Damit du nicht durch zu viel Bewegung noch mehr Energie verbrennst, wenn die Kalorienzufuhr ohnehin schon begrenzt ist. Clever, oder?

In der Praxis bedeutet das für dich: Du darfst gerne Eiweiß zu dir nehmen. Sie helfen dir, dein Ziel schneller und effektiver zu erreichen. Am besten kombinierst du sie mit viel Gemüse. Das hält besonders lange satt, versorgt deinen Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen und du hast eine gute Nahrungsaufnahme, die sich nicht nach Diät anfühlt.

Erfolgsfaktor 3: Hohe Nährstoffdichte

Der Begriff Nährstoffdichte beschreibt, wie viele Nährstoffe pro Kalorie in einem Lebensmittel enthalten sind. Eine Kalorie Tomate enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als eine Kalorie Zucker. Es liegt auf der Hand, dass eine Ernährung, die reich an diesen Nährstoffen ist, gesünder für den Körper ist als eine Ernährung, die sehr arm an Nährstoffen ist, oder?

Grundsätzlich gilt: Je naturbelassener und unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto höher ist seine Nährstoffdichte und damit sein Gesundheitswert. Um beim Zucker zu bleiben: Eine Zuckerrübe, aus der später Zucker gewonnen wird, hat eine höhere Nährstoffdichte als der rein verarbeitete weiße Haushaltszucker, den wir später verwenden. Um die gleiche Menge Zucker zu bekommen, muss man viel mehr Zuckerrüben essen als reinen Zucker. Erwinnere dich noch einmal an den Energy-Drink. Um auf die gleiche Menge Zucker zu kommen, muss man entweder eine Dose davon trinken oder ein knappes Kilo Zuckerrüben essen.

Das gilt natürlich nicht nur für die extremen Varianten mit reinem Zucker. Es gilt ganz allgemein. Je unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto höher ist in der Regel sein gesundheitlicher Nutzen. Und umso schwieriger wird es, das eigene Kalorienziel deutlich zu überschreiten.

In meiner langjährigen Tätigkeit als Coach durfte ich schon viele Menschen dabei begleiten, ihren Lebensstil zu verändern. Dazu gehört selbstverständlich auch die Ernährung. Was ich aber noch nie erlebt habe, ist das Szenario, dass jemand durch zu viel unverarbeitetes, nährstoffreiches Gemüse dick geworden ist oder dadurch nicht abgenommen hat. Allerdings habe ich schon sehr oft beobachtet, dass Menschen zugenommen haben und nur schwer wieder abnehmen konnten, weil sie viele verarbeitete Lebensmittel gegessen haben, die viele Kalorien bei wenig Volumen enthalten und insgesamt eine geringe Nährstoffdichte haben.

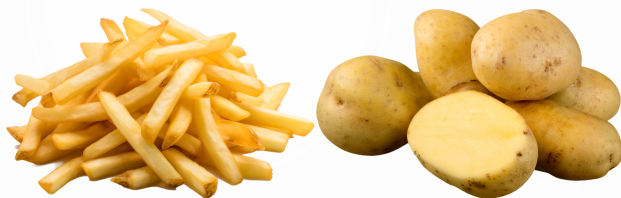


Abbildung: Pommes sind im Vergleich zu Kartoffeln sehr viel stärker verarbeitet und liefern dadurch in der Regel deutlich weniger Nährstoffe und halten weniger gut satt.

Aber wie erkennt man unverarbeitete Lebensmittel?

Am einfachsten ist es, das Etikett zu lesen und einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Je länger die Zutatenliste, desto stärker ist das Lebensmittel in der Regel verarbeitet. Mit wenigen Ausnahmen.

Ein Apfel zum Beispiel hat überhaupt keine Zutatenliste. Er wächst einfach am Baum und wird unverarbeitet verkauft. Apfelmus hingegen ist schon stärker verarbeitet. Hier wurde der Apfel selbst verarbeitet und meist noch Zucker, Stabilisatoren, Aromen und viele weitere Zusatzstoffe hinzugefügt. Die Zutatenliste ist deutlich länger geworden.

