



lebe leichter

Genial normal zum Wunschgewicht

SCM Hänsler

Inhalt

Vorwort von Heike und Beate	5	9 Lebe mit Leidenschaft	79
Einleitung	6	10 Lebe mit Maßstäben und Werten	85
Der Wunsch nach einem		In Maßen statt in Massen	85
Leben in Balance	6	Ganzheitlich	86
Heikes Geschichte	8	Mit meinen Gaben und	
Beates Geschichte	11	Talenten wuchern	91
1 Lebe mit Plan	15	11 Lebe attraktiv	93
Diäten und ihr dickes Ende	15	12 Lebe leichter	99
Den Jo-Jo-Effekt durchschauen	15	Dranbleiben	99
Den Jo-Jo-Effekt beenden	16	Gemeinsam, nicht einsam	101
Lernen, satt zu sein	17	Ganzheitlich	102
2 Lebe mit Vision	21	Und so geht's weiter	104
Smarte Ziele	21		
Positive Ziele	25		
Step by Step	28		
3 Lebe bewusst	31	Lebe leichter –	
Gibt's ein Idealgewicht?	31	das 12-Wochen-Programm	105
4 Lebe bewegt	39	1 Lebe mit Plan	106
5 Lebe alternativ	47	2 Lebe mit Vision	112
Emotionale Auslöser	47	3 Lebe bewusst	116
Auf der Suche nach Alternativen	48	4 Lebe bewegt	120
Wenn nichts hilft	52	5 Lebe alternativ	124
6 Lebe spritzig, doch entspannt	57	6 Lebe spritzig, doch entspannt	130
Wasser trinken macht schön!	57	7 Lebe verändert	134
... doch entspannt	60	8 Lebe mit anderen	138
7 Lebe verändert	63	9 Lebe mit Leidenschaft	142
8 Lebe mit anderen	71	10 Lebe mit Maßstäben und Werten	146
Essen im Familienalltag	71	11 Lebe attraktiv	150
Restaurantbesuche und Einladungen	74	12 Lebe leichter	154

Einleitung

Der Wunsch nach einem Leben in Balance

Das Leben ist schon ohne Waage kompliziert genug. Deren Zeiger allerdings wird morgens in manchen Badezimmern zum Stimmungsbaremeter. Aber das richtige Wissen über Ernährung lässt die Pfunde nicht unbedingt purzeln. Und nicht nur unser Hunger entscheidet, wann und was wir während des Ta-

ges alles essen. Auch unsere Laune hat einen erheblichen Einfluss auf unser Essverhalten.

Welche Einflüsse sind für einen ausgewogenen Lebensstil entscheidend? *Lebe leichter* handelt von den äußeren und inneren Faktoren, die unser Essverhalten und damit auch unser Körpergewicht beeinflussen.

Wie einfach wäre es doch, wenn wir einen Personal-Trainer hätten. Der uns morgens schon ein Glas Wasser hinstellt und uns



erinnert, den Tag über genug zu trinken. Der uns mit den Laufschuhen in der Hand zuwinkt und die vereinbarte Strecke mit uns abläuft. Der dafür sorgt, dass unser Essen auf die Bedürfnisse unseres Körpers abgestimmt ist und uns die Mahlzeiten pünktlich und portionsgerecht serviert. Der uns mahnt, langsam zu essen, genug Pausen zu

machen und uns rechtzeitig zu Bett schickt. Stattdessen sind wir für all die kleinen und großen Entscheidungen rund um unser Wohl selber verantwortlich.

Mit dreißig Jahren traf mich, Beate, eine Blitzerkennntnis: Mit diesem Körper würde ich alt werden.

