

Ein Pfund
Motivation,
bitte!



PATRICK HUNDT

Ein Pfund Motivation, bitte

12 gute Nachrichten für alle, die abnehmen wollen

von Patrick Hundt

Über den Autor

Patrick Hundt ist Autor und Blogger bei Healthy Habits. Gemeinsam mit Jasmin Schindler schreibt er über gesunde Gewohnheiten. Mit ihrer Website helfen dir die beiden, dich gesünder zu ernähren, mehr zu bewegen, emotional wohl zu fühlen und persönlich weiterzuentwickeln. Den Blog erreichst du unter www.healthyhabits.de.

Jeder zweite Erwachsene in Deutschland ist übergewichtig. Das sind viele Millionen Menschen, die mindestens ein paar Kilos zu viel mit sich herumtragen. Die meisten von ihnen möchten abnehmen, am liebsten auf eine gesunde Art und Weise. Allerdings schafft es kaum jemand. Selbst jene Menschen, die sich zu einer Diät überwinden, wiegen bald wieder genauso viel wie vorher oder sogar mehr.

Ich habe das selbst erlebt. Ich war nicht nur übergewichtig, sondern fettleibig. Ich machte radikale Diäten und nahm anschließend wieder zu. Bis zu meinem 28. Lebensjahr stieg mein Gewicht immer weiter an. Kein Kraut schien dagegen gewachsen. In der Spitze wog ich 150,6 Kilogramm.

Heute weiß ich, weshalb die Pfunde damals nicht purzelten. Das vielleicht größte Problem bestand in meinem Denken. Ich hatte so manche Glaubenssätze verinnerlicht, die mir nachhaltiges Abnehmen unmöglich machten. Millionen anderer Menschen sind in dem gleichen Denken gefangen. Sie machen sich das Leben unnötig schwer, weil sie eine falsche Vorstellung vom Abnehmen haben. An dieser halten sie fest, obwohl sie sich leicht widerlegen ließe. In diesem eBook möchte ich genau das tun. Ich möchte mit manchem Irrglauben aufräumen, damit es jedem möglich wird, nachhaltig abzunehmen anstatt mit veraltetem oder gänzlich falschem Wissen gegen Windmühlen anzukämpfen. Ich hoffe, dieser Text wird dich gehörig motivieren. Wenn du mir glaubst und deine alten Glaubenssätze über Bord wirfst, schaffst du damit die besten Voraussetzungen, um dein Zielgewicht zu erreichen. Lass uns ohne lange Vorrede gleich beginnen. Hier sind 12 gute Nachrichten für alle, die abnehmen wollen:

1. Du musst nicht immer dick bleiben

Viele Menschen sind schon so lange übergewichtig, dass sie sich nicht mehr anders kennen. Sie waren (gefühlte) schon immer dick und sind deshalb überzeugt, dass sie es immer bleiben werden. So als wäre ihr Leben fürs Dicksein vorbestimmt. Das dachte ich früher auch. Ich war

seit meiner Kindheit dick, wurde in meiner Jugend immer dicker, und nahm nur einmal vorübergehend ab. Alles in allem war ich 20 Jahre lang dick. Damals fragte ich mich fast täglich: „Warum ich? Warum muss ich dick sein?“ Ich hielt es für eine Gesetzmäßigkeit. Erst recht, als mein Gewicht nach einer Radikaldiät wie ein Jojo wieder nach oben schoss.

Mittlerweile bin ich seit fünf Jahren mehr oder weniger schlank, aber bis vor zwei Jahren war ich nicht davon überzeugt, dass ich schlank bleiben könnte. Damals stieg mein Gewicht langsam an. Ich wog mich alle paar Monate und die Zahl auf der Waage wurde immer größer. Trotz Halbmarathons, Kalorienzählen und Diät-Cola. In dieser Phase hatte ich kein Vertrauen darin, mein Gewicht kontrollieren zu können. Heute habe ich dieses Vertrauen. Jetzt weiß ich, dass ich nicht dick sein *muss*. Vielleicht habe ich es schwerer als andere, weil einmal gebildete Fettzellen nicht mehr verschwinden, sondern sich immer wieder mit Fett füllen wollen. Aber trotz dieser ungünstigen Voraussetzungen gelingt es mir heute, ein normales Gewicht zu halten. Ich habe meinen Weg gefunden.

Nur weil etwas schon immer so gewesen ist, muss es nicht für immer so bleiben. Die Vergangenheit bedeutet lediglich, dass das bisherige Verhalten nicht die gewünschten Ergebnisse erzielt. Wenn du seit Jahren versuchst abzunehmen, aber es nicht schaffst, musst du dir eingestehen, dass deine Maßnahmen nicht funktionieren. Deshalb solltest du etwas verändern. Laut Albert Einstein wäre es geradezu wahnsinnig, immer wieder das Gleiche zu tun und dabei eine Veränderung zu erwarten.

