

## **Die Kunst, das Richtige zu essen**

In jedem Land, in jeder Kultur, jeder Epoche weltweit hat Essen einen der höchsten Stellenwerte für Wohlergehen, Wohlstand, Kultur, Gesellschaftsleben und damit auch in der Kunst. Schon in frühester Menschheitsgeschichte wurde aus dem Kampf ums Überleben und um genügend Nahrung ein herausragendes Merkmal jeder Kultur (Esskultur) als Symbol für Macht, Wohlstand und Wohlergehen und gesellschaftliches Ansehen. So verwundert es auch nicht, dass Übergewicht und Fettleibigkeit in vielen Kulturen bis in die Neuzeit hinein ein Statussymbol für Reichtum, Macht und Wohlstand waren also ein „erstrebenswertes Merkmal“ der oberen sozialen Schichten.

Mit Beginn der zweiten Hälfte des 21. Jahrhunderts änderten sich die Verhältnisse dramatisch. Der uneingeschränkte Zugang, die permanente Verfügbarkeit und der niedrige Preis hochkalorischer Lebensmittel, die über Hunderttausende von Jahren praktisch kaum verfügbar waren, führte innerhalb nur eines halben Jahrhunderts zu einem ganz neuen Problem: der Übergewichtigkeit bzw. Fettleibigkeit von mehr als der Hälfte der erwachsenen Bevölkerung, die heute praktisch alle Gesellschaftsschichten, wenn auch in unterschiedlicher Ausprägung und Häufigkeit betrifft. Aus der "Kunst zu essen" wurde auf einmal die "Frittenfalle", in der sich viele Menschen plötzlich wieder finden, ohne zu wissen, wie sie da hineingeraten konnten, wohl aber spüren, aus eigener Kraft nicht wieder herauszufinden. Dieses Buch ist eine Zusammenfassung aus einer inzwischen 20 jährigen Arbeit mit dem Thema Ernährung und einer zehnjährigen Erfahrungen in der Kurs-Arbeit mit Teilnehmern/innen jeden Alters, Geschlecht und sozialer Zugehörigkeit auf dem Weg zurück zu einem "normalen" Essverhalten und normalen Körperproportionen. Ich möchte mit diesem Buch vor allem die Erfahrungen weitergeben, die ich letztendlich von meinen Teilnehmern gelernt habe. Nämlich, dass die Ernährung jedes einzelnen Menschen ein sehr individuelles, höchstpersönliches, intimes Gefüge ist. Das heißt, jeder Mensch muss seinen eigenen individuellen Weg finden, der sich immer mehr oder weniger von dem anderer Menschen unterscheiden wird. Essen bleibt damit nicht nur ein Lebensbedürfnis sondern auch eine Kunst, das richtige Essen für sich wieder zu finden.

Das vorliegende Buch zeigt Wege auf, die wir mit unseren Kursteilnehmern bereits erfolgreich erschlossen haben. Es gibt Ihnen die Anregung, diese Wege für sich selbst zu erkunden. Bringen sie dabei etwas Durchhaltevermögen mit und werfen sie die Flinte nicht gleich ins Korn, wenn am Anfang noch nicht alles glatt läuft, wie sie sich das wünschen. Denn mancher Weg wird erst nach dornigem Beginn breiter und freundlich werden.

### **Die Frittenfalle - unser Stoffwechsel steht Kopf**

Mehr als 1 Million Jahre hat sich der Mensch als Jäger und Sammler an folgendes Nahrungsangebot angepasst: Fisch oder Meeresfrüchte, Fleisch wild lebender Tiere, gelegentlich Produkte lebender Tiere (z.B. Eier, Wurzeln, Wildgemüse, Beeren, Früchte, Nüsse, Wildgetreide in geringer Menge. Die prozentuale Zusammensetzung dieser Nahrungsbestandteile variierte sehr stark nach Klima und

geographischem Wohnraum. Anhand der Lebensräume und des Nahrungsangebotes heute noch ursprünglich lebender Kleinvölker zeigt sich, dass der Anteil tierischer Nahrung umso mehr zunimmt, je weiter nördlich der Lebensraum liegt. Eskimos (Inuits), die Ureinwohner der Arktis, ernähren sich zu mehr als 80 % von tierischer Nahrung des Polarkreises und des Polar Meeres, also fast ausschließlich von Fett und Eiweiß mit nur geringem pflanzlichen Kohlenhydratanteil. Völker, die den Reichtum pflanzlicher Nahrung Äquator-nahe sozusagen „ganzjährig vor der Haustüre haben“, leben dagegen sehr kohlenhydratreich und überwiegend vegetarisch mit einem meist nur geringen Anteil tierischer Fette und Eiweiße. "Die klassische Ernährung" des Menschen gibt es also nicht. Der Mensch ist biologisch ein Allesfresser, der sich unabhängig vom Nahrungsangebot in fast jeder Klimazone dauerhaft behaupten kann im Gegensatz zu vielen Tierarten, die an ein ganz spezifisches Nahrungsangebot gebunden sind und bei Klimaveränderungen mit diesem Nahrungsangebot mit wandern müssen. Dieses ursprüngliche, natürliche Nahrungsangebot, so vielfältig es auch vorhanden war (und auch heute noch sein könnte) unterscheidet sich allerdings in gravierender Weise von dem Nahrungsangebot, das der heutige Mensch üblicherweise verzehrt:

1. mit Ausnahme von Nüssen, Ölen und sehr fetten tierischen Fleisch hatten alle Lebensmittel eine niedrige Energiedichte, das heißt, in der Regel weniger als 150 kcal pro 100 g.
2. Wurden größere Tiere erbeutet, gab es reichlich Fleisch, also Eiweiß und Fett, aber keine Kohlenhydrate dazu, da sich wohl kaum jemand in diesem Moment zu stundenlangem Sammeln aufgemacht hätte.
3. Wurde nichts gefangen oder bei reichhaltigem pflanzlichen Nahrungsangebot gab es hauptsächlich Kohlenhydrate mit etwas pflanzlichen Eiweiß, aber kaum tierisches Fett oder Eiweiß dazu.

Soweit man weiß, ernährten sich z.B. die Neandertaler, die als eines der leistungsfähigsten und widerstandsfähigsten menschlichen Völker galten, fast ausschließlich von der Jagd, also von tierischer Nahrung. Erst mit dem spät-steinzeitlichen Sesshaft-Werden des Menschen im europäischen Lebensraum vor circa 10.000 Jahren begann die Zeit des Ackerbaus und der Viehzucht. Dadurch änderte sich das Nahrungsangebot deutlich. Pflanzliche und tierische Nahrung, kohlenhydratdichte Nahrung in Form von ersten Getreideprodukten (Brot), eine bessere Eiweißversorgung durch Milchprodukte und Fleisch und eine bessere Energieversorgung durch fettreichere Produkte (zum Beispiel Rahm, Sammeln pflanzliche Öle) sorgten durch ihre ganzjährige Verfügbarkeit nun für deutlich bessere Lebens- und Überlebensbedingungen. Nach wie vor erforderte aber die Sicherstellung des Nahrungsangebots härteste, gantzägige körperliche Arbeit. Fleischwaren waren seltenes und kostbares Gut und es war nach wie vor schwierig, die Zufuhr einer ausreichenden Kalorienmenge sicherzustellen. Die problematischen langen Hungerphasen der Winterzeiten verkürzten sich jetzt aber zunehmend und viele Probleme der Jäger-Sammler-Zeit verschwanden, so dass sich ein deutlicher Selektionsvorteil in allen Lebensräumen mit langen Wintern ergab.