Bedeutet das, dass wir nie wieder Apfelmus essen sollten? Nein, es bedeutet nur, bewusster mit Lebensmitteln umzugehen. Denn wie beim Apfel gibt es natürlich noch zig andere Beispiele. Bei Vollkornmehl wird das ganze Korn gemahlen und verwendet. Inklusive aller Ballaststoffe. Beim typischen Weißmehl hingegen wird ein Großteil des Korns vor dem Mahlen entfernt. Vor allem die nährstoffreichen Teile. Durch die Verarbeitung sinkt also die Nährstoffdichte. Eine geringere Nährstoffdichte oder die Verarbeitung selbst können dann auch der Grund dafür sein, dass einzelne Lebensmittel deutlich weniger sättigen. Man bekommt schneller wieder Hunger und isst dann über den Energiebedarf hinaus. Wozu das führt, hast du bereits beim ersten Erfolgsfaktor gesehen.

Noch einmal: Es geht nicht darum, nie wieder einen Burger, einen Keks oder andere verarbeitete Lebensmittel zu essen. Das würde uns wieder in Konflikt mit unseren biopsychosozialen Faktoren bringen.

Es geht nur darum, unser Umfeld so zu optimieren, dass wir deutlich mehr nährstoffreiche Lebensmittel und Mahlzeiten mit unverarbeiteten Lebensmitteln zu uns nehmen. Damit wir automatisch die richtigen Entscheidungen treffen. Denn dann wird plötzlich alles ganz einfach.

Erfolgsfaktor 4: Obst und Gemüse sind die heimlichen Champions

Zugegeben, dieser Erfolgsfaktor kommt nicht ganz überraschend. Er passt eigentlich überall hinein und wurde in jedem Abschnitt schon angesprochen. Obst und Gemüse haben ein hohes Volumen, sind sehr nährstoffreich und halten lange satt bzw. helfen unserem Körper, Sättigungssignale schneller und effizienter an unser Gehirn weiterzuleiten.

Damit du das vielleicht ein bisschen besser verstehst: In unserem Magen-Darm-Trakt gibt es verschiedene Rezeptoren. Du kannst sie dir wie Messgeräte vorstellen, die Informationen sammeln und weiterleiten. Zum Beispiel wie ein Thermometer. Ein Thermometer misst die Temperatur und wir können diese Information dann ablesen. In unserem Fall interessiert uns im Körper aber nicht die Temperatur (obwohl es natürlich auch dafür Rezeptoren gibt), sondern es gibt sogenannte Mechano- und Chemorezeptoren.

Mechanorezeptoren vermitteln zum Beispiel den Füllstand unseres Magens.

Wird die Magenwand durch eine üppige Mahlzeit überdehnt, springen die Rezeptoren an und melden dem Gehirn, dass Sättigungssignale ausgelöst werden können. Der Magen ist voll.

Die Chemorezeptoren wiederum messen den Nährstoffgehalt unserer Nahrung. Ist genug Eiweiß enthalten? Wurden genügend Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen? Ist der Körper ausreichend mit für ihn wichtigen Nährstoffen versorgt? Wenn ja, wird ein Signal an das Gehirn gesendet, dass eine Sättigung eintreten kann.

In der Praxis bedeutet das: Den stärksten Sättigungseffekt haben wir, wenn wir Lebensmittel mit einem hohen Volumen zu uns nehmen, die gleichzeitig einen hohen Nährstoffgehalt haben. Hier kommen Obst und Gemüse ins Spiel.

Meine Empfehlung lautet daher: Keine Mahlzeit ohne ein Stück Obst oder eine Portion Gemüse. Das führt nicht nur zu einer besseren und schnelleren Sättigung und einer insgesamt geringeren Energieaufnahme, sondern auch zu einer viel besseren Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Und das wiederum ist sehr gut für unsere Gesundheit. Denn was nützt uns die beste Figur, wenn wir zwar äußerlich gut aussehen, uns aber innerlich nicht fit fühlen und vielleicht sogar ungesund sind?

Langsam aber sicher merkst du, wie sich der Kreis schließt. Viel Eiweiß, möglichst unverarbeitete Lebensmittel und viel Obst und Gemüse führen schließlich dazu, dass wir insgesamt weniger essen, unter unserem Kalorienbedarf bleiben und dann ganz automatisch abnehmen. Und sind dabei glücklich und gesund. Ganz ohne Trend-Diäten, Rätselraten und teure Nahrungsergänzungsmittel.

