

Warum
nehme ich
nicht ab?

***„Das Essen ist eine ungerechte Sache.
Jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im Mund,
zwei Stunden im Magen,
aber drei Monate an den Hüften.“***

(Christian Dior, Modedesigner)

Susanne Walsleben



südwest

Warum nehme ich **nicht** ab?

Die 100 größten Irrtümer über Essen,
Schlanksein und Diäten

Inhalt

Figurfallen, ade –

Wie Sie Ihr Wunschgewicht auf Dauer halten können



Weg mit den Crash-Diäten: Warum Hungern dick und unglücklich macht	10
Schlank ohne Diät – so kommen Sie zum Ziel	14
Typgerechte Ernährung – was ist das eigentlich?	18
Gesundheit im Überblick: Die besten Lebensmittel fürs Wohlfühlgewicht	30
Auch die Seele isst mit – wenn Kummer dick macht	40
Ohne Bewegung geht nichts! Aber welcher Sport ist der richtige?	44
Slim-Food und Familie: Wie Sie die anderen satt kriegen und selbst abspecken	52
Fettkiller auf einen Blick: Was beim Schlankwerden hilft	56

Das Geheimnis einer guten Figur –



100 Irrtümer über Ernährung, Schlanksein und Diäten

Das fängt ja gut an – der figurfreundliche Start in den Tag	60
12 Uhr Mittag – High Noon in Sachen Abnehmen	64
Am Abend wird's gemütlich – leider nicht für die Figur	76
Oder lieber gleich hungern? Märchen übers Traumgewicht	82
Na dann, Prost... Die Wahrheit über Wasser, Tee und Alkohol	85
„Das, was ich esse, strampole ich doch gleich wieder ab“ – Sportmythen	91
Noch mehr Irrtümer übers Schlankwerden	94

Schlankpläne



fürs Wohlfühlgewicht: So nehmen Sie mühelos ab

Mal eben ein Kilo wegschmelzen – der Turbo-Einstieg in die neue Ernährung	110
Drei Kilo müssen weg – der 5-Tages-Plan gegen „Saures“ im Körper	113
Zehn Kilo abspecken – 4-Wochen-Plan für ein neues Leben	118
Die besten Slim-Drinks – schnell gemixt und toll für die Figur	134
Happy End – nur nicht den Mut verlieren	140

Das Geheimnis einer guten Figur: Hungere nicht, iss das Richtige

Machen Sie
sich nicht
zum Sklaven
Ihrer Waage



Warum ich dieses Buch geschrieben habe? Weil ich mir die Frage, warum ich eigentlich nicht abnehme, wohl schon mindestens 1000-mal selbst gestellt habe.

Dabei habe ich Diäten ausprobiert, habe gefastet, habe eine Zeitlang überhaupt kein tierisches Eiweiß mehr gegessen und bin auch wirklich jedes Mal schlanker geworden. Aber leider nur für kurze Zeit.

Wie durch einen bösen Zauber waren auf einmal alle Pfunde wieder da. Dass es mir nicht allein so geht, habe ich in den vielen Jahren, in denen ich jetzt

schon für Frauenzeitschriften arbeite, immer wieder festgestellt. Briefe von Leserinnen, verzweifelte Anrufe im Wellness-Ressort – und immer wieder dieselbe Frage: Warum nehme ich nicht ab?

Ja, warum eigentlich nicht? Es kann doch eigentlich nicht so schwer sein, ein paar Kilo zu verlieren. Oder etwa doch? Meine eigene Diät-Erfahrung ist ziemlich frustig: Je radikaler und konsequenter ich gehungert habe, umso mehr habe ich später wieder gewogen. Was natürlich auch damit zu tun hat, dass ich, wie viele andere Frauen auch, immer in eine Kleidergröße hineinschrumpfen wollte, die für meinen Körperbau eindeutig eine Nummer zu schmal war. Gibt's ein Geheimnis, einen Königsweg zum Wunschgewicht, den wir bislang nur noch nicht entdeckt haben? Kurze Antwort: nein. Das ganze Geheimnis einer guten Figur heißt: Hungere nicht, sondern iss das Richtige!

