

Iss doch was Du willst - Die Regeln

Date : 4. September 2014

Iss doch was Du willst ... Das klingt so schön nach kulinarischen Sünden und trotzdem Abnehmen fast wie im Schlaf. Wer sich schon drauf gefreut hat, Süßkram knuspernd auf dem Sofa seine Pfunde loszuwerden, den muss ich enttäuschen. Es gilt auch für dieses Diätkonzept der Energieerhaltungssatz. Sie müssen also mehr Kalorien verbrauchen, als Sie essen. Wie Sie das erreichen sollen, zeigen die nachfolgenden Regeln.

1. Hunger haben

In der heutigen Überflussgesellschaft essen wir nur noch selten wirklich, weil wir Hunger haben. Und auch wenn wir wirklich Hunger haben, essen viele von uns doch recht regelmäßig über das Sättigungsgefühl hinaus weiter. Das kommt Ihnen bekannt vor? Dann könnte dieser Weg in eine Ernährungsumstellung der richtige für Sie sein. Erkunden Sie Ihr Hungergefühl und erkunden Sie auch, warum Sie essen. Gründe gibt es viele. Einige dieser Gründe trifft vielleicht auch auf so manche Ihrer Mahlzeiten zu:

- purer Appetit, aber kein Hunger
- Stress
- Gewohnheit ("weil ich um die Uhrzeit immer esse")
- Langeweile
- weil es weg muss
- weil es grad da ist
- weil ich grad Zeit habe
- weil ich vor dem Fernseher sitze

Diese Regel bedeutet für Sie vor allem eines: zu hinterfragen, warum Sie essen und warum wie viel. Dies mag auf den ersten Blick nicht besonders effektiv klingen. Doch lassen Sie es einmal auf einen Versuch ankommen. Essen Sie nur, wenn Sie wirklich essen wollen, weil Sie Hunger haben. So manche Mahlzeit fällt dann plötzlich weg. Und schon haben Sie wieder einen Schritt auf dem Weg zum Kalorienminus getan.

Wichtig für diese Regel ist auch die nachfolgende, zweite Regel - sonst drohen Heißhungerattacken. Auch sollten Sie nicht bewusst hungern. Wer Hunger hat, sollte essen. Und wenn Sie auf etwas ganz bestimmtes Hunger haben, dann essen Sie das auch. Selbst wenn es eine halbe Tafel Schokolade ist.

2. Schulen Sie Ihre Geschmacksnerven - Frische Küche

Fertiggerichte tricksen uns auf die verschiedensten Weisen aus, wie schon der [erste Teil](#) unserer Artikelserie gezeigt hat. Ob Aromastoffe oder eine besonders knusprige, zart schmelzende oder fluffige Konsistenz, die Nahrungsmittelindustrie möchte, dass wir aufessen und am besten gleich nachkaufen. Damit wir uns wieder mehr auf unser Hungergefühl und unseren Sättigungsmechanismus verlassen können, müssen wir also zu frischen Lebensmitteln greifen. Vor allem für Menschen, die hauptsächlich von Fastfood und Fertiggerichten leben, kann dieser Schritt schwer sein. Rezepte helfen hier, die neue Küche zu erkunden. Aber es dauert eine Weile, bis sich unsere Geschmacksnerven umgestellt haben und natürliche Lebensmittel nicht mehr fade schmecken. Eine natürliche Erdbeere kann beispielsweise in der Intensität nie mit dem künstlichen Erdbeeraroma mithalten. Aber sie kann dafür mit erstaunlichen Geschmacksnuancen glänzen, die Sie nach und nach genießen können.

Dabei muss die frische Küche nicht aufwändig sein. Niemand muss Stunden dafür am Herd stehen. Es gibt viele Tricks, um schnell und ohne großen Aufwand leckere und gesunde Snacks und Hauptgerichte zu zaubern. Dabei sind Sie völlig frei in dem, was Sie essen. Ob Fleisch, vegetarisch oder vegan, ob Low Carb, Low Fat oder Brigitte-Diätrezept - erkunden Sie Ihren Appetit, probieren Sie Neues aus. Schlemmen ist erlaubt und sogar erwünscht - wenn es Regel Nummer eins erfüllt.

