

333 Abnehmtipps

Autor: Dr. med. David Fäh, dipl. NDS Humanernährung ETH
Redaktion und wissenschaftliche Beratung: Dr. rer. nat. Jürgen Schickinger
Grafische Gestaltung: Khalil Klouche

I. Auflage 2006

333 Abnehmtipps, copyright © David Fäh, 2006

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, Internet, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und der Nachdruck von Auszügen sind vorbehalten.

ISBN-13: 978-2-8399-0158-1

ISBN-10: 2-8399-0158-7

Wissenschaftliche Referenzen unter

<http://www.abnehmtipps.ch>

© by David Fäh

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit stehen die verwendeten männlichen Begriffe (Arzt) stellvertretend auch für die weibliche Form (Ärztin). Wir bitten die Leserinnen um Verständnis.

Dr. med. David Fäh

Schritt für Schritt zum Zielgewicht mit

333

Abnehm**tipps**

Autor



DAVID FÄH ist Ernährungsphysiologe und Präventivmediziner. Er studierte Humanmedizin an der Universität Basel und Ernährungswissenschaften an der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich. Dank seiner Forschung an normal- und übergewichtigen Personen am Physiologischen Institut und am Institut für Präventivmedizin der Universität Lausanne gewann er profunde Kenntnisse über den menschlichen Stoffwechsel. Darüber hinaus sammelte David Fähr während seiner Arbeit mit übergewichtigen Patienten wertvolle praktische Erfahrung darin, Menschen mit Gewichtsproblemen anzuleiten, ihre Ernährung umzustellen und dabei erfolgreich Gewicht zu verlieren, aber gleichzeitig Lebensqualität zu gewinnen. Sein umfangreiches Wissen zu Ernährung und Gewichtskontrolle hat David Fähr schon in Buchkapiteln und Broschüren sowie in zahlreichen Artikeln für Zeitungen, Zeitschriften und Webseiten dargelegt.

Einleitung

Die Körperfülle eines Menschen ist nicht nur gottgegeben. Jeder steuert seine Energiebilanz durch sein Tun und Handeln – durch seine Ess- und Bewegungsgewohnheiten. Als feste Bestandteile des Alltags manifestieren sie sich über Jahrzehnte, meist ohne wirklich ins Bewusstsein zu treten. Unglücklicherweise führen viele Verhaltensweisen zu einem Überschuss an Kalorien. Dadurch treten langfristig Gewichtsprobleme auf. Wer seine Energiebilanz wieder ins Lot bringen will, muss seine – häufig nur geringfügigen – Fehlritte zunächst erkennen. Dann lassen sie sich durch ein Verhalten ersetzen, das schlank macht und auch schlank hält.

Leider greifen viele Abnehmwillige zu strengen Diäten, Pillen, Pulvern oder speziellen Geräten. Schliesslich versprechen diese schnelle Erfolge ohne grossen Aufwand. Selbst wenn die Pfunde anfangs noch so purzeln: Solche Kuren ändern nichts an den Ursachen der Gewichtsprobleme. Kaum endet das radikale Abspeckprogramm, tritt schon wieder das alte Verhaltensmuster zutage. Und die ungeliebten Fettpolster spriessen wieder. Das Körpergewicht lässt sich nachhaltig nur durch solche Umstellungen der Gewohnheiten senken, die dauerhaft einen Platz im Alltag finden. Das gelingt umso leichter, je besser die Veränderungen zum Charakter und der Lebensweise einer Person passen. Dann führen eine vernünftige Ernährung und etwas mehr Bewegung auch zum Erfolg. Denn eigentlich braucht es gar nicht viel um abzunehmen: 200 Kalorien* Differenz auf der täglichen Kalorienbilanz genügen bereits. Wer pro Tag 100 Kalorien weniger isst und

*„Kalorien“ als Einheit entsprechen in diesem Buch „Kilokalorien“ (kcal = 1000 cal)

sich für 100 Kalorien mehr bewegt, verliert rein rechnerisch in einem Jahr rund sieben Kilo. 100 Kalorien entsprechen etwa zwei Schokokeksen oder 20 Minuten zügigem Gehen. Dazu brauchen sich Menschen, die etwas für ihre Figur tun wollen, weder besonders anzustrengen, noch bedeutet es für sie, auf viele liebgewonnene Dinge zu verzichten. Wichtig ist dabei allerdings, dass diese kleinen Verhaltensänderungen in Fleisch und Blut übergehen: Sie müssen wie das Zähneputzen zum täglichen Ritual gehören.

