

# Meine Diät-Erfahrung

**Dieser Artikel ist Teil einer Serie > Überblick**

*Bitte beachten: Alle Angaben zu Gesundheitsthemen in diesem Blog sind unverbindlich und ohne Gewähr auf Richtigkeit oder Vollständigkeit. In diesem Artikel werden Produkte angesprochen, es ist aber unbezahlte Werbung, die auf meinen eigenen Erfahrungen basiert.*

**Neues Jahr, neues Glück!**

Nachdem ich bereits letztes Jahr gute Erfahrungen mit Diäten sammeln konnte, wird es dieses Jahr ab Neujahr wieder fortgesetzt.

Ihr kennt das Problem: Man schaut an sich runter und sieht einen dicken Bauch. Fettpolster und Speckröllchen, wo sie eigentlich nicht hingehören. Ein Blick in den Spiegel und man ärgert sich über das Doppelkinn. Selfies sehen einfach nicht mehr so schön aus, wie früher. Die Spannkraft und die Elastizität der Haut und der Muskeln nehmen Jahr für Jahr ab und man ist jetzt in einem Alter, wo man dringend gegensteuern muss und nichts mehr „von selbst“ schön wird. Und die Waage, die lügt auch schon wieder nicht.

Ich bin beim Abnehmen über verschiedene Probleme, Erkenntnisse und Gesetzmäßigkeiten gestolpert, die ich hier mit Euch teilen möchte.

Also kurz gesagt, bedeutet Abnehmen ja etwas ganz einfaches: **Nimm weniger Kalorien zu Dir, als Du verbrauchst.** Bzw. verbrenne mehr Kalorien, als Du mit der Nahrung wieder aufnimmst. Und diese Grund-Konstellation ist schon extrem schwierig!

Denn unser Körper ist auf Überleben und Fetteinlagerung trainiert. Abbau von Fettpolstern fällt ihm viel schwerer, als

der Aufbau. Und wir leben in einer Zeit des Nahrungsüberschusses und des Bewegungsmangels.

*Wir können das alles nicht so leicht ändern, weil wir nicht den Überfluss, das breite Nahrungsangebot, den ungesunden modernen Lebensstil, noch unsere genetische Veranlagung, noch unser eigenes Altern verhindern können.*

Wenn wir etwas ändern können, dann immer nur ganz kleine Schritte und in ganz engen, abgesteckten Bereichen. Das sollte uns immer bewusst sein, daher lautet die erste Grundregel beim Abnehmen: **Überfordere Dich nicht!** Bzw. Nicht übertreiben!

### **Was esse ich eigentlich?**

Die erste Frage ist also: Was nehme ich überhaupt zu mir, wieviel Energie steckt in den Lebensmitteln, die ich so konsumiere? Wie sieht der Kohlenhydrate, der Eiweiß und der Fett-Gehalt aus?

Dieses „Kalorien-Zählen“ ist für mich die wichtigste Grundlage bei der Diät, weil wir hier in einen „messbaren“, bzw. wissenschaftlichen Bereich kommen und wirklich nachvollziehen können, ob die Diät anschlägt oder man sich bei der Nahrungsaufnahme eher selbst betrügt oder unter/ überschätzt. Zum Kalorienzählen benutze ich die „Yazio“-App.

Hier kann man für jede Mahlzeit seine gegessenen Lebensmittel auswählen. Die Entwickler haben eine große Datenbank, in der wirklich alle Lebensmittel enthalten sind. Mir ist es noch nie vorgekommen, dass die App irgendwas nicht kannte. Man kann sogar über einen Barcode ein gekauftes Produkt direkt einscannen. Sehr schön sind auch die Einschätzung und die genaue Nährwert-Angabe über die verzehrten Lebensmittel. Die App weist dann z.B. darauf hin, wenn ein Produkt zuviel Zucker, zuviel Salz oder zuviel gesättigte Fettsäuren hat. Aber auch die Vitamine und Mineralstoffe werden getrackt. Bei den „Menüs“ werden dann die gegessenen Lebensmittel zusammen addiert und man sieht immer sofort seine Gesamtmenge und kann

versuchen, unter einem gewissen Tageswert zu bleiben.