Der hohe Energiegehalt der Getreide (Kohlenhydrate in Form von Stärke in Kombination mit Eiweiß) ermöglichte letztendlich erst die Explosion der Weltbevölkerung und half in vielen Teilen der Erde, den Hunger zu beenden. Die Aktion "Brot für die Welt" bringt das heute noch deutlich zum Ausdruck. Nun haben wir in weiten Teilen der Welt inzwischen das Problem, dass nicht nur kohlenhydratdichte Lebensmittel, sondern gleichzeitig auch sehr fettreiche Lebensmittel in praktisch unbegrenzter Fülle jederzeit zur Verfügung stehen. Diese Tatsache hat in Verbindung mit einem inzwischen extrem bewegungsarmen Lebensstil in weiten Teilen der Bevölkerung zu einer massiven Überernährung geführt. Zwei Drittel bis fast drei Viertel der über 45-jährigen Deutschen sind inzwischen übergewichtig oder gar fettleibig. Die damit verbundenen Erkrankungen (Diabetes, Herzinfarkt,

Schlaganfall, bestimmte Krebserkrankungen) dominieren die Erkrankungs- und Sterblichkeitsstatistiken. Um hier gegenzusteuern, genügt es dabei nicht, einseitig auf eine verringerte Fettzufuhr zu achten, wie es die meisten Ernährungsgesellschaften immer noch tun. Denn es muss doch etwas paradox anmuten, wenn die hiesigen Ernährungsgesellschaften einer inzwischen übergewichtigen Wohlstandsgesellschaft ohne größere körperliche Betätigung zur Gewichtsreduktion genau die Lebensmittel empfehlen (nämlich viel kohlenhydratreiche = stärkereiche Getreideprodukte), mit denen man heute gleichzeitig Schweine mäset, damit diese möglichst viel Körpermasse in möglichst kurzer Zeit aufzubauen. Über 30 Jahre erfolgloser Arbeit mit diesem Konzept sollten genügend Zeit sein, um zu überdenken, ob der alleinige Verzicht auf fettreiches Essen und das gleichzeitige Verzehren von immer mehr Kohlenhydraten ein geeignetes Mittel darstellt oder ob sich nicht andere Wege erfolgreicher begeben lassen. Beispiel Amerika: Die Low-Fat-Welle breitete sich Ende der Siebzigerjahre rasant in den USA aus. Inzwischen ist daraus ein riesiger Ableger der Nahrungsmittelindustrie geworden, der jährlich viele Milliarden Dollar umsetzt und verdient. Seit dieser Zeit essen und trinken die Amerikaner, wie gewünscht, zunehmend mehr Kohlenhydrate (vor allem auch in Form von Zucker) und weniger Fett. Das Ergebnis: die Raten der übergewichtigen und fettleibigen Menschen steigen seitdem exponentiell an, schneller als jemals zuvor.

#### **Exkurs in die biologische Verwertung von Nahrungsmitteln:**

Es gibt vier Bestandteile in Nahrungsmitteln, die uns Energie liefern: Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate und Alkohol. Beim Abbau von Kohlenhydraten im Darm entstehen verschiedene Einfachzucker vor allem Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose), die sehr rasch ins Blut aufgenommen werden, so dass die Blutzuckerkonzentration im Blut nach einer solchen Mahlzeit schnell ansteigen kann. Da ein erhöhter Zuckerspiegel in der Blutbahn für den Körper nicht günstig ist, wird das Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, vermehrt in die Blutbahn abgegeben. Dort bewirkt es zum einen, dass der Zucker aus der Blutbahn in die Zellen von Muskulatur, Leber und Fettgewebe aufgenommen wird und dort unter anderem bevorzugt zur Energiegewinnung verwendet wird. Gleichzeitig bewirkt es aber, dass das aufgenommene Nahrungsfett nicht verbrannt, sondern vermehrt im Fettgewebe abgespeichert wird. Sobald der Körper größere Mengen Kohlenhydrate aufnimmt, schaltet er sehr schnell die Verbrennung und Energiegewinnung aus Kohlenhydraten hoch und drosselt die Fettverbrennung zu Gunsten einer vermehrten Fettspeicherung. Wer also von morgens bis abends regelmäßig und reichlich Kohlenhydrate verzehrt und sich gleichzeitig wenig körperlich bewegt, der stellt seinen Stoffwechsel sozusagen auf den Kopf und macht seine Bauchspeicheldrüse zum Leistungssportler. Diese muss nämlich den ganzen Tag über nun ununterbrochen Insulin in großen Mengen produzieren und ausschütten, um den überschüssigen Zucker aus der Blutbahn wieder zu entfernen und in die Zellen zu zwingen, deren Speicher ohnehin bereits voll sind. Die Folgen sind relativ unangenehm und für das Ziel, Fett abzubauen absolut kontraproduktiv:

1. durch die permanenten starken Schwankungen der Insulin- und Zuckerspiegel im Blut entsteht den ganzen Tag das Gefühl, Hunger zu haben, beziehungsweise etwas essen zu müssen. Sie frühstücken zum Beispiel um 7:00 Uhr morgens ein bis zwei Brötchen mit Honig und Marmelade und brauchen gegen 10:30 Uhr-11:00 Uhr bereits wieder unbedingt Nachschub, weil sich ihr Blutzucker gerade in ein Tief begeben hat, das Heißhunger und Leistungsschwäche erzeugt. Dadurch müssen sie am Tag viel häufiger essen, als es notwendig wäre! Ihr Stoffwechsel ist so nicht stabil und Sie geraten in eine suchtähnliche

Abhängigkeitssituation, die dazu führt, dass Sie permanent ein großes Bedürfnis nach genau denjenigen Lebensmitteln haben, die das Problem auslösen und aufrecht erhalten.

2. Sie würgen ihren Fettmotor ab, das heißt Ihr Körper nutzt die überschüssigen Kohlenhydrate zur Energieerzeugung und speichert das gleichzeitig zugeführte Nahrungsfett konsequent im Fettgewebe ab. Das ist genau das Gegenteil, von dem, was Sie möchten, wenn sie Fett abnehmen wollen! Selbst wenn Sie diese Kohlenhydrat-haltigen Mahlzeiten (KH-Mahlzeiten) jetzt extrem fettarm gestalten, verbrennen sie kaum Fett und können so auch kaum Fett abnehmen (außer Sie hungern oder treiben viel Ausdauersport). Sobald sie jedoch ein bisschen großzügiger mit der Fettaufnahme sind (zum Beispiel ein Stück Kuchen zum Kaffee, ein Croissant oder mal etwas Käse oder Wurst aufs Brot) werden Sie feststellen, dass sie sogar eher Fett zunehmen als abbauen.
3. Werden die Nahrungsfette nicht verbrannt, ist der Körper gezwungen, sie in der Leber weiter zu verstoffwechseln, sie wieder in die Blutbahn abzugeben und in der Körperperipherie (Bauch, Po, Beine) abzulagern. Dadurch verschlechtern sich auch die Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride) deutlich. Paradoxerweise wird Ihnen Ihr Arzt nun sagen, Sie müssen (noch) mehr Fett einsparen und dafür noch mehr Kohlenhydrate essen, um diese Werte wieder zu verbessern. Das aber verschlechtert Ihre Lage noch mehr. Der Weg, aus dieser Falle herauszukommen, ist ein ganz anderer: Sie müssen die Zufuhr Insulin wirksamer Kohlenhydrate reduzieren und eventuell auf eine Mahlzeit pro Tag beschränken. Sie müssen sich reichlich mit niedriger Intensität bewegen. Das trainiert den Fettstoffwechsel und erhöhte die Fettverbrennung. Und Sie müssen vor allem die gleichzeitige Zufuhr von Insulin wirksamen Kohlenhydraten und Fetten innerhalb einer Mahlzeit trennen: das heißt, entweder Sie essen Kohlenhydrat-reich, dann aber gleichzeitig sehr fettarm. Oder sie essen eher Fett- und Eiweiß-reich, dazu dann aber keine Insulin wirksamen Kohlenhydrate.

