



## BILDER

Angelo Esslinger  
PhotoMix

## TEXT

Gero Gröschel

# GESUNDES ABNEHMEN LEICHT GEMACHT

**Heißhunger ist der ungewollte Gegenspieler beim Abnehmen. Ganz vermeiden lässt er sich nicht, aber es gibt ein paar Maßnahmen, um ihn effizient zu unterbinden.**



## Tipp #1 Realistische Ziele setzen

Zum Beginn einer Diät ist die Motivation hoch, weil zu Beginn die Pfunde recht schnell purzeln. Danach verlangsamt sich der Gewichtsverlust und es entsteht der Eindruck, dass irgendetwas schief läuft. Deswegen ist es wichtig, sich schon zu Beginn realistische Ziele zu setzen. So kann man sich freuen, wenn in den ersten Wochen die Ziele übererfüllt werden und muss sich später nicht ärgern, wenn der fortschreitende Gewichtsverlust sich auf normale Werte eingependelt hat. 0,5 bis maximal 1 Kilo pro Woche sollte man anpeilen. Im Monat sollte das Ziel sein, auf 2 bis 3 Kilo Gewichtsverlust zu kommen. Die Versprechungen von Blitzdiäten, 3 Kilo in 3 Tagen abzunehmen, liegen fern von jeder gesunden Abnehmstrategie. Sie sind für den Körper extrem ungesund und kein Weg, um langfristig abzunehmen.

**Tipp #2:** Gewohnheiten erkennen und verändern  
Gewohnheiten zu verändern ist schwierig, besonders

beim Abnehmen. Die Zigarette nach dem Essen, das Feierabendbier, die Eiscremepackung bei jedem Supermarktbesuch, Essen beim Fernsehen, die süßen Bagels bei jedem Teammeeting oder den Aufzug zu wählen, statt die Treppe.

Versuchen Sie nicht, alle Gewohnheiten auf einmal abzuschaffen. Das frustriert nur und muss auch nicht von heute auf morgen geschehen. Gewohnheiten müssen auch nicht komplett abgeschafft werden, sondern werden kontinuierlich zurück gefahren. Im Restaurant bestellt man sich nur eine kleine Cola, dafür aber noch ein Glas Leitungswasser, die Bagels im Büro werden durch süßes Obst (Birnen, Bananen, Erdbeeren) ersetzt und beim Aufzug wählt man immer ein Stockwerk tiefer und nimmt für die fehlende Etage die Treppe.

## Tipp #3: Die Ernährung bewusst planen

Ein möglichst vielseitiger Speiseplan hilft, um gesund abzunehmen. Wer sich ausgewogen ernährt, gewährleistet, dass der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Hungern ist allerdings kein guter Weg, um langfristig Erfolg zu haben. 1.200 kcal am Tag sollten nicht unterschritten werden, wenn man richtig abnehmen will. Mit dieser Kalorienmenge bekommt der Körper alles, was er braucht, ohne zuzunehmen.

Kalorienarme Gerichte, die lange satt machen, sind der Schlüssel zum Erfolg : Milchprodukte, Salate, Gemüse und Obst sollten immer auf dem Einkaufszettel stehen. Auch Vollkornlebensmittel sättigen lange. Wer leicht und gesund genießen möchte, muss nicht auf Geschmack verzichten. Diese Zutaten kommen ohne Fett und mit wenig Kalorien aus und eignen sich prima, um in vielen Variationen zubereitet zu werden:

- Gemüse
- Obst
- Hülsenfrüchte
- Magere Milchprodukte
- Vollkornprodukte

## Tipp #4: Regelmäßige Mahlzeiten

Wer beim Abnehmen Erfolg haben will, sollte zu regelmäßigen Zeiten essen. Das fängt schon beim Frühstück an. Der komplette Verzicht auf ein Frühstück

ist keine gute Strategie für das Abnehmen. Mit dem täglichen Frühstück vermeidet man Leistungstiefs und späteren Heißhunger. Wer in der Frühe noch keinen Appetit auf ein Frühstück verspürt, sollte einen Saft oder ein Glas Smoothie trinken und dann später richtig frühstücken. Hilfreich ist es, einen Rhythmus zu finden, um morgens, mittags und abends regelmäßig eine größere Mahlzeit zu sich zu nehmen. Diese sollte satt machen, ohne das Gefühl zu hinterlassen, sich mal wieder überfressen zu haben. Besser ist es mit dem Essen aufzuhören, bevor sich das Gefühl eines vollen Bauches

**Inzwischen hat sich um das Abnehmen bereits eine eigene Diät-Industrie gebildet. Für den Traum der idealen Bikini-Figur geben sehr viele Menschen sehr viel Geld aus.**

einstellt. Lieber nach ca. einer halben Stunde noch einen Snack in Form von Obst oder Gemüse nachschieben.

## Tipp #5: Keine Verbote aufstellen

Auf strenge Verbote sollte man verzichten. Wenn man sich zu strikte Verbote auferlegt und Schokolade, Kuchen, Chips und Pizza verbietet, kommt früher oder später der Heißhunger vorbei. Dies kann der Auslöser für eine regelrechte Fressattacke sein, die nicht nur den Ernährungsplan durcheinander bringt, sondern auch die