Erfahrungsbericht Beate

Mit dreißig Jahren traf mich, Beate, eine Blitzerkennntnis: Mit diesem Körper würde ich alt werden. Keine Chance auf ein Austauschmodell in späteren Jahren. Mein Lebensstil, meine Entscheidungen und auch meine Versäumnisse würden an meinem Körper unauslöschliche Spuren hinterlassen. Einfach so weiterzumachen wie bisher, wäre fahrlässig. Mein Lebenstempo war zu hoch und viele meiner Angewohnheiten, bewusste wie unbewusste, ziemlich ungesund. Ich sehnte mich nach einem Leben in Balance und fasste einige Veränderungen ins Auge:

Ich möchte mein Aussehen grundsätzlich akzeptieren.

*Ich möchte ausgewogene Ernährungsge-
wohnheiten für mich und meine Familie ent-
wickeln.*

*Ich möchte besser mit meinen Kräften haus-
halten und die $\frac{2}{3}$ -Regel beachten: Auf Dauer
leistungsfähig und gesund bleibt der, der seine
körperliche und seelische Leistungsfähigkeit nur
zu zwei Dritteln ausschöpft. Ein Drittel der Kraft-
reserven brauchen wir für unvorhergesehene Be-
lastungen und kurzfristige Hochleistungen.*

*Ich möchte lernen, Nein zu sagen. Wer
nicht lernt, Nein zu sagen, wird immer wieder*

*Nein zu den eigenen Bedürfnissen und den Be-
dürfnissen der Familie sagen müssen.*

*Ich möchte lernen, zu delegieren und in
meinem Umfeld Eigenverantwortung fördern.*

*Ich möchte mir Zeit nehmen, im Heute zu
leben. Ich will nicht so zielorientiert sein, dass
nur das Ergebnis zählt. Jeder Tag muss auch
einzeln lebenswert sein.*

*Ich möchte mir am Sonntag bewusst Zeit
nehmen für das, was im Leben wirklich zählt.*

*Ich möchte jeden Tag etwas zu lachen ha-
ben. In der Bibel steht, dass Fröhlichkeit die
beste Medizin ist (Sprüche 17,22).*

*Ich möchte gesunde Freundschaften pfl-
gen, weil sie mir helfen, innerlich stabil und
intakt zu bleiben.*

*Ich möchte nicht schlafen gehen, ohne mit
den Menschen in meiner Umgebung im Reinen
zu sein. Mein Körper soll nicht die Folgen von
Bitterkeit und Unversöhnlichkeit tragen müs-
sen.*

Diese einfachen Vorsätze kann ich leicht überprüfen. Und scheitere täglich in einem oder mehreren Punkten. Aber sie helfen mir, meinem Ziel, einen ausgewogenen Lebensstil zu führen, auf der Spur zu bleiben.

1 Lebe mit Plan

Diäten und ihr dickes Ende

Dass Diäten keinen bleibenden Erfolg bewirken, haben Sie auf ernüchternde Weise sicher schon selbst festgestellt. Doch weil die Lebensmittelindustrie ständig neue kalorienreduzierte Gerichte und Light-Produkte auf den Markt bringt, erscheint es einleuchtend, die Lösung für Gewichtsprobleme vom richtigen Essen oder der passenden Diät zu erwarten. Die Industrie hat aus unserer Besorgnis um eine gesunde Ernährung ein Riesengeschäft gemacht. Wir freuen uns, dass sie das Fett aus dem Käse oder Joghurt nimmt – und essen umso mehr davon.

In Wahrheit fördern Diäten und Light-Produkte das Übergewicht. Das Essen bekommt eine enorme Bedeutung. Ist Frau doch den lieben langen Tag mit dem beschäftigt, was ihr Probleme macht: mit Essen und ihrem Körper. Und je mehr geplant, gekauft, gekocht und serviert wird, desto größer die Fixierung auf das Essen.

Sie stehen morgens auf und überlegen, was Sie wohl essen dürfen, ohne zu überlegen, ob und wie viel Hunger Sie überhaupt haben. Je intensiver Sie mit Essensplanung, Einkauf, Zubereitung, Servieren und Verzehren beschäftigt sind, desto höher die Anziehungskraft, die das Essen bekommt. Wenn wir

einer Sache große Aufmerksamkeit widmen, werden wir sie lieben!