Der ursprüngliche Ruhe- oder Basisstoffwechsel des Menschen ist der Fettstoffwechsel. In diesem besteht eine große Stabilität des Blutzuckers, da praktisch so gut wie kein Insulin zur Regulation desselben ausgeschüttet werden muss. Alle Tätigkeiten und Arbeiten mit niedriger Intensität können energetisch über sehr lange Zeit damit erbracht werden ohne in eine Unterzuckerung oder einen „Hungerast“ zu geraten (vor allem gehen, wandern). Normalerweise verbleibt der Mensch dauerhaft in dieser Stoffwechsellage bis auf zwei Ausnahmen: es erfolgt eine Nahrungsaufnahme mit einer großen Menge Kohlenhydrate (gab es in der Steinzeit praktisch nicht). Oder die Intensität der körperlichen Belastung muss kurzfristig sehr hochgefahren werden: Jagd, Kampf, Flucht, Eile, Stress! Wanderbewegungen im Gehtempo oder niedrigen Lauftempo über 15-30 km pro Tag sind problemlos mit einem gut angepassten Fettstoffwechsel zu meistern. Der Kohlenhydratstoffwechsel für schnelle intensive Belastungen bleibt dabei vollständig funktionsfähig. So sind Völker, die noch heute als Jäger-Sammler leben und wenig Kohlenhydrate verzehren, auch im intensiven Belastungsbereich voll leistungsfähig und den Menschen aus unserem westlichen Kulturkreis in der Regel körperlich um Lichtjahre überlegen. In keinem Volk, das noch ursprünglich als Jäger-Sammler-Kultur lebt, sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit, Krebs oder andere chronische Zivilisation-Erkrankungen als Problem bekannt trotz eines hohen Anteils an tierischen Lebensmitteln. Das Leben im Fettstoffwechsel als Basisstoffwechsel bringt die eigentlich positiven gesundheitlichen und auch emotionalen Vorteile:

kaum Stoffwechselerkrankungen und andere degenerative Erkrankungen, Herabregulation des Entzündungspotenzials, große Stoffwechselstabilität, hohe körperliche und auch mentale Leistungsfähigkeit.

### **Der Weg zurück zur Normalität**

Eine der umstrittensten Fragen ist, welches denn nun der richtige Weg zu einer „normalen“ Ernährung und möglichen Gewichtsreduktion ist.

Das Problem der Übergewichtigkeit hat seine Ursache eindeutig in einer positiven Energiebilanz, d.h. die Energiezufuhr ist zu hoch bzw. der Energieverbrauch ist zu niedrig. Alle wissenschaftlichen Experimente zeigen: wenn die Energiezufuhr künstlich kontrolliert wird, nehmen Menschen, die weniger Kalorien zuführen, als sie verbrauchen, ab und umgekehrt. Daraus ergibt sich eine scheinbar ganz logische Empfehlung und Maßnahme, die leider bis heute Bestand hat und die bei vielen Menschen zu einer massiven Verstärkung ihrer Probleme geführt hat: „Du musst halt einfach weniger essen“, also eine Reduktionskost (= Hungerkost), die darauf ausgerichtet ist, jeden Tag eine bestimmte Kalorienmenge einzusparen (i.d.R. 500-1000 kcal pro Tag!). Diese fatale Maßnahme hat wohl mehr als jede andere Maßnahme zum Unglück so vieler Menschen beigetragen! Denn: **Wer hungert kann auf Dauer nicht abnehmen!** und: **Wer hungert wird auf Dauer krank seelisch und körperlich!** Was passiert: die Menschen nehmen zunächst gut ab, egal was sie essen, solange es eben weniger Kalorien sind, als sie bislang verbraucht haben. Gleichzeitig passt sich leider der Energiestoffwechsel an, das heißt der Körper verbraucht jeden Tag weniger Energie. Die Schilddrüse arbeitet weniger, der Wärmehaushalt geht nach unten, Muskulatur wird abgebaut, das Bedürfnis nach Bewegung und das körperliche Leistungsvermögen werden herabgesetzt. Würde ein normal gewichtiger Mensch (170 cm, 64 kg) eine solche Diät ein ganzes Jahr lang machen, dann käme ein Energiedefizit von ca. 365.000 kcal mit einer theoretischen Gewichtsabnahme von mehr als 50 kg zu Stande, das heißt die Person wäre eigentlich verhungert. Aus der menschlichen Vorgeschichte wissen wir aber, dass der menschliche Körper sich extrem an Hungersnöte anpassen kann. Das heißt die oben beschriebene Person würde noch leben, wäre aber wahrscheinlich schwer krank: unterernährt in schwerstem Mangelzustand, kraftlos mit fast vollständigem Verlust der Muskelmasse, anfällig für Infekte, leistungsunfähig, und psychisch schwer geschädigt. Im Jahr 1946 wurde in den USA ein ähnliches Experiment mit jungen, gesunden Männern durchgeführt (Philadelphia-Experiment), an dessen vor allem psychischen Folgen viele der Studienteilnehmer lebenslang litten.

Genau diese Empfindungen erfahren Personen im Laufe der Zeit, wenn Sie hungern, um abzunehmen. Sie fühlen sich von Woche zu Woche schlechter, aggressiv-depressiv, energielos, bewegungs- und leistungsunwillig, Kälte empfindlich, immer an Essen denkend und nach Essen suchend und schwach. Die Gewichtsabnahme besteht zu großen Teilen aus einem unerwünschten Verlust von Muskelmasse. Der Körper hat dabei alle Überlebensprogramme aktiviert. Gleichzeitig leben diese Menschen aber nicht in einer „echten“ Hungersnot sondern haben den "rettenden" Weg tagtäglich vor Augen und in der Nase (Werbung, Kühlschrank). Sie brauchen eine unglaubliche psychische Kraft, um das Woche für Woche durchzustehen - und Sie werden diesen Kampf sinnvollerweise verlieren, der eine früher, der andere später. Denn dieser Kampf ist genauso sinnlos, wie wenn sie versuchen wollten nicht mehr zu atmen. Nach einigen Wochen, spätestens nach einigen Monaten ist der Zwang wieder mehr zu essen, so groß, dass man/frau nicht mehr dagegen halten kann. Und jetzt sitzen sie wirklich in der Klemme: denn ihr Körper hat den Energieverbrauch locker

um ebenfalls 500-1000 Kilokalorien pro Tag gesenkt. Das heißt, alles was sie jetzt mehr essen, werden sie als Fett wieder anlagern. Das Ende dieses Jo-Jo-Effektes ist fatal: in relativ kurzer Zeit ist das alte Gewicht wieder da oder sogar vermehrt, aber nun mit einem wesentlich höheren Fettanteil und weniger Muskulatur als zuvor. Die Situation ist jetzt noch schlechter als zu Beginn der Diät und die Gefahr weiter zuzunehmen ist riesengroß. Dazu kommt ein tiefes psychisches Traumaerlebnis "versagt zu haben", "zu schwach zu sein", "es einfach nicht zu schaffen". Aber es ist nicht die Schuld der Betroffenen. Fast niemand auf der Welt kann so eine Vergewaltigung seines Körpers ohne Schaden überstehen! Diese Menschen werden gegenwärtig einfach miserabel beraten und haben sich für die falscheste aller Methoden entschieden!