3. Portionsgrößen richtig einschätzen lernen

Wenn Sie sich strikt an die erste Regel halten und nur bis zur Sättigung essen, wird Ihnen dies ganz sicher am Anfang passieren: Sie müssen einen halbvollen Teller, ein angebissenes Brötchen oder anderes stehen oder liegen lassen, weil Sie satt sind. Vielen fällt das schwer. Wenn Sie also trotzdem aufessen, notieren Sie das in Ihrem Ernährungstagebuch (siehe Regel 5). Nach und nach werden Sie lernen, was für Sie eine passende Portionsgröße ist, was zu wenig und was zu viel. So bleibt dann auch nichts mehr liegen und Sie kommen auch nicht in Versuchung, mehr zu essen als nötig, "weil es ja weg muss".

4. Geben Sie Ihrem Sättigungsmechanismus Zeit

Dieser Regel sind Sie mit Sicherheit schon begegnet, wenn Sie sich mit Ernährung und Abnehmen beschäftigt haben. Wer schlingt, isst automatisch mehr. Etwa 20 Minuten braucht unser Sättigungsgefühl, um vom Magen an das Gehirn zu melden, dass er genug Input hat. Langsam essen, gründlich kauen und die Mahlzeit auch genießen, heißt also das Motto. Diese Regel ist vor allem dann für Sie von Bedeutung, wenn Sie ein Schnellesser sind oder nebenbei essen. In beiden Fällen essen Sie in der gleichen Zeit mehr, als Sie bei einer bewusst langsam genossenen Mahlzeit zu sich nehmen würden.

5. Buch führen

Führen Sie ein Ernährungstagebuch während der gesamten Umgewöhnungsphase - also über mehrere Monate. Zusätzlich zu diesem Ernährungstagebuch kommen ein Aktivitätentagebuch und ein Datentagebuch. Diese Kombination soll Ihnen helfen, Ihren Körper und seine Reaktion auf mehr oder minder intensive Aktivitäten zu erkunden. Wie viel essen Sie mehr, wenn Sie eine Stunde Joggen oder eine Stunde Hanteln stemmen? Haben Sie mehr Hunger, wenn Sie den ganzen Tag für den Frühjahrsputz durchs Haus geturnt sind? Und verschlägt es Ihnen den Hunger im Gegenzug, wenn Sie sich mal einen Gammeltag auf der Couch gegönnt haben? Frauen können in ihr Tagebuch auch ihren Zyklus mit aufnehmen. Der kann ihren Hunger auf bestimmte Lebensmittel und auch generell im Zeitverlauf verändern. Zusammenhänge werden wie bei körperlicher Aktivität durch das Tagebuch besser sichtbar.

Und das gehört in Ihr Ernährungstagebuch:

- Was haben Sie gegessen (wenn Sie gekocht haben, alle Kalorien liefernden Zutaten notieren)?
- Wenn Sie nicht aus Hunger gegessen haben: Warum haben Sie gegessen?
- Haben Sie nur bis zu Sättigungsgrenze oder darüber hinaus gegessen? Wenn ja, warum?

In das Aktivitätentagebuch gehört:

- alle körperlichen Aktivitäten, die Sie über den Tag verteilen (z.B. auf Arbeit radeln, statt Autofahren)
- Ihr Trainingsplan
- Faulpelztage
- Krankheit

In Ihrem Datentagebuch notieren Sie:

- täglich Ihr Gewicht (morgens, nüchtern)
- jeweils zum gleichen Tag des Monats Ihre Maße (Oberarm, Brust, Unterbrust (Frauen), Taille, Hüfte, Oberschenkel, Unterschenkel)
- wer möchte: 1x monatlich den Körperfettanteil
- Zyklus (Frauen)

Sie möchten sich an dem Konzept versuchen? Dann schreiben Sie uns an redaktion@mindlands.de. Wir haben entsprechende Tabellen im Excel-Format vorbereitet und senden Ihnen diese gern zu.