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ (Albert Einstein)

Je älter du wirst, desto schwerer sind Veränderungen, da deine schlechten Gewohnheiten tief in dir verankert sind. Dennoch bist du nie zu alt, um dich gesund zu ernähren. Es ist nur wichtiger, nicht alles auf einmal zu verändern, sondern kleine Schritte zu gehen. Gerade im Alter

lohnt es sich, die Ernährung umzustellen, da der Körper eine ungesunde Lebensweise immer schlechter wegstecken kann. Jetzt zählt es erst recht, gesund zu leben. Dafür musst du zunächst daran glauben, dass du die Möglichkeit hast schlank zu sein. Ich bin davon überzeugt, dass du sie hast.

2. Du brauchst nichts Ungesundes zum Leben

Wie oft höre ich die folgenden Sätze:

- „Ich *brauche* meine Cola!“
- „Ich *brauche* meine Schokolade!“
- „Ich *brauche* mein Brot!“
- „Ich *brauche* mein Fleisch!“

Andere behaupten, sie bräuchten ihren Alkohol oder ihre Zigaretten. Bei denen redet man zurecht von einer Sucht. Aber bei Lebensmitteln wird das gleiche Verhalten verharmlost. Dabei ist auch das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln eine Sucht. Der Körper hat sich an etwas gewöhnt, das ihn vorübergehend befriedigt. Davon will er mehr. Ich kenne dieses Verlangen. Früher fühlte ich mich nach einer warmen Mahlzeit unzufrieden, wenn sie kein Fleisch enthielt. Jetzt komme ich problemlos ohne Fleisch aus. Außerdem trank ich jeden Tag Limonaden und konnte mir nicht vorstellen nur Wasser zu trinken, wie ich es mittlerweile tue. Bis heute will ich mehr Süßes, wenn ich gerade welches gegessen habe. Doch nach kurzer Zeit gibt sich das. Auch bei Brot gibt es sich, wie ich selbst erstaunt feststelle. Kein Mensch *braucht* diese Lebensmittel. Wer sie noch nie gegessen hat, kommt schließlich auch wunderbar ohne sie zurecht.

Du magst heute noch glauben, nicht ohne ein bestimmtes Lebensmittel auszukommen, doch das kann in wenigen Tagen – manchmal dauert es auch Wochen – schon anders aussehen. Wenn du deine Ernährung umstellst, wirst du mit der Zeit das Verlangen los, das

dich heute noch in den Wahnsinn treibt. Du musst deinem Körper nur ein paar Tage Zeit geben, sich diese ungesunden Lebensmittel abzugewöhnen. Das gilt insbesondere für leicht verdauliche Kohlenhydrate, nach denen er sich sehnt, solange du ihn damit fütterst.

3. Du musst nicht hungern

Als ich noch dick war, nahm ich mir häufig vor, bald abzunehmen. Für gewöhnlich kamen mir diese Gedanken, nachdem ich mich gerade satt gegessen hatte. Da waren große Diätpläne leicht ausgesprochen. Doch sobald ich wieder Hunger hatte – das dauerte höchstens ein paar Stunden – war es vorbei mit der Euphorie. Hunger demotivierte mich fast jedes Mal.

Nur zweimal in meinem Leben setzte ich mich über den Hunger hinweg. Ich überwand mich zu radikalen Crash-Diäten und hungerte solange, bis ich mein Zielgewicht erreicht hatte. Als ich die ersten Tage überstanden hatte, war ich drin im Diätmodus. Der Hunger gehörte fortan zu meinem Alltag dazu. Ich war tagsüber immer wieder hungrig und ging abends mit knurrendem Magen ins Bett. Beim Schlafen spürt man den Hunger nicht. Das ist nichts, was sich ewig durchhalten lässt, sondern nur für die Dauer einer Diät. Leider öffnete ich mit diesem Verhalten Tür und Tor für den Jojo-Effekt, der mich beide Male erwischte.

Heute weiß ich, dass ich mir den Hunger hätte sparen können. Abnehmen geht auch ohne Hungern. Es geht sogar viel besser, da man sich den körperlichen Kraftakt erspart und auch das grandiose Scheitern am Ende. Ein übergewichtiger Körper nimmt von ganz allein ab, sobald du ihm gesunde Nahrung zuführst. Das habe ich am eigenen Leib erfahren, als ich den Zucker in meiner Ernährung reduzierte, und dann noch einmal, als ich weniger Getreideprodukte zu mir nahm. Beide Male regulierte mein Körper sein Gewicht von selbst – ganz ohne Hungern. Ich habe seit zwei Jahren nicht mehr auf Essen verzichtet, um abzunehmen.