**Fragen Sie grundsätzlich ihren Ernährungsberater, ob er das, was er ihnen rät, auch selbst dauerhaft machen kann und auch macht. Sagt er „nein“, oder sagt er sogar „nein, das kann er nicht, weil er ja sonst krank würde“, dann lassen Sie um Gottes willen die Hände von dieser Methode!!!**

Das Problem, das die Wissenschaft so konsequent ignoriert, ist folgendes: ein im Labor erzwungenes Energiedefizit (= künstliche Hungersnot) lässt sich im freien Leben mit uneingeschränktem Zugang zu allen Nahrungsmitteln niemals durchhalten, weil der "Lebensdrang" des Körpers, der seinen Mangelzustand als empfundene Lebensbedrohung wahrnimmt, das immer verhindern wird!

Bitte prägen Sie sich folgenden Grundsatz ganz tief ein:

**Wer gesund, langfristig und stabil sein Körperfett reduzieren möchte, der darf keinesfalls hungern!**

Wenn der Körper sich im Nährstoffmangel befindet, kann dieser natürlicherweise nur durch eine vermehrte Zufuhr von Nahrung ausgeglichen werden. Das einzige Signal, das der Körper Ihnen vermitteln kann, um einen vorhandenen Nährstoffmangel auszugleichen, ist logischerweise Hunger bzw. Essbedürfnis. Das bedeutet umgekehrt: Wer Körpergewicht (vorzugsweise Körperfett) abbauen möchte, muss als erstes dafür sorgen, dass der Körper alle notwendigen Nährstoffe täglich in ausreichender Menge erhält, um ein zusätzliches und vorzeitiges Hungersignal zu vermeiden. Dazu ist eine hochwertige Nahrung mit vor allem ausreichendem Eiweißgehalt erforderlich. Die Nahrungszusammenstellung der einzelnen Mahlzeiten ist daher für ein erfolgreiches Abnehmen viel wichtiger als die Beschränkung der Nahrungsmenge. Bei einer optimalen Nahrungszusammenstellung werden sie früher und länger satt und essen dadurch ohne Zwang automatisch weniger, weil kein Hungerbedürfnis entsteht.

Mit diesen einfachen Maßnahmen wird sich beim übergewichtigen Menschen automatisch ein Energiedefizit einstellen, dass zu einer langsamen, dafür aber kontinuierlichen Körperfettreduktion bei (vollem) Erhalt der Muskulatur und des Energieverbrauchs führt.

**Das Geheimnis einer erfolgreichen Körperfettreduktion liegt in der Steigerung der Fettverbrennung und nicht so sehr in der Einsparung der Fettzufuhr**

Man kann den oben eingeleiteten Vorgang der langsamen Gewichtsreduktion deutlich beschleunigen, wenn man alle Mechanismen aktiviert, die dazu beitragen, dass der Körper mehr von seinen Depotfetten verbrennt.

1. Aktivierung der Fettverbrennung durch körperliche Aktivität

Wenn Sie bisher ein eher bewegungsarmes Leben führen, dann ist dies einer der wichtigsten Punkte, die Sie ändern können, um erfolgreich Körperfett abzubauen. Jeder Schritt verbraucht Energie, die durch Verbrennung von Fetten und/oder Kohlenhydraten bereitgestellt wird. Das Gute daran ist, dass die Intensität dazu nicht hoch sein muss. Flottes Spaziergehen oder Wandern oder moderates Radfahren ist dazu bestens geeignet und ausreichend. Entscheidend ist es jedoch, sich Stück für Stück an eine gewisse Mindestmenge an täglicher Bewegung zu gewöhnen, so dass nach einiger Zeit eine durchschnittliche tägliche Gesamtmenge von ca. 60 min flottem Gehen oder moderatem Radfahren o.ä. erreicht wird. Das entspricht einem zusätzlichen täglichen Energieverbrauch von ca. 250 kcal. Je besser ein Mensch ausdauertrainiert ist, desto mehr Fett kann er in der gleichen Zeit mit der gleichen Anstrengung verbrennen. Ein moderates Ausdauertraining ist deshalb die ideale Ergänzung und Unterstützung für eine optimierte Körperfettabnahme. Gleichzeitig ist eine beibehaltene erhöhte körperliche Aktivität unbedingt notwendig zu sein, um eine einmal erreichte Gewichtsabnahme auch dauerhaft halten zu können.

## 2. Aktivierung des Fettstoffwechsels durch Verminderung der Kohlenhydratzufuhr.

Die Energiemenge, die der Körper täglich verbraucht, wird entweder aus Kohlenhydraten oder aus Fetten gewonnen (eine geringe Menge auch aus Eiweiß, was hier aber der Einfachheit halber vernachlässigt werden soll). Dabei bevorzugt der Körper immer die Kohlenhydratverbrennung, sobald er diese durch die Nahrung in ausreichender Menge zugeführt bekommt. Im Nüchternzustand (z.B. am Morgen vor dem Frühstück) sind wenig Kohlenhydrate verfügbar, so dass ca. 70 % der Energie aus der Fettverbrennung und ca. 30 % der Energie aus der KH-Verbrennung stammen. Gelingt es, den Energiestoffwechsel in diesem Verhältnis den ganzen Tag zu halten, dann verbrennt ein Mensch mit einer wenig anstrengenden beruflichen Tätigkeit (z.B. Bürotätigkeit, Verkäufer) bei einem geschätzten Tagesenergieverbrauch von 2000 kcal ca. 156 g Fett pro Tag. Bewegt er sich dabei noch insgesamt ca. 60 min am Tag zu Fuß, kommen dazu noch einmal 250 kcal bzw. 20 g Fettverbrauch dazu, in der Gesamtsumme also 176 g Fettverbrauch am Tag. Selbst bei einer relativ hohen Nahrungsfettzufuhr von 100 g pro Tag werden unter diesen Umständen jeden Tag 76 g Fett mehr verbraucht als zugeführt. Innerhalb eines Jahres entspricht dies einer möglichen Körperfettreduktion von  $76 \text{ g} \times 365 \text{ Tage} = 27,8 \text{ kg}$  ! Voraussetzung dazu ist aber, den Körper tatsächlich über weite Strecken des Tages und vor allem der Nacht im Fettverbrennungsmodus zu halten. Dies gelingt am besten, wenn man sich so viel wie möglich tagsüber körperlich bewegt und in den Mahlzeiten auf die kohlenhydratreichen Beilagen (Brot/Getreideprodukte, Nudeln/Teigwaren/Mehlspeisen, größere Mengen Reis und Kartoffeln) verzichtet und diese durch kohlenhydratarme Beilagen (Gemüse, Salate) ersetzt.

Zum Vergleich: Bei einer kohlenhydratreichen Low-Fat-Diät mit einer Fettaufnahme, die um 50% reduziert ist (also 50 g statt wie oben 100 g Fettaufnahme) stellt der Körper unter der Annahme sonst gleicher Bedingungen (2250 kcal Energieverbrauch) 70 % seiner Energie durch die Kohlenhydratverbrennung bereit und nur 30 % seiner Energie durch die Fettverbrennung. Das entspricht einer täglichen Fettverbrennung von 75 g. Die Möglichkeiten der Körperfettreduktion liegen unter diesen Umständen also bei  $25 \text{ g} \times 365 \text{ Tage} = 9,1 \text{ kg}$  pro Jahr, das sind 60% weniger, als mit der oben beschriebenen Methode.

