

Essverhalten überdenken

Wie essen Sie eigentlich? »Komische Frage«, werden Sie jetzt vielleicht denken. Mund auf, Essen rein, kauen, schlucken – und den Rest erledigt der Körper von allein. Dazu kommen ein paar Wünsche: »Es muss schmecken, darf nicht zu wenig sein, aber auch nicht zu viel« und gute Vorsätze: »Ich will mich gesund ernähren«. Viele Menschen essen nach Gelegenheit: »Mal gucken, was sich im Laufe des Tages so ergibt« und nach Gewohnheit: »Was ich kenne und was sich bewährt hat, macht mir weniger Mühe«. Der Alltag verläuft dann essenstechnisch relativ gleich. Das ist auch nicht unbedingt schlecht. Der Mensch ist schließlich ein Gewohnheitstier. Doch es macht Veränderungen schwer. Genau um die kommen Sie nicht herum, wenn Sie Ihre Ernährungsweise verbessern wollen.

Was läuft bei mir eigentlich falsch?

Es gibt viele schlechte Gewohnheiten, die langsam, aber sicher verändert werden müssen. Das gelingt am besten wenn Sie erst einmal ein Bewusstsein dafür entwickeln, was bei Ihnen vielleicht falsch läuft und wie Sie es ändern können. Sobald Sie das schrittweise umsetzen, werden Sie Erfolge feststellen und das neu Gelernte wiederholen – und zwar so oft, bis es zu einer neuen Gewohnheit geworden ist. Von der alten Gewohnheit können Sie sich dann ohne Abschiedsschmerz trennen.

Essgewohnheiten ändern

Es gibt zahlreiche Gründe und Ausreden, um sich nicht so zu ernähren, wie es der eigene Körper braucht – was in der Tat schade ist, schließlich ist

man sich doch selbst der Nächste und man lebt wirklich nur dieses eine Mal. Nachfolgend finden Sie die häufigsten schlechten Gewohnheiten – und Tipps, was Sie als Gegenmaßnahmen besser machen können.

Vorsicht: Naschdemenz

Gewohnheit: »War doch nur ganz wenig, das zählt nicht«, »Mmm, lecker, der Mini-Schokoriegel ist ja nur eine Kleinigkeit, das schadet doch nicht!« Mit dieser Rechtfertigung flutscht so einiges durch den Schlund und wird dann einfach vergessen. Auch die Tatsache, dass Kleinigkeiten sich zu XXL-Portionen summieren können, lässt sich prima verdrängen. Genau genommen war es ja nur so wenig, dass der Körper es gar nicht richtig gemerkt hat, oder? Der Kopf spielt das Spiel gerne mit und verfällt in Naschdemenz. Der Organismus merkt's natürlich doch und schüttet auch für eine kleine Praline Insulin aus, das wiederum die Fettverbrennung blockiert.

Gegenmaßnahme: Achten Sie mal bewusst darauf, was Sie sich den lieben langen Tag zusätzlich so zwischen die Zähne schieben, nur weil es gerade im Blickfeld auftaucht. Wer es sich ganz genau vor Augen führen will, macht mit dem Handy von jedem Happen ein Foto. Die Diashow am Abend bringt dann einiges ans Licht. Vielleicht wirkt der Griff zum Handy auch bald als Bremse. »Brauche ich das jetzt wirklich?« oder »Nehme ich es nur, weil die Gelegenheit gerade günstig ist?« Allein ein solcher Gedanke kann das überflüssige Naschen schon verhindern. Oder zumindest dazu führen, Kleinigkeiten bewusst mit Genuss zu essen und nicht heimlich nebenbei zu verdrücken.



Tradition: Die Aufteilung unseres Essens auf dem Teller ist kein Zufall. Ob im Elternhaus gelernt oder selbst entwickelt – wann was in welcher Menge serviert wird, das ist in unseren Kulturkreisen ziemlich gleich. Eine vollständige Mahlzeit zu Hause oder im Restaurant besteht aus mehreren Gängen. Solche Traditionen nehmen wir gerne mit: Vorspeise, Hauptgericht, Dessert. Meist geht es mit einer Suppe oder einem Salat sanft los. Wer das mitgereichte Weißbrot dazu vertilgt, stößt schon fast an die Sättigungsgrenzen. Der Hauptgang besteht dann aus etwas »Richtigem« (in der Regel Fleisch) und Beilagen (Gemüse oder Salat) oder kalorienreichen Sättigungsbeilagen (Reis, Nudeln, Karoffeln). Ob jemand danach noch nicht satt ist? Recht unwahrscheinlich. Trotzdem wird in Form eines Nachtisches noch mal kräftig nachgelegt – und zwar gerne zur Krönung eine Kalorienbombe in Form von Tiramisu, Sahneis oder Schokoladenpudding. Weil der Gürtel schon spannt, wird der gute Vorsatz noch mal erwähnt (»aber bitte nur ein ganz bisschen«), und dann geht's auf ins Finale.