6. Lesen, lernen, wissen

Theorien zur Wirkung von Ernährungsformen und Inhaltsstoffen unserer Nahrung gibt es viele. Von Stoffwechselaktivatoren wie Grünem Tee über das beliebte Low Carb bis hin zu Formula-Diäten lesen wir ständig über neue Erkenntnisse aus der Medizin und der Ökotröphologie. Daraus haben sich heute viele Faustregeln, Tricks und Tipps, aber auch viele Mythen rund um unsere Ernährung entwickelt. Manches funktioniert, anderes nicht, wieder anderes zeigt seinen Effekt nur bei bestimmten Menschen und Stoffwechselfypen. Mit Hilfe Ihrer "Buchführung" können Sie diese Theorien und Tipps testen und ihren Effekt auf Ihren Körper ergründen. Natürlich werden auch wir von koerper.com die eine oder andere Theorie näher beleuchten. Nur wer das nötige Hintergrundwissen hat, kann die Erkenntnisse auch für sein Ziel richtig einsetzen. Schmökern Sie also in Ernährungsthemen, die Sie spannend finden. Je mehr Sie wissen, umso effektiver können Sie Ihren Lernprozess bei "Iss doch, was Du willst" gestalten.

7. Ein bisschen Sport muss sein

Sie müssen nicht gleich zum Profi-Athleten mutieren, aber mit "no Sports" funktioniert es auch nicht - es sei denn, Sie möchten figürlich Winston Churchill nacheifern, der dieses berühmte Zitat äußerte. Welchen Sport Sie wählen, hängt zum einen von Ihrem Ziel ab. Sollen es nur ein paar Pfunde weniger werden? Oder wollen Sie den Körper umbauen und gezielt auf Straffung oder Muskelzuwachs trainieren? Natürlich spielen zum anderen auch Ihre körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen eine Rolle. Je nach Ziel und Ausgangslage könnten vielleicht die folgenden Sportarten einen Platz in Ihrem Leben finden:

- [Schwimmen](#)
- Nordic Walking
- Inline Skaten
- Fitness Workouts
- [Bodybuilding](#)
- Zirkeltraining
- Group Fitness (z.B. Zumba, Step Aerobic, diverse Workouts)
- [Pilates](#)
- [Yoga](#)
- Kampfsport (z.B. Kickboxen, Ju Jutsu, Tae Kwon Do)
- Calisthenics

Zweimal in der Woche sollten Sie sich mindestens gezielt bewegen. Fragen rund um den Sport beantworten wir gern per Mail oder holen Sie sich neue Anregung und Motivation, indem Sie Ihre Fragen und Ideen mit uns [auf Facebook](#) teilen.

Darüber hinaus heißt das Ziel "aktiver Alltag". Betrachten Sie Ihren Tagesablauf. Wo können Sie vom Auto aufs Rad oder öffentliche Verkehrsmittel umsteigen? Oder kommt für Sie der Klassiker "Treppe statt Fahrstuhl oder Rolltreppe" in Frage? Wer seine tägliche Serie nicht missen möchte oder überhaupt gern mal fernsieht, kann auch hier Bewegung reinbringen. Radeln Sie doch während des Fernsehens oder machen Sie Leglifts, Squats, Crunches oder andere kleine Eigengewichtsübungen. So wird das Fernsehprogramm zum Fitnessprogramm.

Wer gern mit der Freundin oder dem Kumpel ein (längeres) Schwätzchen hält, kann dabei gut Spaziergehen oder Walken. Sie sehen, Ideen gibt es viele. Wenn Sie Ihre mit uns teilen wollen, freuen wir uns immer über Kommentare, Posts und Mails.

Von der Diät zur Lebensweise - Ein Fazit

Wie Sie an den Regeln sehen, ist dieses Konzept mehr als eine simple Diät, die Sie nach vier oder acht Wochen wieder vergessen haben. Vielmehr soll es Sie dauerhaft zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst bringen. Wir sind nur dann glücklich, wenn wir uns wohl in unserer Haut fühlen. Und genau das sollen Sie mit diesem Weg werden - nur eben nach anderen Spielregeln als bei so manch klassischer Diät.

Ich lade Sie ein, diesen Weg mit mir zu Testen und das Abenteuer "Iss doch, was Du willst" mit mir zu wagen! Im nächsten Teil stellen wir vor, für wen sich dieses Konzept eignet ...