## **Mahlzeitengestaltung für eine erhöhte Fettverbrennung**

### ***Die LOGI-Mahlzeit***

Die wichtigste und am meisten ungewohnte Änderung der Essenzusammenstellung besteht darin, kohlenhydratreiche Beilagen zu erkennen und durch kohlenhydratarme Beilagen bzw. solche Beilagen, die die Fettverbrennung nicht in größerem Maße einschränken, zu ersetzen. Der Begriff LOGI-Mahlzeit wurde vom Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm in Deutschland bekannt gemacht und bedeutet „**low glycemic insulinemic**“, d.h. eine Mahlzeit, bei der die Insulinspiegel nicht ansteigen und somit die Fettverbrennung auch nicht blockieren. Diese Mahlzeit soll eiweißreich, fettliberal und sehr kohlenhydratarm sein. Die Lebensmittelauswahl für diese Mahlzeit stammt folglich aus den beiden untersten Stufen der beiliegenden Lebensmittelpyramide:

**Eiweißträger:** Fisch, Meeresfrüchte, weißes Fleisch (Geflügel), geringere Mengen rotes Fleisch (Rind, Lamm, Schwein), nicht gesüßte Milch/Buttermilch (1,5 % Fettgehalt) und Milchprodukte wie Käse, Quark, Joghurt, Nüsse (bevorzugt: Walnüsse, Mandeln, keine Cashew Nüsse!), kohlenhydratarme Sojaprodukte (Sojaflocken, Tofu), Eier

**Beilagen:** alle grünen und bunten Gemüse und Salatgemüse, pflanzliche Öle und Samen (Sonnenblumenkerne, Pinienkerne etc.), geringe Mengen saueren Obstes (sauere Apfelsorten, Zitrusfrüchte, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)

**Folgende Lebensmittel dürfen Sie in der LOGI-Mahlzeit **nicht** verwenden:**

**Brot und Getreideprodukte wie Müsli und alle Arten von Getreideflocken (Ausnahme: kohlenhydratarme Sojaflocken mit unter 10 g Kohlenhydratanteil pro 100 g), Mehlspeisen, Nudeln/Teigwaren, Reis, Kartoffeln, gesüßte Milchprodukte (z.B. Joghurt mit mehr als 5 g KH pro 100g), Kuchen, Süßspeisen, Schokolade und Süßigkeiten jeder Art, Zucker, Honig, Sirup (insbesondere auch Ahornsirup oder Agavendicksaft), zuckerhaltige Getränke (Fruchtsäfte, Fruchtsaftschorlen, Limonaden, Colagetränke, Energy-Drinks ...)**

Bei der Lebensmittelauswahl hilft Ihnen am Anfang die dem Skript beiliegende Lebensmittelliste. Für die LOGI Mahlzeit dürfen Sie alle Lebensmittel auswählen, die unter der Rubrik „LOGI“ grün gelistet sind. Auf die unter der Rubrik „LOGI“ rot gelisteten Lebensmittel, müssen sie in der LOGI-Mahlzeit unbedingt verzichten.

Die LOGI-Mahlzeit garantiert Ihnen, dass Ihr Körper seine Fettverbrennung nicht reduziert. Deshalb sollten mindestens zwei der drei Hauptmahlzeiten am Tag, eine LOGI-Mahlzeit sein. In jedem Fall sollten Sie aber abends ausschließlich nach dem LOGI-Prinzip essen!

### ***Die Kohlenhydratmahlzeit***

Um zu gewährleisten, dass Sie dauerhaft auf keine natürlichen Nahrungsmittel verzichten müssen, haben wir in das Konzept die Möglichkeit eingebaut, auch die kohlenhydratdichten Lebensmittel einmal täglich integrieren zu können. Diese Mahlzeit nennen wir Kohlenhydratmahlzeit (KH-Mahlzeit). Mit dieser Mahlzeit steigen die Insulinspiegel an und vermindern für einige Stunden die Fettverbrennungsrate. Deshalb müssen Sie in dieser Mahlzeit besonders darauf achten, dass diese sehr fettarm gestaltet wird. Die Kohlenhydratmahlzeit sollte nach Möglichkeit eine überwiegend

vegetarische Mahlzeit ohne oder mit nur geringen Mengen tierischen Eiweißes und Fett sein. Die Lebensmittelauswahl für diese Mahlzeit stammt folglich aus der untersten und der dritten Stufe der beiliegenden Lebensmittelpyramide:

**Sattmacher:** Reis, Teigwaren/Nudeln, Kartoffeln, Brot/Getreideprodukte (Müsli, Getreideflocken aller Art), Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte (1,5% Fettanteil oder weniger)

**Beilagen:** alle grünen und bunten Gemüse und Salatgemüse, alle Obstsorten (allerdings keine Avokados und Oliven!)

Folgende Lebensmittel dürfen Sie in der KH-Mahlzeit **nicht** oder allenfalls in sehr kleinen Mengen verwenden:

Jede Form von Fetten und Ölen in der Zubereitung (Salatöle, Brat- und Backfette, Streichfette), Fleisch und Wurstwaren aller Art, Käse, Nüsse, Mandeln, Samen, vollfette Milch und Milchprodukte (mit mehr als 1,5% Fettanteil, Sahne, Sahnequark etc.), Eier

Die Kohlenhydratmahlzeit steht Ihnen einmal am Tag zur Verfügung bzw. bei sehr harter körperlicher Arbeit oder leistungssportlichem Training bei Bedarf auch zweimal. Sie kann als Frühstück oder Mittagessen verzehrt werden, sollte aber niemals abends eingenommen werden, solange das primäre Ziel eine Körperfettreduktion ist.

### ***Kalorienfrei trinken***

Die Natur hat keine kalorienhaltigen Getränke für den (erwachsenen) Menschen vorgesehen. Somit besitzt der Mensch kaum Kontrollmechanismen, die die Zufuhr energiereicher Getränke z.B. durch entsprechende Sättigungsmechanismen steuern können. Die Kalorien, die Sie durch Getränke zuführen, schlagen deshalb besonders ungünstig in der Energiebilanz durch. Das betrifft vor allem Softdrinks, alkoholische Getränke und Säfte. Durch viele Studien ist inzwischen sehr gut belegt, dass ein hoher Konsum von zucker- und vor allem fruchtzuckerreichen Getränken wie Coca-Cola, Limonaden, Energy Drinks, aber auch Fruchtsäfte und wohl auch Fruchtsaftchorlen, insbesondere jedoch auch Bier und alle anderen alkoholischen Getränke außerordentlich unerwünschte Wirkungen haben kann: Er begünstigt nicht nur das Entstehen und Fortschreiten von Übergewichtigkeit, sondern auch von Leberfunktionsstörungen und Leberzellverfettung sowie Fettstoffwechselstörungen. Kalorienhaltige Getränke (alle alkoholhaltigen und alle kohlenhydrathaltigen bzw. gesüßten) sind als Durstlöscher für Menschen, die ihr Körpergewicht reduzieren wollen, gänzlich ungeeignet. Sie sind vielmehr als Genussmittel einzustufen, das als Ausnahmemahlzeit nur selten bis gar nicht verzehrt werden sollte. Durst sollte grundsätzlich kalorienfrei gelöscht werden, bevorzugt mit Wasser oder Tees. Eine Gewöhnung an das Trinken von Wasser ist sehr gut möglich, auch wenn es am Anfang schwer fallen sollte. Durch Trinken von 250-500 ml Wasser kurze Zeit vor einer Mahlzeit lässt sich zusätzlich der Magen etwas vorfüllen, wodurch beim Essen ein frühzeitigeres Sättigungsgefühl entsteht und die Essmenge automatisch etwas geringer wird. Schaffen Sie grundsätzlich reichlich Gelegenheit, um Zugang zu Trinkwasser (oder Tee) zu haben (vor allem auch während der Arbeit). Auch Kaffee ohne Zucker (Milchzugabe wäre o.k.) ist möglich, sollte aber nicht in größeren Mengen zum Durstlöschchen eingesetzt werden.