Diäten fördern das Übergewicht! Sie legen die Verantwortung auf das richtige Essen – kalorienarm, fettarm, ballaststoffreich, zuckerfrei –, nicht auf den Esser. Der übermäßige Appetit und die dauernde Beschäftigung mit der Frage »essen oder nicht essen« muss abnehmen und das Vakuum durch etwas anderes, Besseres gefüllt werden.

Die Bedeutung des Essens muss im Kopf abnehmen.

Wir sind mit drei Kompetenzzentren ausgestattet worden: dem Magen, dem Herz und dem Verstand. Nicht nur der Bauch fällt richtige und falsche Entscheidungen, auch Ihre Seele und Ihr Intellekt wollen beim Thema »Essen« ein Wörtchen mitreden.

Den Jo-Jo-Effekt durchschauen

Können wir die Faktoren, die unser Gewicht bestimmen, immer kontrollieren und beliebig ändern? Stimmt es wirklich, dass manche Leute sich einfach nicht genug anstrengen? Nein! Zu schön, um wahr zu sein, so sind sie, die Versprechen der Diäten. Es gibt sie hundert-

fach, und meist lassen sich schon nach wenigen Tagen beachtliche Erfolge vermelden. Denn wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als er benötigt, nimmt ab. Aber leider anschließend auch wieder zu – und meist mit Zinsen.

Bei jeder Diät wird nicht nur das unerwünschte Fett abgebaut. Zuerst einmal wird reichlich Wasser ausgeschwemmt. Dann wird Muskelmasse abgebaut. Pech für die, die abnehmen wollen. Denn Muskeln verbrennen sogar im Ruhezustand Energie und sorgen so für einen höheren Grundumsatz.

Kaum ist die Diät beendet und die erste normale Mahlzeit gegessen, zieht der Körper das Fett aus dem Essen, um seine leeren Fettspeicher aufzufüllen. Sein Ziel: Der Vorrat muss wieder stimmen. In den Wiederaufbau der Muskelmasse investiert er zunächst einmal nicht.

Sparpolitik

Je häufiger Sie Ihren Körper durch Diäten und Hungerkuren verunsichert haben, desto mehr wird er sich vorsichtshalber in den Vorrat packen wollen. Und je unregelmäßiger das Fett kommt, desto schneller setzt es an, weil der Körper sich ja nicht auf eine regelmäßige Fettzufuhr verlassen kann. Mit jedem Abnehmen versucht der Körper entschiedener, das verlorene Fett wieder an seinen Platz zu befördern.

Mit jedem gescheiterten Diätversuch sinkt auf jeden Fall eines: Ihr Selbstbewusstsein!

Viele Übergewichtige essen nicht mehr, sondern oft sogar weniger als normalge-

wichtige Menschen. Hat der Körper seine Sparpolitik durchgesetzt, nehmen Sie einfach nicht weiter ab, auch wenn Sie nur sehr wenig essen. Ganz entschlossen schaltet der Körper auf Sparflamme, denn er ist bereit, Sie notfalls sogar während einer längeren Hungerphase am Leben zu halten. Der Energieverbrauch kann dabei bis zu 50% gedrosselt werden.

Jedes verlorene Pfund Muskelmasse verringert den täglichen Energiebedarf um 50–100 Kalorien. Und weil sich durch den Muskelabbau Ihr Grundumsatz senkt, haben Sie es in Zukunft noch schwerer, Gewicht zu verlieren.

Jede Diät-Erfahrung wird vom Körper gespeichert und macht es Ihnen in Zukunft schwerer, Ihr reduziertes Gewicht zu halten. Übergewicht ist keinesfalls immer ein Disziplinproblem!

