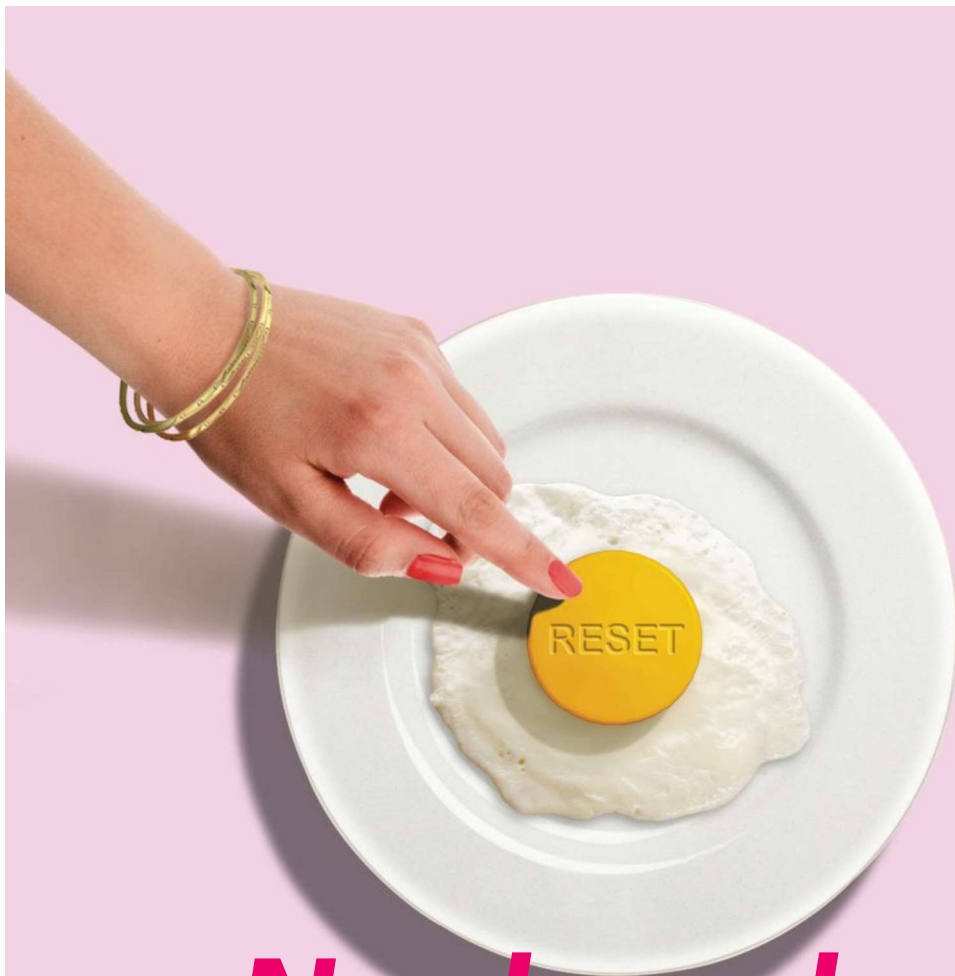




Noch mal alles auf Anfang

Zu viele harte Diäten führen einfach nur zu fiesen Jo-Jo-Effekt-Misserfolgen. Und das bringt den Körper langfristig aus dem Gleichgewicht. Hier kommt ein neuer Ansatz, der nichts mit strengen Regeln zu tun hat, aber trotzdem funktioniert

 Yasmina Fiege

Low Carb, High Fat, High Carb, 5:2, Paleo: Das Angebot an Diäten ist ungefähr so groß wie die Auswahl an Ratgebern, die genau wissen, welcher Weg zur Gewichtsreduktion der goldene ist. Ganze Diäten sind darauf ausgerichtet, Lebensmittel zu Feinden zu machen. Die Folge ist: Man investiert eine Menge Zeit und Energie, sich schönzureden, dass es ein Kinderspiel wird, das Ganze trotz aller Widrigkeiten durchzuziehen. Nach dem Motto, hey, 4-mal am Tag Suppe zu essen und Saft zu trinken kann doch wohl nicht so schlimm sein. Und wenn ich nie mehr in Restaurants esse, spare ich auch noch Geld. Und ich bin ja eh kein Frühstück, also fällt mir das Fasten sicher leicht.