*„Gib deinem Körper die richtige Nahrung und er wird damit das Richtige anfangen.“
(T. Colin Campbell in China Study)*

Mit der Qualität der Lebensmittel steigt zudem die Sättigung. Je gesünder ich mich ernähre, desto weniger Hunger verspüre ich. Wenn ich frische Mahlzeiten selbst zubereite und auf Zucker sowie Getreide verzichte, hält die Sättigung sehr lange vor. Nach einem Brötchen-mit-Marmelade-Frühstück habe ich nach spätestens drei Stunden wieder Hunger. Mein Frühstück aus Eiern, Avocado und Käse hält hingegen fünf Stunden vor. Hunger ist folglich eine Frage der Lebensmittelqualität.

Noch mehr als der fehlende Hunger freut mich der fehlende Appetit. Ich esse leider häufig, obwohl ich nicht wirklich hungrig bin. Doch nach dem Verzehr von frischen Lebensmitteln mit vielen Proteinen, Fetten und Ballaststoffen habe ich keinen Appetit, der mich zum Snacken verleiten könnte.

4. Du brauchst keine große Willenskraft

Übergewichtigen Menschen haftet der Ruf an willensschwach zu sein. Diese Vermutung strahlt sogar auf andere Lebensbereiche über, so als könnte ein dicker Mensch z. B. keine gute Arbeit leisten. Viele Übergewichtige glauben es sogar selbst. Sie sind fest davon überzeugt, nicht diszipliniert genug zu sein und deshalb immer zu viel zu essen. So verstärkt sich auch der Glaubenssatz, für immer dick bleiben zu müssen. Ich glaube jedoch nicht, dass es einen Zusammenhang zwischen Übergewicht und Willenskraft gibt. Es ist doch sehr unwahrscheinlich, dass die eine Hälfte der Gesellschaft einen schwächeren Willen haben soll als die andere, und warum sollte die Zahl der Willensschwachen in den letzten Jahrzehnten so deutlich gestiegen sein? Das ergibt für mich keinen Sinn.

Dennoch spielt Willenskraft beim Abnehmen eine gewisse Rolle, vor allem, wenn es um Verzicht und Hungern geht. Bei einer klassischen Diät verliert derjenige am meisten Gewicht, der am wenigsten isst. Das lässt sich nur mit Willenskraft aushalten, aber es ist unnötig. Im Gegensatz zu Diäten hat gesunde Ernährung kaum mit Willenskraft zu tun. Deshalb bleiben schlanke Menschen schlank. Nicht, weil sie willensstärker sind, sondern weil sie ihr Leben so eingerichtet haben, dass sie sich ohne Zwänge gesund ernähren können. Ihr Umfeld ist auf eine gesunde Lebensweise ausgelegt.

Mein liebstes Beispiel ist die Schokolade. Wenn ich lange keine gegessen habe und keine in meinem Haushalt habe, überkommt mich kein Verlangen nach der süßen Versuchung. Doch wenn sie bei mir im Schrank liegt, bleibt sie dort nicht lange. Früher oder später werde ich sie essen. Wahrscheinlich früher als später. Vielleicht komme ich ein paar Tage hin, doch sobald ich die Tafel anbreche, ist es nur noch eine Frage von Minuten, bis ich sie aufgegessen habe. Das ist einfach so. Da bin ich willensschwach. Folglich muss ich dafür sorgen Schokolade möglichst von mir fernzuhalten. Dann habe ich kein Problem mit der Willenskraft.

Außerdem entscheidet meine gesamte Ernährung darüber, wie sehr meine Willenskraft beansprucht wird. Es gibt Lebensmittel, die sättigen mich und verursachen keinen weiteren Appetit. Es gibt aber auch Lebensmittel, von denen will ich immer mehr haben bzw. von denen bekomme ich im Anschluss an eine Mahlzeit schnell wieder Hunger. Dazu gehört alles, was Zucker enthält, aber auch getreidehaltige Lebensmittel. Wenn ich davon etwas esse, muss ich mich zusammenreißen, nicht zu viel zu essen. Folglich sollte ich es von vornherein bleiben lassen, um nicht von meiner Willenskraft zehren zu müssen.

Du siehst, Willenskraft spielt nur eine Rolle, wenn du ihr eine Bühne bereitest. Richtest du hingegen dein Leben für eine gesunde Ernährung ein, ist dein Wille kein Thema.

5. Du musst keine Kalorien zählen

Irgendwann, vor Jahrzehnten, fingen die Menschen an Kalorien zu zählen. Seitdem haben sie damit nicht mehr aufgehört. Nichts deutet darauf hin, dass sich das bald ändern könnte. Wahrscheinlich zählen sie noch lange weiter, weil es ihnen suggeriert ihr Leben unter Kontrolle zu haben. Wenn sie nur diese Zahl im Blick behalten, dann wird's mit dem Abnehmen schon irgendwie klappen. Dabei könnte diese Annahme nicht unrealistischer sein, denn seit die Menschheit Kalorien zählt, wird sie immer dicker. Da stimmt doch was nicht.