Wie sind die Tipps aufgebaut?

Mit System, Spass und Abwechslung lernt es sich besser. Deshalb sind die Tipps nach ihrem Inhalt in sechs Rubriken aufgeteilt. Drei davon drehen sich rund ums Essen: um die Zubereitung und den Genuss von Lebensmitteln und um ihre Nährstoffe. Wie der Körper Kalorien verbraucht, behandeln die Tipps der Kategorie „Energieverbrauch“. Abnehmen geschieht aber nicht nur über Magen und Muskeln, sondern auch über den Kopf. Damit beschäftigen sich die „Umdenken“-Tipps. Schliesslich gibt eine Rubrik einen Einblick darüber, wie unser Körper funktioniert. Sie soll helfen, die komplexen Stoffwechselprozesse beim Zu- und Abnehmen besser zu verstehen. Hier die sechs Rubriken im Einzelnen:



Nahrungsmittel und Nährstoffe

Diese Tipps enthalten Informationen zu Esswaren, Getränken und ihren Nährstoffen wie beispielsweise Fett, Kohlenhydrate und Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe. Sie beschäftigen sich also mit dem, was wir essen.



Zubereiten

Oft entscheidet die Zubereitung einer Mahlzeit darüber, ob sie auf die Hüften schlägt oder nicht. Dass auch Genuss keine Frage von Kalorien ist, beweisen diese Tipps für eine kalorienbewusste Küche.



Essen und Geniessen

Eine Mahlzeit soll auch Freude und Genuss bedeuten. Wer mit Köpfchen isst, kann so manche Kalorie sparen und muss dennoch nicht auf den Spass verzichten. Wie das geht, zeigen diese Tipps.



Energieverbrauch

Wer abnehmen will, ohne mehr Energie zu verbrauchen, muss sich beim Essen sehr stark einschränken. Noch schwieriger ist es, nach dem Abnehmen ein tieferes Körpergewicht zu halten, ohne sich regelmässig zu bewegen. Abgesehen davon ist Bewegung äusserst gesund. Deshalb sind die Tipps dieser Rubrik besonders wichtig: Sie weisen nicht nur auf gezielte Aktivitäten hin, sondern geben Anregungen, wie sich der Kalorienverbrauch im Alltag steigern lässt.



Umdenken

Diese Tipps sind Kopfsache: Sie haben zum Ziel, Fehler im Essverhalten aufzudecken. Das soll Abnehmwilligen den Weg zu einem Denken und Handeln weisen, das ein gesundes

Körpergewicht nachhaltig fördert. Diese Rubrik behandelt also die Frage, wie und warum wir essen.



Funktionsweise des Körpers

Verstehen hilft, sich zu erinnern und Dinge nachhaltig umzusetzen. Deshalb sind Kenntnisse über die Funktionsweise des menschlichen Körpers nötig. Nur so lässt sich nachvollziehen, warum dieses Verhalten dick macht, aber jenes schlank, und warum nicht alle Menschen die gleichen Voraussetzungen besitzen, um überschüssige Pfunde anzusetzen.

Die Tipps unterscheiden sich aber nicht nur inhaltlich voneinander, sondern auch in der Art und Weise, wie sie die Information an die Leser herantragen. Natürlich lassen sich alle 333 Texte in verlorene Pfunde ummünzen – dazu sind sie ja da. Kommt der Inhalt jedoch als „Tipp“ daher, verrät er Abnehmwilligen was sie konkret tun müssen, um Gewicht zu verlieren. Daneben helfen aber auch Informationen oder Antworten auf zentrale Fragen rund ums Abnehmen, um eine Verhaltensänderung zu bewirken. Deshalb vermittelt das Buch auch Inhalte als „Infos“ und „Fragen und Antworten“. Ein weiterer Tipp-Typ bietet Tests an, welche den Benutzern Auskunft über ihre ganz persönlichen Eigenschaften gibt:



Konkrete Ratschläge

Sie empfehlen konkret Taktiken zum Abnehmen und erklären, wie sich diese in die Tat umsetzen lassen.