Ich bin dabei immer wieder erstaunt, wie schnell die Kalorien sich aufbauen! Selbst in Lebensmitteln, bei denen man es nicht vermutet, sind viele „versteckte Kalorien“ (vor allem Zucker) enthalten. Aber auch im harmlosen Glas Apfelschorle, das man zum Essen trinkt, steckt einiges an Zucker. Andere Lebensmittel sind dagegen viel gesünder, als man zuerst vermuten könnte. Z.B. Walnüsse, weil diese zwar sehr energiereich sind, aber auch ungesättigte Fettsäuren enthalten. Diese werden von unserem Körper besser verarbeitet als gesättigte Fettsäuren, wie sie z.B. in Butter vorkommen.

Als Ernährungsziel habe ich in meiner Yazio-App „Low Carb“ und „Abnehmen“ eingestellt. Ich habe bei mir selbst immer wieder festgestellt, dass ich sehr stark auf Kohlenhydrate reagiere und dies mein hauptsächlichster Grund für die Gewichtszunahme ist.

Denn auch hier gibt es bei den Menschen Unterschiede und manche reagieren auf Fett oder Eiweiß stärker.

Und auch beim „Tracken“ meiner Ernährung fallen mir zwei Dinge auf: Ich nehme tendenziell zuviel Kohlenhydrate zu mir und habe fast immer einen zu geringen Eiweiß- und Fett-Anteil in meiner Nahrung. Woran liegt das? Unsere Ernährung hat sehr viele Anteile aus Mehl, Reis, Weizen, Kartoffeln, Stärke, Brot, Zucker – alles Kohlenhydrate. „Gesunde Kohlenhydrate“ sind besser, als Faustregel kann man hier sagen, wenn sie „einen höheren Faseranteil“ haben, weil sie dann langsamer resorbiert werden (Glykämischer Index). Also Weißbrot weglassen und durch Schwarzbrot ersetzen! Keine Schokolade als Snack, sondern einen Apfel! Süße Getränke zu den Mahlzeiten durch ungesüßte Getränke (z.B. Wasser oder Tee) ersetzen! Zucker vermeiden, wo immer es geht. Und das alleine ist schon eine happe Umstellung, denn wir können nach Zucker regelrecht süchtig werden und die Industrie weiß das auch.

## **Eiweiß-Drinks**

Zur Unterstützung meiner Diät trinke ich Eiweiß-Drinks. Aus der Werbung bekannt und von mir auch getestet und für gut befunden: Almased. Dies ist ein Pulver, das hauptsächlich aus Soja-Protein, Joghurt und Honig besteht und außerdem die wichtigsten Mineralien und Vitamine enthält, die man so braucht. Es ist zwar etwas teuer, aber es hat auch einen guten Effekt. Denn mit diesem Shake, der mit Wasser und Raps-Öl angerührt werden soll, kann man das Problem der zu starken Kohlenhydrate-Versorgung gut lösen. Der Shake füllt schnell die Eiweiß-Speicher wieder auf und enthält nicht zuviel Zucker (Kritiker sagen allerdings, dass er immer noch zu süß ist).

Beim Zählen der Kalorien schlägt er mit 230 kcal zu Buche und das reicht trotzdem, um „satt“ zu werden!

Man soll die Almased-Diät mit drei Shakes pro Tag starten, was dann gerade mal 690 Kalorien pro Tag wären. Das schaffe ich aber ehrlich gesagt nicht. Hier kommen wir nämlich zum Punkt vom Anfang: Nicht übertreiben! Der Körper muss erst langsam von der zu hohen und stark kalorienhaltigen Nahrung „entwöhnt“ werden.

Ich hatte es am Anfang des Jahres wieder, dass ich zu abrupt die Kalorien und die Kohlenhydrate reduziert habe und prompt eine ausgewachsene Migräne bekam (Migräne hat etwas mit dem Serotonin-Stoffwechsel zu tun und der hängt wiederum am Zucker).