Gegenmaßnahme: Verändern Sie eingefahrene Gewohnheiten. Weißbrot vorab muss nicht sein. Denken Sie beim Hauptgang um: Nicht das Gemüse ist die Beilage, sondern das Fleisch. Also viel Gemüse, wenig Fleisch – statt viel Fleisch und wenig Gemüse. Vorm Nachtisch sollte jeder noch einmal in sich gehen. Habe ich wirklich noch Hunger? Oder esse ich nur, weil noch etwas da ist? Oder geht es vielleicht nur darum, das gemütliche Beisammensitzen noch etwas zu verlängern? Dann würde auch ein Kaffee reichen.

Jetzt lohnt es sowieso nicht mehr

Verhängnisvoll: Wer schon öfter mal versucht hat abzunehmen, wird das Phänomen kennen. Eine Zeit lang läuft alles nach Plan. Die Dickmacher sind gestrichen, statt Kuchen gibt's Kohlrabi, und statt einer Riesencurrywurst kommt Putenbrust auf den Teller. Das klappt am Anfang wunderbar – bis sich eine Tafel Schokolade ins Gedächtnis ruft. Die liegt schon länger da. Weit oben im Hochschrank. Da, wo man ganz schwer drankommt. Eigentlich sollte sie zum Start der Diät verbannt werden, aber aus

einem jetzt unerfindlichen Grund ist sie doch geblieben. Da könnte man doch mal ein ganz kleines Stückchen genießen. Wirklich nur eins, und dann alles wieder einpacken, um übermorgen vielleicht ein weiteres natürlich nur ganz kleines Stück zu knabbern. Erfahrungsgemäß endet das anders: Aus dem einen kleinen Stück wird erst eine Rippe, dann die halbe Tafel, und am Ende muss alles weg (»Soll ja nicht noch mal vorkommen«). So ein Ausrutscher wäre noch nicht das Schlimmste. Viel verhängnisvoller ist das, was er auslöst: Die Jetzt-ist-es-auch-egal-Haltung. Einmal gepatzt, und alle guten Vorsätze sind dahin. »Diät schaffe ich doch nicht. Ich gebe auf«, heißt es dann. Und aus Frust gibt's gleich eine doppelte Ration.

Gegenmaßnahme: Lassen Sie sich von kleinen oder auch größeren Fehlritten nicht zurückwerfen. Wenn es passiert, ist das nicht schlimm. Sie können es zum Beispiel einfach ausgleichen (siehe auch Seite 61) und dann vergessen. Wichtig ist vor allem: Machen Sie danach weiter. Geben Sie nicht auf. Auch schlanke Menschen verputzen Süßigkeiten. Sie essen danach aber ganz normal weiter – und nicht aus Frust extra viel.

Süßstoff und Lightprodukte

Verführerisch: Diese Produkte wurden erfunden, um Süßes kalorienärmer zu machen. Genützt hat es nichts. Die Deutschen sind nicht schlanker geworden, als Süßstoffe und Lightprodukte in die Supermarktregale kamen. Auch hier hat das Bewusstsein uns möglicherweise einen Streich gespielt. Beseelt von dem Wunsch, Zucker zu vermeiden, greifen wir einfach zum kalorienfreien Ersatz. Hat ja keine Folgen fürs Kalorienkonto. Super, da macht es ja gar nichts, wenn es ein bisschen mehr wird. Je mehr Lightprodukte serviert werden, desto höher ist der Spareffekt, so die Logik. Und es schmeckt auch noch! Also ran an die süßen Törtchen, Puddingtöpfe und die Diabetikerpralinen. Süßstoffe sind ein prima Alibi fürs

Mehr-Essen. Wer den Verstand deshalb ausschaltet, vergisst, dass auch Ersatzgesüßtes Kalorien hat, zumal diesen Produkten oft Verdickungsmittel zugesetzt werden, nämlich: Kohlenhydrate!

