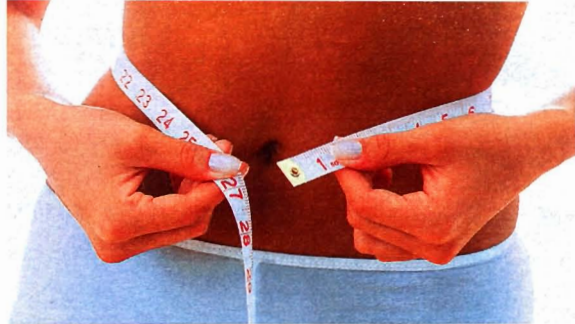


Raus aus der Diätfalle

Um gesund und auf Dauer abzunehmen, braucht es weder die eine noch die andere Diät, sondern lediglich sieben simple Regeln



Mal sollen wir wenig Fett essen (Low Fat), mal die Finger von Kohlenhydraten lassen (Low Carb), mal auf Zucker achten (Glyx-Index). Was jetzt? Schluss mit Diäten! Der Ex-Leistungssportler Clifford Opoku-Afari kam nach dem Durchforsten zahlreicher wissenschaftlicher Studien zu dem Fazit: Es reichen wenige, oft bekannte Grundsätze, um gesund abzunehmen. Damit praktiziert er am Abnehmzentrum der Heide Rosendahl Academy in Leverkusen mit Erfolg:

1 Nur bestimmte Kohlenhydrate

Kohlenhydrate müssen sein, aber am besten in Form von Gemüse und Obst. Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln und Zucker nur in kleinen Mengen beziehungsweise seltener verzehren.

2 Mehr Eiweiß essen

Hochwertiges Eiweiß (z.B. in magerem Fleisch, Fisch, Magermilchprodukten, Soja) stimuliert das fettverbrennende Glukagon.

3 Mehr auf den Teller

Der Magen braucht ein bestimmtes Volumen bzw. eine gewisse Menge an Nahrung, bevor er signalisiert: Bin satt. Man kann ihn deshalb mit Ballaststoffen aus „mageren“ Lebensmitteln austricksen, z.B. mit Gemüse, Salat oder Obst, denn die Kalorienzahl spielt bei der Sättigung nur eine untergeordnete Rolle.

4 Mehr Energie verpulvern

Eine Binsenweisheit: Bewegung bringt's. Aber dass nur Ausdauertraining zum Fettverlust beiträgt, ist ein weit verbreiteter Irrtum. Übungen zum Muskelaufbau sind langfristig ein Super-Fettkiller. Je mehr Muskelmasse, desto höher der Kalorienverbrauch, auch im Ruhezustand.

5 Genug essen

200 bis 500 Kilokalorien pro Tag weniger sind okay. Bei einer langfristigen Reduzierung auf 1000 oder weniger Kalorien am Tag bricht der Stoffwechsel über kurz oder lang zusammen.

6 Auf den Hunger warten

Erst wieder zubeißen, wenn sich der Hunger meldet – und nicht, weil Essenszeit ist. Auch nicht aus Langeweile, Frust oder weil Düfte den Appetit anregen.

7 Genießen und manchmal sündigen

Nichts essen, was zwar „gesund“ ist, aber den eigenen Vorlieben nicht entspricht. Fehlt der Genuss, fällt man schnell in alte Essgewohnheiten zurück, die neue Polster produzieren. Ab und zu mal bewusst zu sündigen, das tut der Seele gut und hilft durchzuhalten.



„Die Diät-Katastrophe“
von Clifford
Opoku-Afari,
Systemed-Verlag, 16,90 €