### ***Drei Hauptmahlzeiten pro Tag sind in der Regel ausreichend***

Drei Mahlzeiten pro Tag sind für die meisten Menschen vollkommen ausreichend. Dabei spielt das Frühstück eine wichtige Rolle. Viele Menschen können relativ leicht auf ein Frühstück verzichten und tun dies oft in dem Glauben, eine Gewichtsreduktion damit zu unterstützen. Das Gegenteil ist aber der Fall: Menschen, die nicht frühstücken, tun sich beim Abnehmen in der Regel eher schwerer, da sie ihre Energiezufuhr in die späteren Anteile des Tages verlegen, wo der Mensch meistens körperlich wesentlich weniger aktiv ist, so dass insbesondere das Nahrungsfett dann besser gespeichert anstatt verbrannt wird. Wer dann spät abends oder nachts noch eine Mahlzeit verzehrt, hat natürlich am nächsten Morgen nicht so viel Hunger. Er hat dafür aber leider auch die erhöhte nächtliche Fettverbrennung größtenteils blockiert. Gewöhnen Sie sich an ein Frühstück und essen sie dafür etwas früher und in kleinerer Menge zu Abend.

Außer den drei Hauptmahlzeiten sollte am besten nichts weiter gegessen werden – auch keine „Kleinigkeiten“. Nur so gewöhnen Sie ihren Körper daran, nur dann an Essen zu denken, wenn Sie auch wirklich hungrig sind. Viele Menschen fallen aber zwischen den Mahlzeiten (z.B. in den späten Vormittagsstunden) in ein regelrechtes Hungerloch und brauchen dann unbedingt etwas zu essen. Der Grund dafür liegt meistens in einem frühzeitigen Abfall des Blutzuckers durch die hohen Insulinspiegel, der mit der ungünstigen Zusammensetzung unserer Mahlzeiten (hoher Anteil Süßes und Kohlenhydrate) zusammenhängt. Wenn eine solche Zwischenmahlzeit notwendig wird, sollte sie wie eine kleine LOGI-Mahlzeit gestaltet werden und keinesfalls Zucker oder kohlenhydratdichte Lebensmittel enthalten. Mit der Umstellung auf das Esskunst-Konzept werden Sie rasch bemerken, dass das Bedürfnis nach Zwischenmahlzeiten im Verlaufe der Zeit von selbst verschwindet.

### ***Ausnahme-Mahlzeiten***

Nun gibt es eine ganze Reihe von Lebensmitteln und Mahlzeitenarten, die sowohl reichlich Fett als auch gleichzeitig reichlich Kohlenhydrate enthalten oder auch einseitig einen extrem hohen Fett- bzw. Zuckeranteil. Typische Beispiele dafür sind: alle alkoholischen Getränke und Softdrinks wie Limonaden, Cola-Getränke, Sirupgetränke und Energy-Drinks, Schokolade, Kuchen, Gebäck, Eiscreme, Hörnchen, Croissants, Pizza, Döner, Currywurst und Pommes, Bratwürste oder Wiener mit Brötchen, belegte Brote, Hamburger, Bratkartoffeln, Pommes Frites, Kroketten, Kartoffelgratin, Reis/Nudel/Kartoffel-Gerichte mit Käse-/Sahnesauce oder mit Käse überbacken, vollfette Milchprodukte mit Zuckerzusatz (zum Beispiel Fruchtjoghurts/Fruchtzwerges oder Fruchtquarks), fast alle Fertigsaucen und Pannaden, alle Kombinationen von Fleischgerichten mit Saucen/Butter/Öl und gleichzeitigen Kohlenhydratbeilagen wie Klöße, Nudeln, Reis.

Streng genommen fallen darunter in unserem Kulturkreis inzwischen fast alle Mahlzeiten, die wir über den Tag verteilt zu uns nehmen. Und natürlich sind darunter viele Speisen, auf die niemand dauerhaft verzichten möchte. Der regelmäßige tägliche Genuss dieser Lebensmittel wird aber eine Gewichtsabnahme in jedem Fall verhindern. Und obwohl diese Speisen außerordentlich schmackhaft sind, können sie nicht nur für Übergewichtigkeit, sondern für eine ganze Reihe von Beschwerden und Missempfindungen (Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Migräne/Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen usw.) mit verantwortlich gemacht werden, wenn sie zu oft und in zu großer Menge verzehrt werden.

Wie Sie sicher bereits bemerkt haben, lassen sich diese Speisen weder in das Schema der LOGI-Mahlzeit noch in das Schema der Kohlenhydratmahlzeit einordnen, so dass sie streng genommen dauerhaft ganz vom Speiseplan verschwinden würden. Wir sprechen deshalb von „Ausnahme-Mahlzeiten“. Gleichzeitig verkörpern diese Speisen in unserer Gesellschaft aber ein festes Stück Kulturgut und vor allem auch Genuss und wohl niemand möchte und wird dauerhaft darauf

verzichten können/wollen ohne in Konfliktsituationen z.B. auf Einladungen, Feiern und festlichen Anlässen zu geraten. Der rigide dauerhafte Verzicht auf eine bestimmte Sache erfordert große Willensstärke und Durchhaltevermögen und führt ähnlich oft wie die Strategie des Hungerns zu Versagens-Situationen mit anschließender Aufgabe des gesamten Konzeptes. Dahinter steckt ein psychologisches Phänomen: wir können uns nicht „Nichts“ vorstellen. Wenn ich hier z.B. schreibe, dass Sie jetzt gerade bitte keinesfalls an eine Zitrone denken sollen, dann passiert exakt das Gegenteil. Ihr Vorstellungsvermögen kennt nur das Bild einer Zitrone, aber nicht das Bild „keine Zitrone“ – und dieses Bild erscheint sofort mit gelber Zitrone, evtl. Geruch und Geschmackserinnerung in ihrem Kopf. Vielleicht läuft Ihnen dabei sogar noch etwas das Wasser im Mund zusammen angesichts der Vorstellung des sauren Geschmackes. Das Gleiche passiert, wenn Sie sich z.B. vornehmen „ich darf in Zukunft keine Schokolade mehr essen“. Ab dem nächsten Tag produziert ihr Kopf die gesamten Sinneseindrücke des Schokoladengenusses sobald sie an Ihr Vorhaben denken und die Schokolade ist permanent präsent, anstatt dass sie wirklich verschwindet. Wir greifen deshalb zu einem Kompromiss, der ein solches rigides Vorgehen außer Kraft setzt zugunsten einer flexiblen Kontrolle, nämlich dem Konzept der Ausnahme-Mahlzeiten: Sie haben sozusagen zwei Joker in der Woche, die sie dazu nützen können, Ausnahmemahlzeiten zu verzehren d.h. zwei Ausnahmemahlzeiten (nicht Ausnahme-Tage!!) pro Woche. Wenn Sie nun z.B. den Sonntag Nachmittag mit einer Schokolade oder einem Stück Kuchen versüßen möchten, dann dürfen Sie das. Sie sollten das dann aber auch zelebrieren und genießen: kaufen Sie sich den besten Kuchen, den Sie sich vorstellen können (in diesem Fall ist es egal wie viel Fett/Kohlenhydrate oder Kalorien der enthält), laden Sie vielleicht nette Freunde/Freundinnen dazu ein und genießen Sie diese Ausnahmemahlzeit in vollen Zügen ohne jedes schlechte Gewissen. Sollten Sie am Montag Nachmittag ein starkes Bedürfnis nach Kuchen verspüren, dann können Sie sich sagen: „gestern hatte ich einen wunderbaren Kuchen, heute schaffe ich es, darauf zu verzichten“. und wenn sich das Gleiche am Dienstag Nachmittag wiederholt könnten Sie sagen: „morgen ist Mittwoch, da habe ich die zweite Ausnahmemahlzeit nachmittag, bis dahin kann ich warten und heute noch einmal verzichten“. Das klingt zwar etwas konstruiert, aber es funktioniert. Sie bewirken damit nämlich, dass Sie sich den Druck nehmen und dadurch die Ausnahme aus ihrem Kopf verschwinden kann. Sie werden erstaunt sein, dass in nicht allzu ferner Zukunft, das Bedürfnis nach solchen Ausnahmen von selbst nachlässt und ein Ausnahmetag kommt, an dem sie plötzlich merken: „ich könnte heute eigentlich Kuchen-Ausnahme-Mahlzeit machen, aber ich habe eigentlich gar kein Bedürfnis danach“. Dann lassen Sie in diesem Fall die Ausnahmemahlzeit einfach aus. Sie müssen aber wissen, dass man Ausnahmemahlzeiten nicht ansparen kann. Wenn Sie z.B. die zwei Ausnahmen in einer Woche nicht nutzen, stehen Ihnen nächste Woche auch nur zwei Ausnahmen zur Verfügung und nicht vier! Entscheiden Sie selbst, wann und was es Ihnen Wert ist, einen Joker für eine Ausnahmemahlzeit zu setzen. Aber halten Sie die Obergrenze von maximal zwei solcher Mahlzeiten pro Woche während der Gewichtsreduktionsphase unbedingt ein.