Was aber ist das Richtige? Finger weg vom Fett, sagen die einen, auf keinen Fall Kohlenhydrate die anderen. Möglichst viel Eiweiß essen, behaupten die amerikanischen Diät-Päpste und verkaufen uns gleich noch einen Haufen Eiweißpulver obendrauf.

Uns wird versprochen, dass wir im Schlaf schlank werden oder dass mit dem richtigen Fatburner die Pfunde nur so wegschmelzen. Mal ist der Zucker an allem schuld, dann wieder das Weißmehl.



Viel Obst und Gemüse halten Sie auf Dauer schlank

Und immer neue Begriffe prasseln auf uns runter: Low Carb, glykämischer Index, Fatburner, Negativ-Kalorien, Glyx-Diät, Schlankhormone, Lagerfelds 3-D-Diät und so weiter, und so weiter. Wenn Sie jetzt bei allen auf Anhieb wissen, was damit gemeint ist: Hut ab.

Ich hab's nicht gewusst. Und das ist auch ein Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Um eine kleine Schneise in den Diäten-Dschungel zu schlagen und ein bisschen mehr Licht in all die Versprechungen und Wundertüten zu bringen.

Dabei herausgekommen sind 100 gängige Diät-Irrtümer, Ernährungs-Märchen sowie Mythen und Legenden über Sport und Abnehmen im Allgemeinen und Besonderen.

Auf viele dieser Irrtümer bin ich schon selbst hereingefallen, habe zum Beispiel fest geglaubt, dass viele kleine Mahlzeiten am Tag besser sind als drei richtige. Auch so eine zweischneidige Sache. Je mehr ich gefragt habe, umso mehr Antworten habe ich bekommen. Nur – sie haben sich oft widersprochen.

Dieses Buch ist keine wissenschaftliche Abhandlung über Lebensmittelchemie, kein Werk über komplizierte Moleküle und Hormone. Nein, mir ging es um ganz praktische Fragen des Alltags, um möglichst einfache Lösungen, die jeder von uns nachvollziehen kann.

Aber gibt's denn nun eine Chance, sein Wunschgewicht dauerhaft zu halten? Die gute Nachricht: ja. Die schlechte: Von ein paar dick machenden Essgewohnheiten werden wir uns wohl verabschieden müssen. Denn weitermampfen wie bisher und trotzdem schlank sein – das funktioniert leider doch nicht.

Vor allem im dritten Teil des Buches finden Sie Rezepte und Schlankpläne, die Ihnen den Einstieg in eine gesunde Ernährung erleichtern. Dazu gibt's eine Menge Slim-Drinks, mit denen Sie auch mal das Glas Wein oder das Bierchen ersetzen können. Der Einfachheit halber spreche ich im Text immer von Kalorien, gemeint ist aber die korrekte Bezeichnung Kilokalorien (kcal). Bei den Rezepten sind die Kalorienzahl sowie die Fettmenge in Gramm angegeben. Das soll Sie aber nicht dazu verleiten, immer und überall Kalorien zu zählen. Kalorien können immer nur ein grober Richtwert sein, das Wichtigste ist, dass Ihnen die neue Ernährung rundum Spaß macht und vor allem schmeckt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen guten Appetit, eine Menge Aha-Erlebnisse und viel Freude mit diesem Buch.

Susanne Walsleben



Toller
Vitaminskick –
Orangensaft,
frisch
gepresst

Figurfallen,

*Wie Sie Ihr
Wunschgewicht
auf Dauer
halten können*



A woman with dark hair, wearing a bright yellow long-sleeved top and dark blue jeans, is crouching on a rocky beach. She is smiling broadly, looking towards the camera. The background shows a rocky shoreline with shallow water. The overall scene is bright and sunny.