Aus meiner Sicht macht man sich das Leben mit dieser Denkweise unnötig schwer. Nicht nur, dass es aufwendig ist, die Angaben auf Lebensmittelverpackungen zu studieren, den Energiewert verschiedenster Lebensmittel zu googeln und alles auf gängige Portionen umzurechnen: Satt wird man davon noch lange nicht, denn Kalorien sagen nichts über den Nährwert eines Lebensmittels aus. Eine Kalorie trifft auch keine Aussage darüber, was der Körper mit ihr anfängt – ob sie von den Muskeln und Organen verwertet wird oder in den Fettpolstern landet.

Deshalb ist die Zählerei kontraproduktiv. Wenn du dich auf Kalorien versteifst, dabei aber nur ungesunde Lebensmittel isst, machst du alles nur schlimmer. In Fertigware, Süßigkeiten & Co. sind vor allem „leere Kalorien“ enthalten, also Energie ohne Nährstoffe. Davon willst du beim Essen immer mehr, da dein Körper nicht das bekommt, was er braucht. Das findet er nur in echten Lebensmitteln. Davon – vor allem Gemüse – kannst du so viel essen wie du willst. Es wird dir kaum gelingen auf eine hohe Kalorienzahl zu kommen, weil es eine so geringe Energiedichte hat. Folglich musst du keine Kalorien zählen, sondern solltest dich daran orientieren, welche Lebensmittel gesund sind. Falls du dir deswegen manchmal unsicher bist, lies die nächste gute Nachricht.

6. Gesund abzunehmen ist unkomplizierter, als du denkst

Mir scheint, als würden viele Menschen bei der Ernährung ihren gesunden Menschenverstand ausschalten. Vielleicht, weil sie glauben, dass Ernährung nicht einfach sein kann und es noch unentdeckte Geheimnisse geben muss. Doch die gibt es nicht. Du hast nichts verpasst. Alles, was du wissen musst, um gesund abzunehmen, ist längst bekannt. Du kannst ab sofort aufhören nach dem Heiligen Gral in Form von ekligen Sauerkraut-Diäten zu suchen. Du musst dich nicht fragen, welches der zehntausend Produkte im Supermarkt, die alle irgendein Werbeversprechen enthalten, wirklich gesund ist. Du brauchst keine industriell verarbeiteten Produkte, die viel Zucker, Fett, Salz und Getreide enthalten. Du brauchst keine Superfoods und Vitaminpillen, auch keine teure Ernährungsberatung oder Mitgliedschaften und du musst nicht noch fünf weitere Bücher lesen. Nichts davon ist relevant. Sie sind nur Alibis für eine gesunde Ernährung. Alles, was du für eine gesunde Ernährung brauchst, sind echte Lebensmittel. Konkret heißt das, vorwiegend Gemüse zu essen, dazu ein paar Nüsse, pflanzliche Öle, Obst und vielleicht ein paar tierische Produkte. Aus diesen frischen Zutaten kannst du dir leckere Mahlzeiten selbst zubereiten. *Das* ist gesunde Ernährung und damit kannst du sofort anfangen. Alles andere sind Nebengeräusche, die dich nur von den eigentlichen Veränderungen abhalten.

7. Du musst nicht dein ganzes Leben auf den Kopf stellen

Gesunde Ernährung mag zwar einfach sein, aber *leicht* ist sie nicht. Da mache ich dir nichts vor. Wenn deine Ernährung bisher ziemlich schlecht ist, stehen große Veränderungen an. Das ist dir wahrscheinlich bewusst, und wenn du nur daran denkst, sackst du vielleicht schon erschöpft auf dem Sofa zusammen. So wäre es mir damals vermutlich auch gegangen, wenn ich gewusst hätte, was ich alles besser machen konnte.

Heute blicke ich auf eine lange Reihe von Veränderungen zurück, die viel weiter gegangen sind, als ich es damals mit 150 Kilogramm auf der Waage für möglich gehalten hatte. Vielleicht war es gut, dass ich nicht wusste, was mir bevorstand. Gerade weil dieser Ausblick so entmutigend sein kann, finde ich diese „gute Nachricht“ so wichtig: Du musst nicht von einem Tag auf den nächsten einen Schalter umlegen und alles ändern, was du bisher gemacht hast. Manche wünschen sich das vielleicht – den berühmten „Klick“ im Kopf, von dem viele reden. Dieser Klick führt aber meist nur dazu, dass du beginnst radikal zu hungern, so wie ich es damals tat. Zum Hungern brauchst du nicht viel mehr als diesen Auslöser.