Eigentlich ganz einfach. Aber wir hatten es ja schon: Es ist nicht das fehlende Wissen, das uns einen Strich durch die Rechnung macht, es ist die Umsetzung, die uns so schwer fällt. Ich weiß. Für den Moment ist es nur wichtig, dass du verstehst, dass Abnehmen und stressfrei zur Wohlfühlfigur zu kommen nicht kompliziert sein muss und wirklich für jeden machbar ist, egal welches Geschlecht (dazu komme ich gleich noch) oder welche Vorlieben. Auch du kannst es schaffen.

Erfolgsfaktor 5: Schlaf gut!

Dieser Erfolgsfaktor hat nicht direkt etwas mit deiner Ernährung zu tun. Er ist aber nicht weniger wichtig. Denn schlechter oder zu wenig Schlaf steht in direktem Zusammenhang mit einer erhöhten Nahrungsaufnahme und einem hohen Körpergewicht. Ist dir das bewusst?



Abbildung: Ein gesunder und ausreichend langer Schlaf hilft beim Abnehmen. Wer zu wenig schläft hat meist einen erhöhten Stresshormonspiegel und mehr Appetit. Dadurch ist es schwieriger, weniger Kalorien zu essen und abzunehmen.

Wenn wir zu wenig schlafen oder die Schlafqualität schlecht ist, haben wir mehr Appetit, unser Sättigungsgefühl ist schlechter und es können mehr Stresshormone ausgeschüttet werden. Das alles sind keine guten Voraussetzungen für ein schlankes und gesundes Leben. Da sind wir uns wohl alle einig, oder?

Deshalb sollte man nicht nur auf die ersten vier Erfolgsfaktoren achten, sondern auch auf Erholung und Schlaf. Wer nicht ausgeschlafen ist, wird automatisch Schwierigkeiten haben, die oben genannten vier Erfolgsfaktoren kontinuierlich aufrechtzuerhalten und umzusetzen.

Meine Empfehlung an dich: Mach um 23:00 Uhr das Licht aus. Das sollte dir genug Zeit für einen guten Schlaf geben. Und die wenigsten Menschen schaffen nach 23:00 Uhr noch etwas wirklich Produktives. Für das Wohlbefinden und die Gesundheit ist es dann meist besser, gleich ins Bett zu gehen.

Zusammenfassung

Es klingt vielleicht zu schön um wahr zu sein oder zu einfach und konservativ. Die Wahrheit ist aber, dass es diese 5 Erfolgsfaktoren sind, die du mit den 4 Prinzipien zuvor kombinieren musst und die wichtigste Arbeit ist getan.

Klar, es macht durchaus Sinn, diese einzelnen Punkte noch weiter zu individualisieren. Schließlich solltest du die Bedeutung der biopsychosozialen Faktoren mittlerweile verstanden haben. Trotzdem: Auf diesen ersten Vorgehensweisen und Strategien sollten die initialen Schritte aufbauen, die dich garantiert zum Erfolg bringen.

Es sind nicht die Trend Diäten, die den Unterschied ausmachen. Du bist der Unterschied. Und wenn du es hinbekommst, diese Prinzipien und die Faktoren des Erfolgs auf dich, deine Bedürfnisse und deinen Alltag anzupassen - egal was der gerade für dich bereit hält - dann wirst du es auch schaffen an dein Ziel zu kommen.

Deine nächsten Schritte

Es ist nicht immer einfach, Wissen und Informationen eigenständig umzusetzen. Es gibt Menschen, die das schaffen. Es gibt jedoch auch Menschen, die hier und da etwas Unterstützung brauchen. Das ist auch okay.

Wenn du zu den Menschen gehörst, die ein wenig Support benötigen, nicht wissen wie man starten soll oder vor speziellen Herausforderungen stehen, dann lass uns reden.

Vereinbare dir einen unverbindlichen Termin für ein gemeinsames Erstgespräch, in dem wir über deine Situation reden.

Miguel Santos

Analyse

🕒 15 min

📞 Anruf

In den 15 Minuten werden wir gemeinsam deine aktuelle Situation besprechen und analysieren. Außerdem ist es mir sehr wichtig herauszufinden ob wir zusammen passen, ob ich dir helfen kann und vor allem wie ich dir helfen kann.

Ich freue mich schon, dich bald kennen zu lernen!

Besten Gruß, Miguel

[Cookie-Einstellungen](#)

Missbrauch melden

Datum & Uhrzeit wählen

< Juli 2024 >

MO.	DI.	MI.	DO.	FR.	SA.	SO.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Zeitzone

🌐 Mitteleuropäische Zeit (11:22) ▼