## **Die persönliche Bilanz**

Sie haben nun einen ganzen Aufgabenkatalog vor sich. Vielleicht sind Sie beim Lesen auch etwas besorgt geworden, dass Sie doch viele Dinge mehr oder wenig aufwändig umstellen müssen bzw. auf die ein oder andere angenehme Gewohnheit werden verzichten müssen. Sie haben noch keine Vorstellung, wie sich diese Umstellungen für Sie konkret anfühlen werden und ob sich der Aufwand für Sie wirklich lohnen wird. Darum möchte ich Ihnen aus der Erfahrung vieler unserer

Kursteilnehmer einen kurzen Ausblick geben, worauf Sie sich auch emotional/gefühlsmäßig einstellen müssen:

#### Der Beginn

Die ersten 3-4 Wochen der Umstellung können hart sein und sehr viel Willenskraft benötigen, vor allem für die Teilnehmer, die sich bisher mehr oder weniger ausschließlich den ganzen Tag über von Ausnahmemahlzeiten ernährt haben oder gewohnt waren immer wieder zwischendurch Kleinigkeiten zu knabbern und zu naschen. Diese Zeit ist notwendig, bis der Körper es lernt, wieder in ausreichender Menge Fette zur Energiegewinnung zu verbrennen. Er bekommt bereits weniger Kohlenhydrate, kann aber wegen der oft noch erhöhten Insulinspiegel auch noch nicht Fette in ausreichender Menge verbrennen. In dieser Zeit verspürt man oft ein starkes, inneres Leeregefühl, auch wenn man kurz zuvor gegessen hat und es kann sich ein sehr starkes Bedürfnis nach den gewohnten "Drogen" wie Wurstbrote, Croissants, Schokolade und Ähnliches entwickeln. Durch diese Phase des "Junk Food Entzugs" muss man mit Willenskraft durch, wobei die erlaubten zwei Ausnahmemahlzeiten pro Woche oft eine große Hilfe sind. Für die meisten wird in dieser Phase die Zeit zwischen Abendessen und schlafen gehen am schwierigsten sein, da erstens die Tagesenergie durch Arbeit/Haushalt etc. aufgebraucht und gerade zu dieser Zeit das Bedürfnis nach Belohnung und Entspannung am größten ist. Halten Sie diese paar Stunden unbedingt durch - es sind die wichtigsten für ihre Umstellung. Spätestens am nächsten Morgen bekommen Sie die Belohnung dafür: Sie haben es geschafft, und Sie werden bald einige positive Veränderungen feststellen: sie schlafen besser und fühlen sich beim Aufstehen ausgeruhter, wacher und evtl. auch besser gelaunt. Sie werden weniger gebläht sein, denn auch ihr Magen-Darm-Trakt dankt es ihnen, wenn er Nachtruhe bekommt, anstatt schwere Bomben wie Bier, Wein, Schokolade, Chips, Wurstbrote und Ähnliches in der Nacht verdauen zu müssen. Und sobald sie dies das erste Mal geschafft haben, wissen sie: "ich kann das!" Und was sie einmal gekonnt haben, das schaffen sie auch ein zweites und ein drittes Mal. Dieses erste Gefühl, die Bestimmung über sich selbst wieder erlangt zu haben, ist ein sehr gutes Gefühl und wird sie mit guter Laune und viel neuer Motivation in den nächsten Tag begleiten. Und Sie haben im Schlaf auch noch Fett abgenommen! Wissenschaftler sagen zwar, das sind nur ungefähr 10 g pro Nacht und das ist für ein erfolgreiches Abnehmen viel zu wenig. Aber bilanzieren sie das einmal über ein ganzes Jahr dann haben sie nur durch diese Maßnahme bereits 3,65 kg weniger Fett nach einem Jahr. Und das ist immerhin schon der Bereich, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung pro Jahr überhaupt mit ihren Methoden als realistisch vorgibt!

#### Die weiteren Wochen

Sie werden feststellen, dass Gelüste und Essbedürfnisse im Laufe der Zeit immer weniger werden in dem Maße, in dem der Fettstoffwechsel die Dominanz übernimmt. Sie werden jetzt deutlich den Unterschied zwischen echtem Hunger und Essgelüsten erkennen: Hunger fühlt man im Bauch, er aktiviert ein tiefes Bedürfnis, sich allmählich auf "Nahrungssuche" begeben. Wer echten Hunger hat, muss etwas essen, auch wenn es eine kleine Zwischenmahlzeit ist. Aber: gewöhnen sie sich in dieser Phase auch an, nur dann zu essen, wenn sie wirklich Hunger haben und essen sie dann nur so viel, bis sie satt sind (= erste Abwesenheit von Hunger), egal wie viel Rest auf dem Teller noch verbleibt. Am besten ist es, die Portionen von vornherein kleiner zu gestalten und, wenn der Hunger noch nicht gestillt ist, noch einen kleinen Nachschlag zu nehmen. Ist der Teller von vornherein zu voll, siegt meist das anerzogene Verhalten, den Teller leer zu essen, auch wenn man schon nach zwei Dritteln satt gewesen wäre.