## **Stoffwechsel-Probleme**

Ein anderes großes Problem ist der Stoffwechsel. Mein Körper reagiert auf die entzogenen Kalorien sehr schnell mit Kälte und Frieren. Und das ist sehr unangenehm, gerade im Winter.

Durch die zuckerarme Diät sinkt der Blutzucker schnell ab und es wird stellenweise schwieriger, sich zu konzentrieren. Der Schwindel nimmt zu, im Gehirn gibt es regelrechte „Denkaussetzer“. Außerdem bemerke ich regelrecht, wie mir die

Energie fehlt und meine Lust mich zu bewegen, drastisch abnimmt. Das ist aber genau das, was ich nicht will! Anders formuliert: Ich werde durch die Diät am Anfang viel träger und unbeweglicher. Meine Müdigkeit nimmt zu und ich würde gerne den ganzen Tag schlafen. Das ist ein großes Problem, denn ich bin sowieso schon zu träge und bewege mich zu wenig. Wenn man jetzt noch den „Treibstoff“ wegnimmt, geht erstmal gar nichts mehr!

Wie kann man dieses Problem lösen? Man darf die Kalorien nicht zu stark entziehen! Eine langsame Umstellung ist besser, als eine zu schnelle. Die Grundfunktionen des Körpers müssen erhalten bleiben und man sollte sich nicht überschätzen. In den warmen Monaten mit viel Sonne und Wärme ist es generell leichter, auf Nahrung zu verzichten. Man muss seinen Stoffwechsel ankurbeln, auch wenn es schwer fällt!

Wenn der Sport an der frischen Luft schwerfällt, dann vielleicht lieber ins Fitnessstudio gehen oder schwimmen!

Generell ist das Abnehmen ab einem gewissen Alter eine Lebensaufgabe. Geh es langsam an und freue dich über die kleinen Erfolge. Hauruck-Diäten bringen nichts. Der langsame Weg führt zum Ziel.

- Im Wörterbuch speichern
  - Keine Wortliste für Deutsch -> Deutsch...
  - Eine neue Wortliste erstellen...
- Kopieren
  
- Im Wörterbuch speichern
  - Keine Wortliste für Baskisch -> Deutsch...
  - Eine neue Wortliste erstellen...
- Kopieren
  
- Im Wörterbuch speichern
  - Keine Wortliste für Deutsch -> Deutsch...
  - Eine neue Wortliste erstellen...
- Kopieren

- Im Wörterbuch speichern
    - Keine Wortliste für Deutsch -> Deutsch...
    - Eine neue Wortliste erstellen...
  - Kopieren
  
  - Im Wörterbuch speichern
    - Keine Wortliste für Deutsch -> Deutsch...
    - Eine neue Wortliste erstellen...
  - Kopieren
  
  - Im Wörterbuch speichern
    - Keine Wortliste für Deutsch -> Deutsch...
    - Eine neue Wortliste erstellen...
  - Kopieren
- 

## Das Brötchenlabyrinth 2

Bei den Brötchen geht es mir natürlich nicht um die Brötchen alleine. Wenn man genau hinschmeckt, wird man vielleicht überhaupt gar keinen Unterschied erkennen. Brötchen sind im Mund, sowie im Handel „schnelldrehende Ware“, die nie einer besonders langen Halbwertszeit unterlagen.

Dennoch sind es Details, die beim aufmerksamen Blick in die „Gesamtwelt“ unweigerlich auffallen müssen. Früher gab es eben einen guten Bäcker, der sogar frische Brötchen gebacken hat... und im Supermarkt gab es keine Brötchentheke. Dann kam die Globalisierung und die Nachfrage der Kunden nach günstigen Produkten- voilá hat sich unsere Produkt- und Lebenslandschaft verändert, ob wir das wollen oder nicht. Früher gab es auch große Postfilialen mit vier oder fünf Mitarbeitern, die alle top ausgebildet waren und sehr freundlich sich aller Probleme angenommen haben. Es gab gute Öffnungszeiten und sogar das kleine Dorf auf dem Land hatte eine Poststelle. Pakete wurden

nicht beim Nachbar drei Häuser weiter abgeliefert, der einem schonmal wegen des überstehenden Baumes angemockert hatte, sondern kamen in die vertrauensvolle Post-Filiale zurück, wo sie dann zeitnah auf dem Weg von oder zur Arbeit abgeholt werden konnten.