Den Jo-Jo-Effekt beenden

Unsere wichtigste Empfehlung: Nie wieder Crash-Diäten! Keine Hungerkuren. Keine Fastentage. Viele Frauen, die abnehmen wollen, essen zu wenig. Oft decken Sie nicht einmal den Grundumsatz, geschweige denn den Leistungsumsatz, den sie durch zusätzliche Bewegung haben. Mit solchen Mini-Portionen ist ihr Stoffwechsel unterfordert und arbeitet mit gedrosseltem Tempo.



Essen Sie sich satt

Um Ihren Stoffwechsel auf Touren zu bringen, sollten Sie in den meisten Fällen nicht weniger, sondern mehr essen. Gerade wenn Ihr Körper bereits ein Diät-Gedächtnis entwickelt und den Grundumsatz gesenkt hat: Trauen Sie sich. Essen Sie sich satt! Mit regelmäßigen Mahlzeiten, ausreichendem, aber gemäßigttem Fettanteil und möglichst sättigenden Kohlenhydraten wie Vollkornprodukten, Kartoffeln und viel Obst und Gemüse. Angesichts stabiler Einkommensverhältnisse wird der Körper seine Sparpolitik lockern.

Regelmäßige Mahlzeiten helfen Ihnen auch, Heißhungerattacken zu vermeiden. Riskieren Sie möglichst wenige Exzesse beim Fett. Ein ausgewogener Umgang mit Fett macht die Fettzellen kleiner und Sie dünner.

Eine gute Möglichkeit, das Abnehmen anzukurbeln, ist, an ein bis zwei Tagen in der Woche etwas weniger zu essen. Dann läuft der Fettabbau trotzdem weiter und der Stoffwechsel kommt auf Touren.

Wie viel Essen braucht der Mensch?

Je älter Sie werden, desto weniger Nahrung brauchen Sie. Denn mit den Jahren sinkt der Grundumsatz. Dieses Älterwerden fängt übrigens schon mit Mitte dreißig an. Und je inaktiver und bewegungsärmer Ihr Tag, desto weniger Essen benötigen Sie. Doch keine Bange! Unser Slogan lautet: »Essen Sie sich schlank!« Regelmäßige Mahlzeiten lassen den berüchtigten Heißhunger erst gar nicht aufkommen. Ob »regelmäßig« für Sie nun drei Mahlzeiten oder fünf bedeutet, das entscheiden Sie.

Lernen, satt zu sein

Das *Lebe-leichter*-Programm empfiehlt drei Mahlzeiten am Tag. Wichtig ist, dass Sie satt werden! Mit ausreichend großen Portionen, die Ihrem Magen schon durch die Füllung signalisieren: Ich habe genug gegessen.

Satt – was ist das eigentlich?

Es gibt verschiedene Definitionen von satt. Denken Sie an Kinder, die gerade eine Limonade getrunken haben. Der Blutzuckerspiegel signalisiert ihnen: satt! Aber viele Menschen spüren erst, dass sie satt sind, wenn sie den obersten Knopf am Bund öffnen müssen.

Die Sättigung tritt erst nach ungefähr 20 Minuten ein. Wer schnell isst, kann in dieser Zeit schon erhebliche Mengen gegessen haben. Nicht schlingen, schlemmen! Fallen Sie nicht über Ihr Essen her, sondern warten Sie zwei oder drei Minuten, bevor Sie beginnen. Legen Sie immer wieder das Besteck aus den Händen. Genießen Sie Ihre Mahlzeit und die Pause im Tagesverlauf. Trinken Sie zwischendurch einen Schluck. Freuen Sie sich an der Unterhaltung. Die Mahlzeit soll Ihnen guttun. »Slow Food« hat nichts mit speziellen Rezepten oder gemächlichem Kochen zu tun, sondern ist sinnliches, genussvolles Essen. Im Mittelpunkt stehen der Geschmack und der Genuss.

Genießen Sie Ihr Essen, jeden einzelnen Bissen. Wer sich beim Essen auf den Geschmack konzentriert, isst automatisch langsamer und fast immer auch weniger.

Erste Hilfe gegen überflüssige Pfunde: der gute Geschmack!