Echte Veränderungen kannst du allerdings nicht mit einem Mal bewältigen. Stattdessen solltest du dich auf einen jahrelangen kontinuierlichen Verbesserungsprozess einstellen. Bei mir dauert der heute noch an. Ich lerne immer noch dazu, probiere verschiedene Dinge aus und entdecke, was für mich funktioniert und was nicht. Seit meiner zweiten großen Diät sind mehr als fünf Jahre vergangen und ich verändere mich immer noch.

Es genügt völlig mit kleinen Veränderungen zu beginnen. Je besser diese für dich funktionieren, desto mehr Veränderungen wirst du selbst ausprobieren wollen, weil es Spaß macht, wenn du Fortschritte erkennst – nicht nur auf der Waage, sondern auch beim Kochen, beim Genuss von echten Lebensmitteln und bei der Zufriedenheit mit dir selbst. Im Verlauf der Zeit ergibt sich ein großes Ganzes, und im Rückblick wirst du erstaunt sein, was du alles verändert hast.

Wenn du nicht weißt, mit welchen Schritten du beginnen sollst, möchte ich dir folgende Maßnahmen empfehlen: Meide süße Getränke und trinke alkoholische Getränke nur noch zu besonderen Anlässen. Verbanne als zweite Maßnahme alle Süßigkeiten aus deinem Haushalt (Schokolade, Fruchtgummi, Kekse, Eiscreme etc.). Wenn diese Veränderungen sitzen, stelle dein Frühstück um: Iss morgens nichts Süßes mehr und idealerweise nur wenig Brot (am besten: Vollkornbrot).

Für viele Menschen dürften diese drei Schritte schon eine signifikante Verbesserung bedeuten.

8. Du musst nicht kochen können

Mittlerweile wirst du wissen, dass du die Finger von industriell verarbeiteten Fertiggerichten lassen, und stattdessen deine Mahlzeiten selbst zubereiten solltest. Vielleicht glaubst du, das sei ein Problem, weil du nicht kochen kannst. Ich bin überzeugt, dass viele junge Menschen tatsächlich keine Ahnung haben, wie man ein leckeres Essen zubereitet, das nicht nur aus Nudeln und Tomatensauce aus dem Glas besteht. Das glaube ich, weil ich selbst so war. Bis vor zwei Jahren konnte ich praktisch gar nichts. Bis mich eine Freundin dazu ermutigte, mal etwas auszuprobieren. Schon damals sagte sie, dass ich nicht kochen können muss. Für den Eigenbedarf kann ich nicht viel falsch machen. Ich brauche lediglich gute Rezepte, die mit konkreten Handlungsanweisungen versehen und nicht zu komplex sind. Für den Anfang reicht das aus.

Darüber hinaus ist es hilfreich sich ein wenig mit Lebensmitteln auszukennen und zu wissen, was passiert, wenn man etwas kocht, brät oder backt. Doch das kommt mit der Zeit, nachdem du eine Weile nach Rezepten gearbeitet hast. Am Anfang war ich sehr rezeptgläubig und habe es nach Möglichkeit vermieden, auch nur in Details vom Rezept abzuweichen. Ich wusste einfach nicht, was dabei herauskommen würde. Mit der Erfahrung kam dann auch das Vertrauen darin selbst einschätzen zu können, welche Zutat ich weglassen oder hinzufügen kann.

Wenn du das nach einer Weile drauf hast, ergeben sich daraus noch einmal neue Möglichkeiten. Du kannst öfter mal ein paar Lebensmittel zusammenwerfen und etwas Leckeres daraus kochen. Du musst also nicht vom Start weg kochen können. Solange du mit einfachen Rezepten anfängst und dich genau daran hältst, kann nichts schief gehen. Von

dort aus kannst du dich langsam weiterentwickeln. Deiner gesunden Ernährung stehen also keine mangelnden Fähigkeiten im Wege.

9. Fett macht nicht fett

Es ist eine der großen Ernährungsmythen: Fett macht fett. Schon aufgrund des Wortes ist ein Zusammenhang naheliegend. Warum sollte Fett auch nicht fett machen? Deshalb fällt es niemandem schwer der These zu glauben, die der renommierte US-Wissenschaftler Ancel Keys in den 50er Jahren aufstellte: Mit dem Verzehr von fettigen Speisen steige die Anzahl der Herzerkrankungen, behauptete er. In seiner berühmten Sieben-Länder-Studie sah er seine These bestätigt. Obwohl andere Wissenschaftler skeptisch waren, setzte sich Keys in der öffentlichen Wahrnehmung durch. Geboren war der Mythos, dass Fett fett mache.