Heute sind die Post-Verkaufsschalter oft in andere Läden integriert und richten sich nach deren Öffnungszeiten. Paket-Zettel bekommt man schon lange nicht mehr, Globalisierung heißt, dass man seinen bezahlten Waren hinterher rennen muss. Geschwindigkeit und schnelle Erreichbarkeit, kurze Lagerhaltung ist eben alles! (Für die AG, nicht für den Kunden)

Bildung und post-spezifisches Wissen? Ist dort meistens Mangelware, hat man irgendwie gleich mit eingespart. Aber es gibt doch den Fachkräftemangel...

Die Folge ist, dass die Läden entweder nicht zu erreichen sind, die Schlangen meistens groß, die Verkäufer oft keine Ahnung von den Postprodukten haben und das Gesamtangebot für den Kunden *schlechter* geworden ist. Genauso wie die Brötchen, die nun *schlechter* schmecken und weniger lang halten, als noch vor zwanzig Jahren. Brötchen, die mit bestimmten Zusatzstoffen aufgepeppt worden sind (z.B. Backtriebmittel), halten aber auch nicht so lange und werden schneller alt und trocken, also weggeworfen. Durch das Sparen bei der Erzeugung wird auch die Verschwendung vergrößert. Geiz ist eben nicht immer geil, sondern oft sehr kurzsichtig und mit negativen Folgen behaftet.

Das Thema Lebensmittel und die negativen Seiten Industrialisierung (vor allem Kapitalisierung) der Lebensmittelerzeugung ist für mich ein sehr wichtiges Thema. Schließlich geht es dabei um das, was wir täglich essen. Unser Körper ist sehr empfindlich und reagiert auf die Inhaltsstoffe, letztendlich ist die Ernährung auch eine sehr wichtige Grundlage für unsere Gesundheit und Wohlbefinden. Es

vermischen sich also die Interessen der Kapital und Wettbewerb-gesteuerten Konzerne mit den täglichen Anliegen und Interessen des einzelnen Menschen. Beim Thema Lebensmittel kann man eben nicht wegschauen und sagen „es geht mich nichts an“. Das will ich auch mit meiner Verzweiflung im täglichen Einkauf im Supermarkt ausdrücken: Gebildet von so vielen Eindrücken und Überlegungen bin ich mehr als je dazu gezwungen, zur mündigen Einkäuferin zu mutieren und muss mir jede Entscheidung genau überlegen. Dabei können sogar Gewissenskonflikte auftreten. Nimmt man dann noch die Meinung von anderen, die einen zusätzlich manipulieren oder beeinflussen wollen, kann es sehr kompliziert werden: Kaufe ich jetzt die schnelle Spaghettisoße vom großen Industriehersteller mit Geschmacksverstärkern und spare mir ein wenig Zeit? Oder befriedige ich mein gutes Gewissen und koche die Soße komplett selbst? Dass sie dann natürlich auch teurer wird und in der täglichen Herstellung länger dauert, ist keine Frage. Kaufe ich mir lieber die fertige Pizza und genieße sie in 15 Minuten? Oder suche ich mir alle Zutaten zusammen, mache einen Hefeteig und belege den noch möglichst mit frischen Zutaten? Geschätzter Mehraufwand zwei bis drei Stunden!

Dass was wir essen, ist also auch eine Frage des Lebensstils und letztendlich eine Frage der persönlichen Freiheit und Entscheidung. Habe ich die Zeit und Lust zum Kochen? Entscheide ich mich lieber für ein Hausfrauenleben oder ziehe gar in die Einsamkeit und steige auf Selbstversorgung um? (Auf Arte kam vor ein paar Tagen eine Reportage darüber).. oder lebe ich in der Stadt, habe zwei Kinder, ein Kindermädchen, eine Ganztagschule (Frankreich ist da schon weiter) und zwei Doppelverdiener-Einkommen? Dann bleibt aber auch für die Kocherei nicht soviel Zeit.