Gegenmaßnahme: Überlegen Sie bei Lightprodukten genauso wie bei Gezuckertem, ob es wirklich ein bisschen mehr sein soll. Wenn Sie das verinnerlicht haben, ist gegen gelegentliches Süßen mit Süßstoff nichts einzuwenden. Denn dann spart man damit tatsächlich Kalorien. »Aber Süßstoffe sollen doch so ungesund sein«, wenden Sie jetzt vielleicht ein. Das stimmt auch, aber erst ab 250 Tabletten täglich, wie die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit festgestellt hat. Also gilt einmal mehr: Ruhe bewahren und versuchen, langsam von der Sucht nach Süßen loszukommen, statt den Teufel mit dem Beelzebub auszutreiben.

Hunger oder Appetit?

Verwechslungsgefahr: Babys machen es noch richtig. Sie trinken, wenn sie Hunger haben, und versperren sofort das Mündchen, wenn es reicht. Weiter machen nur aus Lust? Da können Eltern, die es allzu gut meinen, sich bemühen, wie sie wollen. Wenn das Kleine genug hat, ist nichts mehr zu machen. Erwachsene würden viel dafür geben, wenn sie sich in diesen Zustand zurückversetzen könnten. Doch leider klappt das nicht von alleine. Wer tatsächlich nur das in die Futterluke schiebt, was zum Überleben wichtig ist, der dürfte Gewichtsprobleme nicht mal kennen. Die Schwierigkeiten mit dem ewigen Zuviel entstehen erst, wenn sich Appetit zum Hunger gesellt, und wir nicht mehr zwischen diesen beiden Empfindungen unterscheiden können. Vor allem durch strenge Diäten (Wiederholungstäter kennen das nur zu gut) geht das natürliche Hungergefühl verloren.

Gegenmaßnahme: Horchen Sie in sich hinein, wenn es Sie wie von unsichtbarer Hand zum Kühlschrank zieht. Habe ich wirklich Hunger, oder ist

es nur Appetit? Achten Sie auf die Anzeichen: Hunger zeigt sich durch Magenknurren, Konzentrations- und Kreislaufprobleme oder – zumindest bei Leuten, die regelmäßig feste Mahlzeiten und nichts zwischendurch essen – daran, dass die letzte Nahrungsaufnahme vier bis fünf Stunden her ist. Beim Appetit spielt die Lust eine Rolle – und keinesfalls die Not. Fragen Sie sich genau: Was will ich jetzt erreichen, indem ich etwas esse? Meistens stecken Gefühle dahinter: Langeweile, Sehnsucht nach Belohnung, Stress oder Frust. Überlegen Sie: »Was hilft sonst noch gegen Langeweile?«, »Womit könnte ich mich kalorienfrei belohnen?«, »Wie baue ich Stress ab?«, »Wie kann ich Frust bewältigen?« Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie Hunger oder nur Appetit haben, überlegen Sie: »Könnte ich mit dem Essen noch warten?«, »Würde mir auch ein Apfel helfen oder muss es der Schoko-Karamell-Riegel sein?« Entscheiden Sie dann bewusst, ob Sie etwas essen oder nicht.

Verlorene Zeit am Herd? Von wegen!

Hand aufs Herz: Wann haben Sie zum letzten Mal richtig gekocht? Gestern, am letzten Wochenende oder vor zwei Monaten? Fakt ist, dass immer weniger Menschen selber kochen. Kein Wunder: Es ist ja auch viel einfacher, sich außer Haus zu versorgen, wenn man den Zeitaufwand in Relation zu der Zeit setzt, die man braucht, um satt zu werden. Viele empfinden Kochen als verlorene Zeit. Der Alltag ist ohnehin eng getaktet. Warum sollte man da seine Zeit mit etwas verschwenden, das man auch schnell mal eben kaufen kann? Man isst, was schmeckt, satt macht und möglichst schnell verfügbar ist. Der Trend zum Außer-Haus-Verzehr hält an. Angebote gibt es mehr als genug, was aber nur selten zum Salat- oder Gemüseessen führt. Gegessen wird vor allem, was reich an Fett, Zucker und Salz, aber arm an Ballaststoffen ist. Das macht nicht sofort krank und erscheint deshalb in Ordnung. Hinzu kommt, dass viele – vor allem Jüngere – gar nicht mehr kochen können.

Gegenmaßnahme: Holen Sie die Kochkultur ins Haus zurück. Verbannen Sie Tiefkühlpizza, Fertiggerichte und Dosensuppen auf die Reservebank. Sie kommen nur zum Einsatz, wenn nichts Frisches da ist. Fangen Sie mit leichten Rezepten (zum Beispiel aus diesem Buch) an. Legen Sie sich ein Lager mit unverarbeiteten Grundnahrungsmitteln an, mit denen Sie immer etwas zubereiten können. Denn wer selbst kocht, verändert sein Verhältnis zum Essen. Man steht nicht nur am Herd, sondern muss sich um sein Essen kümmern, es planen vom Einkaufen bis zum Servieren. Das verändert die Wahrnehmung und die Wertschätzung.