Vermutlich kennt jeder, der in seinem Leben schon einmal eine Diät gemacht hat, diese Schönfärberei vor sich selbst. US-Ernährungs-Coach Adam Bornstein sagt hierzu: „Es gibt 2 Möglichkeiten, diese Sache mit der Diät zu betrachten. Entweder man geht davon aus, dass man ohnehin nicht gewinnen kann, oder man erkennt, dass das Hindernis, das man zu umgehen versucht, also das vermeintlich schlechte Essen, ein Teil der Lösung ist.“

Bleibe beim Einfachen

Warum nur tappen wir immer wieder in die gleiche Falle und jagen den neuesten Diät-Trends nach? „Wenn ich jemanden davon überzeugen wollte, mehr Obst oder Eiweiß zu essen, um Gewicht zu verlieren, wäre die Wahrscheinlichkeit gering, dass der- oder diejenige das akzeptiert. Aber wenn ich empfehlen würde, es einmal mit intermittierendem Fasten zu versuchen, wäre die Bereitschaft anzufangen hoch“, erklärt Bornstein. „Das Ziel ist dasselbe, nämlich weniger zu essen; aber das, was am Fasten neuartig und spannend zu sein scheint, wirkt sich direkt auf unsere Bereitschaft aus, sich darauf einzulassen.“

Adam Bornstein ist Profi auf seinem Gebiet. Er ist ein mehrfach ausgezeichnete Autor, hat 6 Fitness-Bücher geschrieben und betreut als Ernährungsberater Athleten wie Arnold Schwarzenegger, LeBron James und Lindsey Vonn. Der Ansatz, den er in seinem neuesten Werk „You Can’t Screw This Up“ (noch nicht auf Deutsch erschienen) propagiert, ist

Wenn ein Abnehm-Plan allein aus Verzicht und Verboten besteht, dann wirst du ihn nicht lange durchhalten

simpel: Finde eine Ernährung, die dauerhaft zu dir und deinem Leben passt, und strebe dabei ein Kaloriendefizit an.

Finde deinen Weg

Viele oft empfohlene Ernährungsweisen sind unflexibel und schwer zu befolgen. Sie setzen uns zu sehr unter Druck. „Das ist der Grund dafür, dass jeder extreme Plan mit dem geringsten Maß an Freiheit nicht funktioniert“, sagt Bornstein. Die Liste von mit Verboten verknüpften Abnehm-Tipps ist endlos. Beispiele: Schon eine geringe Menge an Kohlenhydraten befördert dich aus der Ketose; der Verzehr von festen Lebensmitteln ruiniert deine Entgiftung; der Verzehr jeglichen Essens beendet das Fasten. Bornstein empfiehlt, sich nicht hartnäckig an derartige Regeln zu klammern, son-

dern mit einer flexiblen Denkweise ans Vorhaben heranzugehen: „Es ist wesentlich besser, eine flexible Diät-Struktur zu haben, die man auch mal anpassen kann, als an einem Plan festzuhalten, der zum Scheitern verurteilt ist.“

Wer Kohlenhydrate aus seiner Ernährung streicht, nimmt weniger Kalorien zu sich. Das Gleiche gilt fürs Fasten. Die Einschränkung führt dazu, dass weniger Kalorien aufgenommen werden, und somit kommt es zu einem Gewichtsverlust. Kohlenhydrate machen nicht dick und Fett macht nicht fett. Ebenso wenig sorgt der Zeitpunkt einer Mahlzeit, das Gluten oder der glykämische Index dafür, dass

Iss das, was deinen Körper nährt, bleib klar im Kopf und vermeide es, dich schuldig zu fühlen

die Werte auf der Waage hochschnellen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung erklärt, dass bei einer Ernährungsumstellung individuelle Vorlieben beim Essen, Trinken und Bewegen unbedingt berücksichtigt werden müssen und eine langsame, langfristige und nachhaltige Gewichtsabnahme anzustreben ist. Du merkst schon, die eine schnelle Lösung gibt es dabei nicht, und wir kennen auch kein Superfood, das die Arbeit für dich erledigt. Aber es gibt diese eine Wahrheit: Gewicht zu reduzieren funktioniert nur dann, wenn der Körper mehr Energie verfeuert, als er aus der Nahrung aufnimmt. Welche Kalorien weggelassen werden, ist für das Ziel, die Kilos purzeln zu lassen, zunächst mal vollkommen unerheblich.