Infos

Diese klären über verschiedene Funktionen unseres Körpers auf. Damit wird ersichtlich, warum ein bestimmtes Verhalten schlank oder dick machen kann. Wer diese Zusammenhänge versteht, kann sich einfacher und länger merken, was es bedeutet, figurfreundlich zu denken und zu handeln. Die „Infos“ helfen nicht nur, dass die Kilos fallen, sondern auch dabei, Fehler im Ess- und Bewegungsverhalten zu erkennen und nachhaltig zu beheben.



Antworten auf häufig gestellte Fragen

Fragen, die Menschen häufig stellen, weil sie am meisten interessieren, heißen auf Neudeutsch oft „Frequently Asked Questions“ oder ganz einfach FAQs. Die Tipps dieser Kategorie geben auf diese Fragen konkrete und ausführliche Antworten. Sie entlarven ein paar althergebrachte Weisheiten als reine Mythen. Aber genauso belegen die Antworten wissenschaftlich, dass unsere Grosseltern mit einigen ihrer goldenen Regeln richtig lagen.



Tests

Nichts ist interessanter, als sich selbst zu testen: Wie, was, wann und warum esse ich? Schaden überschüssige Pfunde der Gesundheit? Wie viele Kalorien verbrauche ich täglich? Was bewegt mich zum Essen: Hunger, Lust oder Frust? Esse ich zu schnell? Die interaktiven Tests geben auf diese Fragen jedem eine Antwort.

Wie verwende ich die Abnehmtipps?

Jeder Mensch hat andere Vorlieben, andere Abneigungen – einen anderen Charakter. Deshalb kann ein Ratschlag zur Gewichtsreduktion auch nicht für alle gleichermassen gelten. Genauso wie jeder pralle Bauch und jede ausladende Hüfte ihre eigene Entstehungsgeschichte haben, so findet jede Person auch ihr eigenes Konzept, das sie zurück zur Ideallinie bringt. Beste Voraussetzungen dafür liefern die 333 Abnehmtipps, weil sie eine grosse Auswahl an Ratschlägen aus dem gesamten Spektrum vernünftiger Abnehmstrategien bieten. Jeder Benutzer kann darin einen Weg entdecken, der zu ihm passt und ihn zu einem Gewicht führt, mit dem er sich wohl, attraktiv und gesund fühlt. Und so funktioniert es:

1. Bei einem ersten Durchgang sollte eine Leserin oder ein Leser solche Tipps ankreuzen, die ihr oder ihm zusagen und am leichtesten zu befolgen sind.
2. Dann sollten sie die angekreuzten Tipps nacheinander umsetzen sowie die Tests und Infos beherzigen.
3. Bei einem zweiten Durchgang sollten sie diejenigen Tipps ankreuzen, die sich im Alltag bewährt haben.
4. Die letzte Bewertung gibt denjenigen Tipps noch eine Chance, die zwei Mal durchgefallen sind. Wer weiss, nach mehr Erfahrungen, in anderen Situationen oder ganz einfach wenn die Zeit reif ist, passen plötzlich Tipps ins Konzept, die zuvor keinen Anklang fanden.

Deshalb dürfen die „Abnehmtipps“ auch nicht im Bücherregal verstauben, sondern sollten möglichst griffbereit bleiben.

Denn nur nachhaltige Gewichtskontrolle ist von Erfolg gekrönt. Manchmal dauert es aber seine Zeit, bis jahrelanges Fehlverhalten von einem Denken und Handeln abgelöst wird, das schlank macht und schlank hält. Darüber hinaus neigen viele Menschen dazu, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Deshalb lohnt es sich, die Tipps auch nach Jahren nochmals durchzugehen um abzuklären, ob sie sich nachhaltig in der Lebensweise etabliert haben.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tipps individualisieren

Selbst wenn ein Ratschlag nicht auf Anhieb klappt, ist das noch lange kein Grund ihn endgültig abzuschreiben. Um den Tipp doch noch konform zu machen, ist zwischen und neben den Zeilen viel Raum für eigene Notizen. Schliesslich können Alte Hasen auf ihre Tipps-Erfahrung zurückgreifen und den Inhalt ihren Bedürfnissen anpassen. Und: Selbst bewährte Tipps lassen sich nach eigenem Gusto verfeinern. Angepasste Empfehlungen haben die besten Chancen in neue Gewohnheiten überzugehen. Ein Stift gehört also beim Lesen unbedingt dazu. So, nun ist aber genug erklärt. 333 Abnehm-tipps warten darauf endlich entdeckt zu werden!