Daraufhin änderte sich das Ernährungsverhalten der gesamten westlichen Welt. Natürlich ließ sich auch die Industrie diesen Trend nicht entgehen und entwickelte fettreduzierte Produkte. Leider schmecken die nicht besonders gut, daher muss man mit anderen Zusätzen nachhelfen – z. B. mit Zucker. Dass Zucker weniger Kalorien enthält als Fett, ist ein Nebeneffekt, der sich gut verkaufen lässt.

Mittlerweile ist bekannt, dass der Nährstoff Fett nicht automatisch zu Körperfett wird. Im Gegenteil, es sind die leicht verdaulichen Kohlenhydrate (Zucker, Mehl etc.), die zu einer starken Insulinreaktion führen und damit indirekt zur Fettspeicherung. Es ist die Ironie der Geschichte, dass wir ausgerechnet von diesen Kohlenhydraten viel mehr essen, seit die Menschheit Fett vermeiden will.

Ich habe keine Angst (mehr) vor Fett, sondern baue es bewusst in meine Ernährung ein, vor allem pflanzliches Fett. Avocados sind sehr fetthaltige Früchte, aber ich habe nichts gegen sie einzuwenden. Auch Nüsse sind fetthaltige gesunde Lebensmittel. Bei ihnen muss ich nur aufpassen, nicht versehentlich zu viel zu essen, weil sie so klein sind. Doch prinzipiell spricht nichts gegen ihr Fett.

Fetthaltige Lebensmittel sättigen gut, was bei einer Ernährung mit viel Gemüse wichtig ist. Von Salat allein werde ich schließlich nicht satt. Es sind die Öle, Nüsse und der Käse, die ich dem Salat beimische, die mich sättigen. Außerdem schmeckt eine Mahlzeit besser, wenn Fett in ihr enthalten ist. Auch guter Geschmack ist wichtig, sonst wird's auf Dauer nichts mit der gesunden Ernährung.

Auch bei tierischen Produkten scheue ich mich nicht vor dem Fettgehalt. Häufig wird er künstlich reduziert, z. B. bei der Milch, wodurch man uns aber keinen Gefallen tut. Statt des Fetts sind nun andere Zusätze enthalten, die im Zweifel weniger gesund sind. Allerdings möchte ich tierische Fette nicht uneingeschränkt empfehlen, da ich selbst kein Fleisch esse, und mit Milch, Joghurt & Co. sparsam umgehe.

10. Du kannst schnell abnehmen

Auf dem Diätmarkt, insbesondere in Frauenzeitschriften, wird eine Menge Blödsinn verbreitet. Da wird mit reißerischen Schlagzeilen geworben, wie „5 Kilo in 5 Tagen abnehmen“. Wir möchten gern daran glauben, wissen aber auch, dass es Quatsch ist. Solche völlig aus der Luft gegriffenen Behauptungen, die sich Verlagspraktikanten kurz vor der Mittagspause ausdenken, erschüttern das Vertrauen in Diätratschläge. Wahrscheinlich glaubt niemand mehr wirklich, dass es überhaupt möglich ist schnell abzunehmen. Außerdem empfehlen Experten häufig, dass man nicht zu schnell abnehmen *dürfe*, da der Körper von diesem Stress überfordert sei. Da werden Empfehlungen ausgesprochen, von denen ich glaube, dass sie nur aus dem Bauch heraus entstanden sein können. Der eine Experte sagt, man könne zwei Kilogramm im Monat abnehmen, mehr aber bitte nicht. Andere empfehlen pro Jahr nur 10 Prozent des eigenen Körpergewichts zu verlieren. Anderenfalls müsse man mit gesundheitlichen Problemen und dem Jojo-Effekt rechnen.

Mich störten solche Berechnungen schon immer, dabei zweifelte ich ihren Wahrheitsgehalt nicht einmal an. Vielmehr demotivierten sie mich.

Mit der 10-Prozent-Regel hätte ich sechs Jahre gebraucht, um von meinen 150 Kilogramm runter zu kommen. Mit dieser Aussicht hätte ich niemals abgenommen.

Heute finde ich solche Regeln nicht nur demotivierend, sondern stelle auch ihre Richtigkeit in Zweifel. Ich weiß mittlerweile, dass kaum ein Experte wirklich weiß, was er tut. Deshalb lese ich zwar ihre Informationen, vertraue aber lieber auf meine eigenen Erfahrungen. Diese sagen oft etwas ganz anderes. Mein Körper reagiert nicht nur aufs Hungern, sondern noch stärker auf die Qualität der Nahrung, die ich ihm zuführe. Sobald ich ein ungesundes Lebensmittel durch ein gesünderes Lebensmittel ersetze, purzeln die Pfunde. Das verstand ich erstmals, als ich vor zwei Jahren den Zucker in meiner Ernährung reduzierte. Aktuell spüre ich den gleichen Effekt, weil ich weniger Getreideprodukte esse. In beiden Fällen sank mein Gewicht, obwohl ich nicht weniger esse, und schon gar nicht hungere.