Mache ich wenigstens einen Fleischtag in der Woche oder verzichte ich lieber ganz aufs Fleisch? Gerade was gesunde Ernährung angeht, hört man eine Vielzahl Meinungen, die sich



tlw. sogar widersprechen, so dass die Auswahl noch schwerer wird. Während die einen alleine aus moralischen Gründen Fleischkonsum total ablehnen, gibt es Mediziner, die behaupten, dass uns ein wenig Fleisch sogar gut tut. Dann wieder gibt es die „Hardcore-Steinzeit-Theorie“, die sogar ein sehr viel an Fleisch für gut befindet, dafür aber meint, dass Milch- und Getreideprodukte nicht gesund wären, weil sich unser Körper in 10.000 Jahren, seitdem es Korn und Viehhaltung gibt, noch nicht wirklich darauf umstellen konnte.

Ich würde sagen, das Thema Lebensmittel ist ein „In-Thema“ und interessiert viele Menschen. Es ist eine natürliche Verlängerung der Bio-Achse und eine logische Konsequenz aus der grünen, konsumkritischen und (ehemals) kapitalkritischen Bewegung. Wenn man es genau analysiert, stellt man auch schnell fest, wieviel damit verbunden ist und was alles davon berührt wird: Konsumkritik, Genveränderte Lebensmittel, Fastfood-Industrie, Übergewicht und Gesundheitsprobleme, Fresssucht durch Geschmacksverstärker, Umweltverschmutzung durch intensive Viehzucht, Aromastoffe, ein abgestumpfter Geschmackssinn, Lebensmittelskandale, Alkoholsucht durch billige Getränke und Werbung, usw.

Im Fernsehen kommen derzeit sehr viele Sendungen über „unsere Lebensmittel“, wie sie produziert werden, welche Zusatzstoffe hineingekommen, wie Supermärkte aufgebaut sind, usw. Die öffentlichen Medien tun also alles dafür, dass die Verbraucher weiter aufgeklärt werden und sich eine eigene Meinung bilden können. Auch wenn man dem Medium TV vielleicht kritisch gegenüber steht, so leisten doch gerade die öffentlich-rechtlichen Sender hier eine sehr gute und umfangreiche Aufklärungsarbeit. Auch die Politik ist nicht so ganz untätig (obwohl es noch genug zu tun gibt) und hat z.B. vor ein paar Wochen das Portal „Lebensmittelklarheit“ gestartet, bei dem sich Verbraucher über irreführende Werbung und fehlende oder irreführende Inhaltsangaben in Produkten beschweren dürfen.

Das Thema Brötchen-Einkauf zeigt aber, dass man -selbst wenn

man aufgeklärt ist- und sich auf die Suche nach qualitativer Nahrung macht, keine wirkliche Auswahl mehr treffen kann. Es gibt eben nur noch die Standard-Brötchen aus der Großbäckerei und das traditionelle Handwerk und der kleine Mittelstand leiden darunter. Genauso bei den Fertigsuppen und – Soßen, die immer noch alle auf Geschmacksverstärker und Aromen setzen (liegt auch ein wenig in der Natur der Fertigsuppe), diese aber jetzt Hefeextrakt nennen können (völlig legaler Trick).

Auch günstig einzukaufen und sich gleichzeitig zeitsparend und gesund zu ernähren, scheint schwierig zu sein (( obwohl es dazu bestimmt tausend Gegenstimmen gibt, die das Gegenteil behaupten )). Bei irgendeinem Faktor muss man immer kürzen, es sei denn man hat unendlich Zeit oder unendlich viel Geld für die Nahrungszubereitung zur Verfügung.

Je mehr man darüber aufgeklärt wird, desto schwieriger wird die tägliche Entscheidung beim Einkauf. Dennoch finde ich es gut, darüber nachzudenken und sich vom roboterhaften Konsumenten-Verhalten zu lösen.

Es sind am Ende doch die Verbraucher, die das Zünglein an der Waage ausmachen.