Tipp: Wenn Ihnen die Umstellung schwerfällt, steigen Sie schrittweise ein. Zur Tiefkühlpizza gibt's einen frischen Salat. Die Dosensuppe wird mit püriertem Gemüse der Saison verlängert. Dann geht's schneller, und Sie haben trotzdem das gute Gefühl, Ihr Essen selbst gemacht zu haben. Im Laufe der Zeit wird der Dosen- oder Fertigmkostanteil dann geringer.

Keine Ablenkung

Facebook, Fernsehen: Möglichst viel gleichzeitig erledigen, um Zeit zu sparen? Mal eben mit der rechten Hand Facebook checken und mit der linken Hand eine Gabel voll Bratkartoffeln in den Mund schieben? Sich durch Dauerfernsehen ablenken und nebenbei Suppe löffeln? Die Freude über solche vermeintlichen Multitasking-Leistungen bleibt einem schnell im Halse stecken. Abgelenkt essen macht nämlich dick. Wer sich ständig mit anderen Dingen als mit dem Essen beschäftigt, verdrückt automatisch größere Portionen, verzögert das Sättigungsgefühl und futtert munter weiter, auch wenn es zum Sattwerden gar nicht mehr nötig ist.

Gegenmaßnahme: Essen Sie möglichst ohne Ablenkung (oder anfangs mit so wenig wie möglich) und achten Sie stattdessen bewusst auf die Sätti-

gungsgrenze, die sich normalerweise nach etwa 20 Minuten meldet. Inszenieren Sie Ihre Mahlzeiten dafür wie kleine Events. Decken Sie sich den Tisch, benutzen Sie schönes Geschirr und Deko, die den feierlichen Rahmen unterstreicht.

Tipp: Unterstützen Sie das Essen ohne Ablenkung, indem Sie sich selbst verpflichten, nur im Sitzen am Esstisch (nicht am Schreibtisch oder auf dem Sofa) eine Mahlzeit einzunehmen.

Tipp: Denken Sie an frühere Mahlzeiten. Wissenschaftler aus Liverpool fanden heraus, dass das Sättigungsgefühl verstärkt und maßvolles Genießen leichter macht. Sie kommen automatisch mit weniger aus.

Mal was Neues probieren

Sind Sie sicher: Fleisch wird gebraten und Gemüse gekocht? Stimmt gar nicht. Gemüse passt nämlich auch prima in die Pfanne und schmeckt danach besonders lecker. Wenn die Pfanne groß

genug ist, lassen sich verschiedene Gemüsearten mit unterschiedlichen Garzeiten gemeinsam anbraten (nach und nach – dem Garpunkt entsprechend – dazugeben).

Vitamine und Nährstoffe bleiben im Wok am besten erhalten. Heiß, aber kurz gebraten bleibt das Gemüse knackig und gesund. Schnell und schonend gart Gemüse im Schnellkochtopf, wenn Sie es in Stücke schneiden. Die Stücke sollten gleich groß und nicht so klein sein, dass sie zermatschen. Kochen Sie mit möglichst wenig Wasser und benutzen Sie das Kochwasser danach noch als Brühe (wäre doch schade um die wertvollen Nährstoffe).

Tipp: Es ist ungewöhnlich, aber praktisch: Auch Obst kann man kochen oder backen. Zum Beispiel sind Äpfel nicht nur gute Snacks. Sie passen auch gedünstet zu Nudeln, gebraten zu Kasseler oder mit Möhren, Kohlrabi, Knödeln, Schmand und Gemüsebrühe in die Pfanne. Und Walnüsse können als Topping auch Herzhaftes bereichern.

Ein Geschmackstraining

Sie möchten achtsamer essen und empfindsamer für geschmackliche Feinheiten werden? Das lässt sich ganz unauffällig und immer mal wieder zwischendurch trainieren.

So geht's: Nehmen Sie sich einen Apfel oder eine Möhre (oder etwas anderes) vor. Beißen Sie ein Stück davon ab und lassen Sie es ganz langsam im Mund zergehen. Spüren Sie dem Geschmack nach. Ergünden Sie ihn, indem Sie ihn in Gedanken beschreiben:

- »Wonach schmeckt's?«
- »Wie könnte ich das in Worte fassen?«
- »Verändert sich der Geschmack beim Kauen oder Zergehenlassen?«



Gebraten
schmeckt Gemüse
besonders gut.