Das allein mag noch nicht erstaunlich sein. Bemerkenswert finde ich aber die Geschwindigkeit, in der das passiert. Nach der Zuckerreduktion waren innerhalb weniger Wochen ein paar Kilos weg. Das gleiche Feedback erhalten wir bei Healthy Habits von den Teilnehmern unseres [Anti-Zucker-Kurses](#). Einige haben im Verlauf eines Monats drei bis sechs Kilogramm verloren – nur mit den in unserem Kurs empfohlenen Veränderungen. Auch ein Bekannter von mir reduzierte den Zucker und nahm im ersten Monat fünf Kilogramm ab.

Das alles heißt, je gesünder man sich ernährt, desto schneller purzeln die Pfunde. Schon deshalb kann ich Empfehlungen wie „nur 2 Kilo pro Monat!“ nicht ernst nehmen, denn offensichtlich nimmt man mit gesunder Ernährung schneller ab. Aber soll ich mich deswegen ungesünder ernähren, um nicht *zu schnell* abzunehmen? Das ist doch Quatsch. Nach meiner Erfahrung pendelt sich der Körper automatisch bei einem Gewicht ein, das der Qualität der Ernährung entspricht. Zugegeben, andere Teilnehmer unseres Kurses haben gar nicht abgenommen. Der Gewichtsverlust hängt allerdings davon ab, wie viel

Übergewicht man zu Beginn hat und wie ungesund die Ernährung bis dahin war. Wer viel besser machen kann, hat auch viel Potential für einen schnellen Gewichtsverlust.

11. Du kannst den Jojo-Effekt vermeiden

Ein Grund, weshalb häufig empfohlen wird langsam abzunehmen, ist die Sorge vor dem Jojo-Effekt. Von 20 Menschen nehmen nach einer Diät 19 Menschen wieder an Gewicht zu. Anschließend wiegen sie genauso viel wie vorher oder noch mehr. Neulich las ich, dass nahezu alle Teilnehmer der US-Diät-Show „The Biggest Loser“ nach der Sendung wieder dramatisch zunahmen. Die Statistik spricht gegen jede Diät. Eigentlich müssten übergewichtige Menschen deshalb reihenweise demotiviert sein und nie wieder auf Diät gehen wollen, doch wahrscheinlich glaubt jeder der Eine zu sein, der vom Jojo-Effekt verschont bleibt.

Meine gute Nachricht ist, dass auch 20 von 20 Menschen abnehmen könnten, ohne wieder zuzunehmen. Allerdings nicht mit einer Diät, denn diese verursacht den Jojo-Effekt. Bei Diäten verlierst du Gewicht, weil du dem Körper mit viel Willenskraft Energie entziehst. Wenn du die Motivation dafür erstmal gefunden hast, funktioniert das ziemlich gut. Allerdings reagiert der Körper auf die reduzierte Energiezufuhr auf seine eigene Weise, nämlich mit einem geringen Energieverbrauch. Er verbrennt Muskelmasse und fährt den Grundumsatz runter. Dadurch nimmst du zum Ende der Diät hin immer langsamer ab und kannst anschließend nicht einmal mehr normale Portionen essen, da der Körper weniger braucht. Du müsstest also weiter hungern, aber keine Lebensweise, die auf Willenskraft basiert, ist auf Dauer durchzuhalten. Irgendwann wirst du schwach, und wenn du bis dahin keine gesunden Gewohnheiten etabliert hast, fällst du in alte Laster zurück.

Abnehmen ohne Jojo-Effekt funktioniert nur, wenn du eine Ernährungsweise findest, die nicht auf Kalorienreduktion basiert und die du dauerhaft durchhalten kannst. Nicht ganz zufällig handelt es sich

dabei um genau die Ernährungsweise, die ich schon in den Punkten 1 bis 8 beschrieben habe. Das heißt, die Ernährung, mit der du schnell abnimmst, bei der du nicht hungern und keine Kalorien zählen musst, ist die gleiche Ernährung, mit der du den Jojo-Effekt vermeidest.

Deshalb empfehle ich, deinem Körper hochwertige Lebensmittel zu geben. Er weiß das Richtige damit anzufangen. Echte Lebensmittel mit vielen Nährstoffen werden sofort von den Muskeln und Organen verbrannt, anstatt in den Fettzellen gespeichert zu werden. Eine solche Ernährung ist nichts zeitlich Begrenztes. Anders als bei einer Diät musst du nicht irgendwann damit aufhören. Über gesunde Gewohnheiten entkommst du dem Jojo-Effekt. Zusätzlich könntest du mit intensivem Sport dazu beitragen, weitere Muskelmasse aufzubauen, die die Kalorien aus deiner guten Ernährung auch dann verbrennt, wenn du auf dem Sofa liegst. Bei Diäten hingegen wird Muskelmasse eher ab- als aufgebaut. Dennoch ist Sport beim Abnehmen nicht so wichtig, wie du vielleicht denkst.