Der Umgang mit dem „inneren Schweinehund“:

Ess-Gelüste dagegen sind "Delikte", die vielleicht ein Leben lang bestehen bleiben und die unabhängig vom Hunger durch Reize von außen wachgerufen werden: der Geruch von Kaffee und Kuchen nach dem Essen, die Werbung mit der längsten Pralinen der Welt, der Fernsehsessel mit der sofortigen Erinnerung an Chips und Bier (Sportschau/Krombacher). Das sind auf der anderen Seite aber auch schöne Gedanken an Genuss, Entspannung, Belohnung, sich etwas gönnen. Keine Angst! Dauerhaft sollen und müssen sie darauf auch nicht verzichten! Aber Sie müssen sich aus der Abhängigkeit davon befreien! Wer diese Dinge jeden Tag unbedingt braucht, weil er glaubt, ohne damit nicht leben zu können, der genießt diesen nur vordergründig. In Wahrheit ist es Gewöhnung, in den meisten Fällen eher Abhängigkeit bzw. suchtägliches Verhalten - und das hat mit echtem Genuss nur mehr wenig gemeinsam. Wer etwas wirklich genießt, ist erstens unabhängig: das heißt er kann sich jederzeit entscheiden, will ich das jetzt oder nicht. Und er wird seine Aufmerksamkeit ganz darauf richten, diesen Augenblick zu genießen. Das heißt ein besonders guter Tropfen Wein wird doch am besten an einem besonders gemütlichen Platz, vielleicht mit Kerzenlicht und schöner Musik und einem guten Gespräch mit dem Partner oder Freund/Freundin verköstet. Dabei genügt eine kleine Menge. Der Augenblick jedes einzelnen Schlucks mit allen Sinnen wahrgenommen ist der Ausdruck wahren Genusses. Das kann auch ein Stück Kuchen oder eine Schokolade sein. In jedem Fall sollte die ganze wache Aufmerksamkeit aller Sinne dem Augenblick gelten. Das wäre eine Ausnahmemahlzeit wert - und dann sollten Sie sich das Beste können, das sie sich momentan vorstellen können. Das ist der Sinn einer Ausnahmemahlzeit, eine von zweien, die sich in jeder Woche gönnen können. Das ist o.k.!

Wer aber abends z.B. von der Arbeit genervt-gestresst-müde heim kommt und erst einmal ein Bier oder eine Schokolade unbedingt braucht, um "herunter zukommen" und wer beides zwischen Wohnung aufräumen, Fernsehen schauen oder am PC arbeiten nebenher in sich hineinschlingt und gar nicht merkt, dass die Tafel dabei aufgegessen wird oder man bereits beim dritten oder vierten Bier ist, der handelt bestenfalls aus Gewohnheit, meist aber aus einer gewissen Abhängigkeit und vielleicht sogar Sucht. Die Mengen, die dabei oft unbewusst verzehrt werden, sind groß und sie neigen dazu, im Laufe der Zeit immer größer zu werden, um das gleiche Gefühl der Zufriedenheit/Befriedigung zu bekommen - und das täglich! Ein solches Verhalten wird von den Beteiligten gerne als Genuss deklariert, es hat aber rein gar nichts damit zu tun. Häufig ist damit der Tag zu Ende. Man hat keine Energie mehr, etwas Kreativ-Sinnvolles zu tun und schläft nicht selten müde und matt vor dem Fernseher ein, bis man schließlich (etwas frustriert) ins Bett geht.

Wenn Sie auf dieses abendlichen Rituale verzichten, dann werden sie möglicherweise folgendes feststellen: Sie fühlen sich erstmal vielleicht gar nicht so wohl in ihrer Haut, verspüren die innere Leere deutlicher und empfinden eventuell eine innere Unruhe, die sie etwas umher treibt - mal zum Kühlschrank, mal zum Schreibtisch, oder zu Gedanken, was noch zu erledigen wäre. Eigentlich wollen sie aber nur ihre Ruhe haben. Nutzen Sie diese die ungewohnte Energie positiv. Erledigen Sie noch etwas, was sie schon lange aufgeschoben haben, gehen sie vielleicht noch spazieren oder zum Sport, gestalten sie ihre Freizeit wieder aktiver mit ihrem Partner zusammen oder ähnliches. Dabei werden im Laufe der Woche die aufgeschobenen Stapel wie von Geisterhand leer, sie entmüllen ihr Leben und sie spüren: ich habe einfach ein bis zwei Stunden am Tag mehr Luft und Energie, die ich für mich und andere nutzen kann. Auch das macht ein sehr gutes Gefühl. Wenn Sie alles, was sie an diesem Tag erledigen wollten, geschafft haben, vielleicht nochmal an der frischen Luft waren, werden Sie bemerken, dass sie viel leichter und unbeschwerter einschlafen können, weil sie nicht mehr den Gedankenballast im Kopf haben, was eigentlich alles noch getan hätte werden müssen und wie das bloß auch noch in den morgigen Tag hinein gebracht werden könnte.

Die bleierne Müdigkeit nach dem Essen verschwindet

Das kennen wahrscheinlich die meisten: Mahlzeiten mit viel Fett und Kohlenhydraten gleichzeitig schmecken zwar lecker. Nach dem Essen treten aber oft eine bleischwere Trägheit und Müdigkeit auf, die entweder einen Mittagsschlaf oder einen starken Kaffee erforderlich machen. Vor allem nach dem Mittagessen ist das frühe Nachmittagstief für alle ein großes Problem, die in dieser Zeit anspruchsvolle Arbeiten weiterführen müssen. Bleiben Sie mit Ihren Mahlzeiten im Esskunst-Konzept, werden Sie feststellen, dass diese Müdigkeit viel geringer ist oder sogar ganz weg ist. Wer am frühen Nachmittag vor allem geistig anspruchsvoll arbeiten muss, sollte das Mittagessen als LOGI-Mahlzeit gestalten. Denn danach treten eigentlich kaum Ermüdungserscheinungen auf. Meine Erfahrung auf Kongressen ist damit so gut, dass ich an solchen Tagen (wo man sich ja auch kaum Bewegung verschaffen kann) ganz im LOGI-Konzept bleibe. Der Gewinn an Lebensqualität und Energie ist mit diesem Konzept so groß, dass er die notwendigen Einschränkungen bisheriger Annehmlichkeiten weit überwiegt. Wenn Sie diesen Gewinn in der Summe am eigenen Leib spüren/erleben, werden sie dieses Konzept von selbst beibehalten. Das Abnehmen geht dann wirklich kontinuierlich neben her und verliert seine dominante Bedeutung von selbst. Sie brauchen sich praktisch nicht mehr darum zu sorgen, es geht von selbst. Im Laufe vieler Kursjahre haben wir die Erfahrung gemacht, dass die Umstellung mit dem Esskunst-Konzept nicht nur Lebensgefühl/Qualität/Energie verbessert, sondern auch viele Beschwerden verschwinden oder besser werden können, z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Burn Out, depressive Verstimmungen, Blähungen/VölleGefühl, Gelenkschmerzen, zu hohe Blutdruckwerte, schlechte Stoffwechsellabor.

### **Der praktische Weg zur Esskunst...**

... findet mittels individueller persönlicher Beratung nach Erhebung des gesundheitlichen Risikoprofils in unserer Gesundheitspraxis statt. In drei bis vier Beratungsterminen erhalten Sie konkrete Anleitungen, wie Sie die praktische Umsetzung des Konzeptes für sich gestalten können und dabei gleichzeitig Ihren gewohnten Alltagsrhythmus beibehalten können. Ab der zweiten Beratungseinheit besprechen wir jeweils zu Beginn alle Ihre Fragen und erarbeiten mit Ihnen ein individuell an Ihre Bedürfnisse angepasstes und für Sie im Alltag auch anwendbares Vorgehen. Sie entscheiden dabei selbst, welche Inhalte Sie übernehmen möchten und gestalten die Änderungen Ihrer Ernährung in Eigenregie. Ein beratungsbegleitendes Skript gibt Ihnen die Möglichkeit, alle Inhalte jederzeit selbst wiederholen und umgestalten zu können.