



JETZT ABNEHMEN? SO SCHAFFEN SIE ES!

Wir wissen es aus den unzähligen Diät-Ratgebern, die jedes Jahr aufs Neue wie Schwammerl aus dem Boden schießen und aus den nicht enden wollenden Abnehm-Artikeln in Hochglanz-Magazinen: Diät-Experten sind oft sehr kreativ. Fast alles ist möglich. Ananas-, Kartoffel-, Spargel-, Kraut-Diät – kaum ein Lebensmittel, das – bei gleichzeitigem Verzicht auf anderes – zu forcieren nicht schon empfohlen wurde. Dann kam der Trennkost-Trend, demzufolge gleichzeitiger Verzehr von Fett und Kohlehydraten nicht erlaubt war. In jüngster Zeit prägen Versprechungen von zwei gegensätzlichen Abnehm-Prinzipien das Bild: Während die Anhänger von Robert Atkins nicht viel mehr als Fleisch und Fett auf den Teller lassen, greifen die Low-Fat-Faster vor allem zu Kohlehydraten.

Kein großes Geheimnis. Anders als auf den Vorher-Nachher-Inseraten bringen die Teilnehmer dieser Diäten nach kurzfristigen und zum Teil auch beeindruckenden Anfangserfolgen schon nach kürzester Zeit regelmäßig mehr Kilos auf die Waage als zuvor. Im Grunde lassen sich die Erfahrungen aus den Diäten ganz kurz auf den Punkt bringen: Es gibt keine Diät, die nachhaltigen Erfolg garantiert. Der Weg zu einer dauerhaft schlanken Figur führt über die konsequente Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

Ernährungsumstellung lässt Kilos purzeln. Abnehmen wollen ist ein bisschen mit dem Wunsch vom Nichtraucher werden zu vergleichen. Denn auch da ist das Wichtigste der starke Wille, es wirklich zu tun, die Motivation es jetzt zu tun und das Gefühl, dass der Moment passt. Man muß in einer stabilen Lebenssituation sein. Wenn man enormen Stress und Sorgen hat, ist der Wunsch und der Druck einer Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme oftmals nicht erfolgversprechend.

Drei Grundregeln. Ich möchte Ihnen dazu noch drei Grundregeln mit auf den Weg geben, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen können:



Regel 1: Langsam und langfristig. Gleich vorweg: Es gibt keinen schnellen Erfolg, auch das Abnehmen muss man sich erarbeiten. Das klingt aber härter, als es letztendlich ist.

Regel 2: Ernährungstagebuch anlegen. Die Ernährungsumstellung geht nicht einfach so von heute auf morgen. Was sich bewährt hat, ist sich die Auslöser von Essattacken anzuschauen: Frust, Stress, fehlendes Selbstwertgefühl und der Wunsch sich etwas Gutes zu gönnen, stehen da meist ganz oben auf der Liste. Legen Sie ein Ernährungstagebuch an und schreiben Sie auf, was Sie wann essen.

Achtung: Seien Sie sich bewusst, dass man nur abnimmt, wenn man die Ernährungsumstellung mit Bewegung kombiniert – sonst verlieren Sie nur Muskelmasse und nicht Fett.

Regel 3: Bleiben Sie dran. Ausreißer gehören dazu. Zweifeln Sie nicht sofort an sich, sondern denken Sie daran: Trotzdem am Ball zu bleiben zeugt von (innerer) Stärke.

Und wenn man es einmal probiert hat und gescheitert ist, macht das auch nichts. Dann starten Sie einfach einen neuen Versuch. Viele Dinge im Leben klappen nicht beim ersten Mal. ■



SA, 3. 12.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund – das
Magazin