Hier kommt die Wissenschaft wieder ins Spiel, denn es ist wichtig zu wissen,

Die Rechnung, bitte!

Um Gewicht zu verlieren, musst du ein Kaloriendefizit aufbauen. Wir erklären, wie du dafür kalkulieren musst, um nachhaltig abzunehmen

→ SCHRITT 1

Dokumentiere die tägliche Kalorienzufuhr mit einer App wie Wikifit oder Fddb.

→ SCHRITT 2

Berechne deinen täglichen Kalorienverbrauch. Die Basis bildet dabei die Anzahl der 30- bis 60-Minuten-Workouts, die du pro Woche absolviert.

• kein Workout

Errechne zuerst deinen Grundumsatz. Die gängigste Formel ist: $88,362 + (13,397 \times \text{Gewicht in kg}) + (4,799 \times \text{Größe in cm}) - (5,677 \times \text{Lebensalter in Jahren})$. Multipliziere den Grundumsatz anschließend mit 1,2.

• 1-2 Workouts pro Woche

Multipliziere den Grundumsatz mit 1,375.

• 3-4 Workouts pro Woche

Multipliziere den Grundumsatz mit 1,55.

• ab 5 Workouts pro Woche

Multipliziere den Grundumsatz mit 1,725.

→ SCHRITT 3

Errechne nun die Differenz zwischen Kalorienaufnahme und -verbrauch. Wenn nicht eh schon ein Defizit vorliegt, versuche auf ein Minus von höchstens 500 Kalorien am Tag zu kommen. Das bedeutet für dich, entweder weniger zu essen oder mehr Kalorien zu verfeuern – oder auch beides.

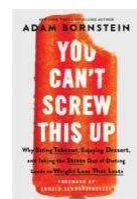
wie du ins Kaloriendefizit kommst. Du musst zuallererst deinen Grundumsatz kennen, also deinen generellen Energieverbrauch. Dafür ist von dir ein bisschen Fleiß gefordert, denn mithilfe einer App solltest du deine Kalorienzufuhr nachverfolgen, um zu sehen, an welcher Stelle du etwas einsparen kannst und wie weit du noch von einem Defizit entfernt bist.

Sei ehrlich zu dir

Bornstein betont, wie wichtig es ist, eine ehrliche Bestandsaufnahme zu machen. Wenn du nicht auf Brot, Nudeln und Reis verzichten kannst, wird eine Low-Carb-Ernährung bei dir auf Dauer nicht funktionieren und nur zu noch mehr Stress führen. Gehört es für dich einfach dazu, morgens ausgiebig zu frühstücken, wird dich das Intervallfasten nicht an dein Ziel bringen. Finde eine Ernährungsform, die zu dir und deinem Leben passt. Es gilt, flexibel zu bleiben: Passe die Ernährung an, wenn sie nicht mehr funktioniert.

Und wenn es heute Take-away-Food von deinem Lieblingsvietnamesen geben soll, dann genieße das Essen ohne Reue und mach morgen mit dem Plan weiter. Bornstein: „Mit der eigenen Gesundheit zu kämpfen, kann sehr frustrierend sein. Deswegen ist es so wichtig, einen Plan zu haben, der für das wirkliche Leben ausgelegt ist.“ Ob es nun Fast Food ist oder ein Glas Wein, es sollte nie ein schlechtes Gewissen nach sich ziehen und nicht nur für den einen Cheat-Day reserviert sein.

Schließlich empfiehlt Bornstein auch, einen Trainingsplan zu haben, der in den persönlichen Zeitplan passt, denn: Sport muss sein, auch wenn du nur 20 Minuten hast und zu Hause trainieren musst. ●



PRAKTISCHE HILFE

Das Anliegen von Autor Adam Bornstein ist es, von strengen Diät-Vorhaben und Versagensängsten wegzukommen.

„YOU CAN'T SCREW THIS UP“ von WILLIAM MORROW/HARPER COLLINS, um 32 Euro

SOUL•SISTER

15% Rabatt
Spare satte
15 Prozent mit
dem Code **SoSi15**

Lecker, gesund und easy:

Der Soul Food Plan von SOUL SISTER.

Ganz individuell nach deinem persönlichen Ziel:

- ✓ Abnehmen
- ✓ Clean Eating
- ✓ Körperdefinition

Gleich loslegen unter: www.soulfood-plan.de