Tipps



Kein Nahrungsmittel macht alleine dick!

Kaum ein Tag vergeht, an dem Journalisten nicht behaupten, einen neuen Dickmacher entdeckt zu haben. Dauernd warnen die Zeitungen davor, dass Brot, Kartoffeln, Käse oder Schokolade dick machen. Ein Kalorien-Bösewicht löst den nächsten ab. Solche Meldungen sind grundsätzlich falsch: Einzelne Lebensmittel führen nie zu Übergewicht! Nur ein Energieüberschuss – wenn ein Mensch mit allen Speisen zusammen mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht – macht dick. Darüber hinaus verunsichern derartige Meldungen und sie erzeugen Missmut, weil geliebte Speisen von der Speisekarte verschwinden sollen. Frustrationen stauen sich auf und schlagen nicht selten in Resignation um. Dann können sie zu Heisshunger und genusslosem Frustessen führen. Wer sein Gewicht also unter Kontrolle bringen will, sollte solche Meldungen möglichst ignorieren und stattdessen auf die Gesamtenergiebilanz achten. Denn „böse Lebensmittel“ gibt es nicht!

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Warum leiden weltweit immer mehr Menschen an Übergewicht?

In den vergangenen fünf Jahrzehnten stieg die Zahl übergewichtiger Menschen gewaltig an. Da sich die menschlichen Erbanlagen nur sehr langsam ändern, können sie nicht die Ursache für diese Zunahme sein. Die Gründe dafür liegen vielmehr in den modernen Lebensbedingungen: Kopflastige Berufe, Freizeitbeschäftigungen wie Fernsehen oder Videospiele und motorisierte Verkehrsmittel ermöglichen ein fast bewegungsfreies Leben. Gleichzeitig sind Nahrungsmittel immer billiger und kalorienreicher geworden. Die Portionen wurden immer grösser. Zudem führt die Hektik der heutigen Zeit zu mehr Stress im Beruf und in zwischenmenschlichen Beziehungen. Viele Gestresste versuchen sich mit Essen zu beruhigen. Sie wollen sich mit Leckereien für Belastungen belohnen oder sich darüber hinweg trösten. Hektik hindert auch viele daran, regelmässig, ausgewogen und in Ruhe zu essen. Die veränderte Umwelt hat also dazu geführt, dass viele Zeitgenossen zu viel essen im Verhältnis zu dem, was sie an Kalorien verbrauchen.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Nicht jeder Sport eignet sich zum Abnehmen

Damit der Körper ordentlich von seinen Fettreserven zehrt, muss ihm die richtige Dosis Leistung abverlangt werden. Deshalb sollte körperliche Aktivität möglichst lang anhalten und gleichmässig bleiben, aber nicht zu sehr anstrengen. Manche Sportarten eignen sich deshalb weniger zum Abnehmen als andere. Spiele wie Squash, Tennis, Fuss-, Hand- und Volleyball fordern den Körper oft nur kurzzeitig, dafür aber sehr intensiv. Zudem belasten sie die Knochen und Gelenke erheblich, was ein beträchtliches Verletzungsrisiko mit sich bringt. Wer dauerhaft abnehmen will, sollte deshalb eher Aktivitäten wie Schwimmen, Joggen, Gymnastik oder Radfahren in Angriff nehmen.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Backofen statt Fritteuse

Beim Frittieren bekommen Speisen viel mehr Fett ab als bei anderen Garmethoden. Das geschieht umso mehr, wenn das Öl nicht heiss genug brutzelt. Kalorienalarm! Die Alternative zur Fritteuse heisst Backofen: Einfach die Fritten, Puffer und anderen Kartoffelprodukte mit wenig Öl bepinseln und auf dem Backblech verteilen. Dagegen enthalten Tiefkühl-Fertigprodukte bereits eine gewisse Menge an Fett, weshalb sie direkt in den Ofen wandern können. Selbst Fischstäbchen eignen sich prima für den Backofen. Sie werden darin nicht nur „schlanker“, sondern sogar noch knuspriger.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>