

TIPPS ZUR GEWICHTSREDUKTION

Langfristige Erfolge kann man nur mit einer konsequenten und dauerhaften Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils erzielen. Dabei werden Sie die Erfahrung machen, dass gesundes Essen durchaus schmackhaft sein kann und man nicht zum „Körndleser“ werden muss, um sich ausgewogen zu ernähren.

Um etwas verändern zu können, muss man sich zuerst ehrlich über den Ist-Zustand klar werden. Das beste Instrument dafür ist das Führen eines Ernährungstagebuchs über mindestens 7 Tage (zum Download auf der Homepage). Verboten Sie sich in dieser Zeit nichts. Das Protokoll soll Ihre derzeitigen Essgewohnheiten realistisch wiedergeben. Gleichzeitig erhöht das Führen des Ernährungstagebuchs bereits Ihre Achtsamkeit für Ihre Lebensmittel und Ihre Essgewohnheiten, da auch der Ort des Essens, die Esssituation und Ihre Essmotive erfasst werden. Gewohnheiten können wir erst ändern, wenn sie uns als solche bewusst sind.

Die folgenden Empfehlungen sind als allgemeine Ernährungsempfehlungen und -hinweise bei Übergewicht zu verstehen. Sie ersetzen nicht den Kontakt mit einem Ernährungsmediziner oder einer Diätologin/Diätologen.

1. Erobern Sie Ihr Hungergefühl zurück

Ist es nicht so, dass wir oft deshalb essen, weil die Uhr gerade 12 Uhr Mittag schlägt oder eigentlich gerade Abendessenszeit ist?

Hören Sie wieder auf Ihr angeborenes Gefühl und versuchen Sie Ihr Hungergefühl zu verspüren. Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben und nicht deshalb, weil gerade Essenszeit wäre.

Wenn Sie Hunger verspüren, dann zögern Sie diesen allerdings nicht zu lange hinaus. Denn damit steigt das Risiko von (unkontrollierten) Essattacken.

2. Nicht hungrig kochen

Essen Sie lieber davor einen kleinen Snack oder trinken Sie ein Glas Wasser. Damit vermeiden Sie, dass Sie während des Kochens schon viele kleine aber unkontrollierte Bissen machen.

3. Vorbereiten statt Nachfassen

Bereiten Sie Ihre Speisen schon in der Küche auf einem (kleinen) Teller vor.

Damit können Sie kontrollieren, WAS und WIEVIEL Sie essen, anstatt unkontrolliert aus Topf, Pfanne & Co. „zu schöpfen“ bis diese endlich leer sind.

4. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Essen

Suchen Sie sich Ihren persönlichen Essplatz und setzen Sie sich zum Essen auch dort hin. Essen Sie nicht im Gehen oder Stehen, beim Fernsehen oder Zeitung lesen. Versuchen Sie, sich auf Ihr Essen zu konzentrieren, denn nur so, können Sie die Speisen bewusst wahrnehmen. Und Sie werden sehen, wie viel Genuss Sie beim Essen auf einmal verspüren.

5. Essen Sie langsam

Wenn Sie langsam essen, geben Sie dem Körper die Möglichkeit, das Sättigungsgefühl rechtzeitig bekannt zu geben, sodass Sie aufhören können, wenn oder sogar bevor Sie „voll“ sind.

Wenn Sie unkontrolliert oder extrem schnell essen, haben Sie meist schon viel zu viel gegessen bis der Körper endlich STOPP schreien kann. Wenn Sie langsam essen, werden Sie mit Sicherheit früher spüren, dass Sie eigentlich bereits satt sind.

TIPPS ZUR GEWICHTSREDUKTION

6. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind

Das mag sehr einfach klingen. Aber die Realität zeigt uns immer wieder, dass dem nicht so ist. Geht es Ihnen nicht auch so, dass Sie manchmal eigentlich schon genug haben, aber trotzdem weiter essen, weil ja nicht mehr viel am Teller ist, und man den kleinen Rest nicht übriglassen will?

Viele von uns haben in der Kindheit zu Hause gelernt, dass man aufessen muss, damit beispielsweise das „Wetter schön bleibt“, oder „weil andere Kinder nicht so viel zu essen haben“! Diese Pflicht „das Teller leer zu essen“ hat sich über Jahrzehnte in Millionen Familien weiterverbreitet.

Ein anderer Grund für „Essen obwohl man schon satt ist“, ist oft die falsche Höflichkeit einem Gastgeber gegenüber. Niemand kann Sie dazu zwingen Ihren Körper mit Lebensmitteln zu „quälen“, die Sie eigentlich nicht mehr wollen.

Darum:

7. Lernen Sie NEIN zu sagen

Wenn die Portion einfach zu groß ist oder Sie eigentlich schon satt sind, sollten Sie höflich aber bestimmt – Nein sagen! Niemand wird Ihnen das wirklich übel nehmen. Im Gegenteil, Ihre Bestimmtheit wird höchstwahrscheinlich Anerkennung hervorrufen und Sie können Ihr Durchsetzungsvermögen trainieren!

Falls Sie doch Unverständnis oder gar blöde Sprüche ernten – bleiben Sie hart und zeigen Sie Konsequenz. NUR SIE bestimmen über Ihren Körper – lassen Sie sich nichts einreden und handeln Sie selbstbestimmt. Denn mit dem schlechten Gewissen danach sind Sie auch alleine.

8. Kein „Reste essen“

Hören Sie auf, die Reste (zum Beispiel Ihrer Kinder) aufzuessen. Wenn etwas übrig bleibt, sofort wegräumen! Sie können übrig gebliebenes Essen ja auch für eine andere Mahlzeit aufheben oder einfrieren. Essen Sie die Reste auf keinen Fall auf, nur um die Verschwendung von Speisen zu vermeiden. Lieber in den Kühlschrank als an den Hüften!

9. Schreiben Sie sich immer einen Einkaufszettel

Wenn Sie bereits zu Hause genau aufschreiben, welche Nahrungsmittel Sie einkaufen wollen, vermeiden Sie unüberlegte "Fehlgriffe".

Bedenken Sie, dass jene Nahrungsmittel die eingekauft werden, auch gegessen werden!

10. Gehen Sie nie hungrig einkaufen

11. Halten Sie immer einen Vorrat an energiearmen Nahrungsmitteln zu Hause bereit, auf den Sie bei Hunger oder Naschsucht zurückgreifen können. Zum Beispiel Joghurt, Nüsse, Naschgemüse... Nützen Sie die Obst- und Gemüseangebote der Saison, so wird Ihre Speisekarte abwechslungsreicher

12. Versuchen Sie regelmäßig Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren, die Ihnen Freude bereitet!