12. Sport ist beim Abnehmen nicht so wichtig

Lange Zeit dachte ich, dass ich meine Diäten nicht geschafft hätte, ohne viel Sport zu treiben. Damals war ich fünf- bis sechsmal pro Woche sportlich aktiv. Anfangs ging ich ins Fitnessstudio, dann Joggen und später noch Fußballspielen. Mein Ziel war, auf diese Weise Energie zu verbrennen. Dabei war es lange nicht so viel, wie ich damals angenommen hatte. Heute habe ich eine andere Einstellung zum Sport. Zwar hilft er beim Abnehmen, spielt aber keine so große Rolle, wie ich früher dachte. Das sollte eine gute Nachricht für übergewichtige Menschen sein, die sich nicht zum Sport motivieren können. Dafür habe ich auch Verständnis, denn mit 150 Kilogramm auf den Rippen hatte ich damals keine große Lust mich zu bewegen. Es schien unvorstellbar, dass Sport einmal ein wichtiger Bestandteil meines Lebens werden würde.

Heute weiß ich, dass beim Abnehmen die Ernährung entscheidend ist. Wie viel genau sie ausmacht, lässt sich kaum in validen Zahlen

ausdrücken, aber um mal eine Größenordnung zu nennen: eine schlanke Linie ist zu 80 bis 90 Prozent auf die Ernährung zurückzuführen. Mit Sport allein nimmt niemand ab. Damit betreibst du lediglich das Fine-Tuning und holst noch die letzten 10 bis 20 Prozent raus. Für weitere Informationen zu dieser Behauptung empfehle ich zwei unserer Artikel im Healthy-Habits-Blog: [Warum sich Joggen nicht zum Abnehmen eignet](#) und [Warum die Fettverbrennung beim Sport nicht so wichtig ist](#).

Das soll allerdings kein Freifahrtschein für Couch Potatos sein. Bewegen musst du dich schon, vor allem im Alltag: Spazieren gehen, Einkäufe zu Fuß erledigen, Treppensteigen etc. Wenn du nicht ständig nach Abkürzungen suchst, sondern genug Bewegung in deinen Tag integrierst, kannst du deinen Energieverbrauch deutlich steigern, von der gesundheitlichen Wirkung mal ganz abgesehen. Wenn du dich darüber hinaus noch zum Sport motivieren kannst, umso besser! Aber fürs Abnehmen ist das nicht entscheidend.

Mein Fazit zum gesunden Abnehmen

Auf mich selbst wirken diese „guten Nachrichten“ so, als hätten sie keinen großen Neuigkeitswert mehr. Schließlich lebe ich seit einigen Jahren nach diesen Glaubenssätzen. Allerdings erinnere ich mich noch an Zeiten zurück, als ich mir wenige Gedanken um meine Ernährung machte, aber trotzdem verzweifelt war, weil ich immer dicker wurde. Mein einziger Glaube war damals, ich müsste weniger essen, um endlich abzunehmen. Lange Zeit war mir das nicht gelungen und als ich schließlich die Motivation dafür aufbrachte, nahm ich das verlorene Gewicht gleich wieder zu. Die Situation fühlte sich hoffnungslos an.

Heute begegne ich Menschen, die genauso ratlos erscheinen, wie ich es damals war. Sie probieren verschiedene Dinge aus, um irgendwie von ihren Kilos herunterzukommen, aber nichts gelingt. Aus meiner Sicht liegt das zu großen Teilen an falschem Wissen bzw. überholten Denkweisen. Das ist doppelt traurig, weil es vergleichsweise leicht wäre, dieses Denken zu ändern. So viele Menschen könnten gesund

abnehmen, ohne zu hungern, Kalorien zu zählen, Sport zu treiben, den sie nicht mögen, oder vermeintliche Schlankmacher zu essen, die sie nur dicker machen.

Ich hoffe, dieses eBook trägt dazu bei, dass einige Menschen von ihren Kilos herunterkommen. Ein paar neue Glaubenssätze sind ein guter erster Schritt. Danach können die Veränderungen im Alltag beginnen. Welche genau wir empfehlen, erfährst du in unserem Buch [„Abgespeckt – 10 Gewohnheiten zum Abnehmen“](#). Das Buch knüpft inhaltlich an dieses eBook an. Wenn du nach den 12 guten Nachrichten hochmotiviert bist, kannst du mithilfe von „Abgespeckt“ beginnen, gesunde Ernährungsgewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren. Eine nach der anderen. Bis der überflüssige Speck weg ist.

[Unser Buch „Abgespeckt“ bei amazon ansehen.](#)