Ob man es nun will oder nicht: Irgendwann ist das Bäuchlein da. Man schaut in den Spiegel und entdeckt eine wabbelige Wölbung, wo man sich eigentlich einen glatten, strammen Bauch hinwünscht. Wie konnte das passieren, wo wir doch früher alle mal rank und schlank waren? Figurfallen sind tückisch, und leider tappen wir alle immer wieder rein. Und die größte von allen heißt – Diät.

ade -

Weg mit den Crash-Diäten: Warum Hungern dick und unglücklich macht

Die Hose spannt, der Reißverschluss streikt? Jetzt bloß nicht gleich hungern



Für alle, die endlich ihr Wunschgewicht erreichen und dieses dann auch auf Dauer halten wollen, gilt: Finger weg von schnellen Diäten. So verlockend es auch klingt, in fünf Tagen fünf Pfund leichter zu werden oder in zwei Wochen die Bikini-Figur geschafft zu haben – vergessen Sie's.

Sie haben zwar bei einer strengen Diät einen relativ schnellen Anfangserfolg, der Hosenbund kneift nicht mehr so sehr, und auch die Waage bestätigt: zwei Kilo geschafft. Doch das, was Sie verloren haben, ist erstmal nur Wasser. Der Körper hat Flüssigkeit ausgeschwemmt, was an sich auch ganz in Ordnung ist. Nur – einen dauerhaften Schlankerfolg kriegen Sie damit nicht hin.

So macht Abnehmen keinen Spaß: Erst wird man dünner, und dann nimmt man wieder zu

Es klingt paradox, aber wer sich jemals durch eine Crash- oder Blitzdiät gequält hat, wird mir zustimmen: Diäten machen dick. Ganz egal, für welche Diät Sie sich entscheiden, die Kilos, die Sie jetzt verlieren, haben Sie höchstwahrscheinlich bald wieder drauf. Und schlimmer noch: vermutlich sogar mehr als zuvor. Kann doch gar nicht sein, wenden Sie jetzt vielleicht ein, während der Diät nimmt man doch ab. Stimmt. Und danach?

Finger weg von strengen Diäten: Die bringen nur Abnehm-Frust

Wie lange wollen – oder besser gesagt können – Sie eine Kiwi-Reis-Diät, eine Zitrus-Diät, eine Erdbeer-Diät durchhalten, bevor Ihr Körper einen unstillbaren Jieper auf Hamburger, Pommes frites, Bratkartoffeln oder Schokolade bekommt? Sagen wir mal fünf Tage, und das ist bei einer einseitigen Diät wie zum Beispiel einer Zitrus-Diät auch wirklich genug.

Nur – die Pfunde, die tatsächlich geputzt sind, während Sie heldenhaft Zitronen ausgepresst, Kiwis gelöffelt und labberigen ungewürzten Reis gegessen haben, kleben in Nullkommanichts wieder an den Hüften. Und das schöne Erfolgserlebnis als der Rock- oder Hosenbund endlich nicht mehr zu eng war, verwandelt sich in Frust: Warum nehme ich bloß nicht ab?

Je strenger die Diät, umso größer ist der Heißhunger auf alles, was dick macht

Hinzu kommt, dass einseitige und schnelle Diäten Gift für die Gesundheit sind. Nehmen wir zum Beispiel die Ananas-Diät. Das Prinzip ist kinderleicht: Man isst ausschließlich frische Ananas bzw. trinkt Ananassaft. Konservenfrüchte kommen nicht in Frage, da sie in der Regel gezuckert sind. Sicher ist: Ananas enthalten jede Menge Enzyme, zum Beispiel Bromelain, das verdauungsfördernd wirkt. Ob aber Bromelain wirklich schlank macht, ist wissenschaftlich nicht eindeutig bewiesen.

Wer die Ananas-Diät schon mal ausprobiert hat, weiß, dass man durch Wasserverlust am Anfang relativ schnell Gewicht verliert. Aber nach ein paar Tagen reagiert der Körper mit Heißhunger auf fettige, salzige Nahrungsmittel. Ganz klar, eine Ananas enthält weder Fett noch Eiweiß. Und um 1000 Kalorien zu sich zu nehmen, müssten Sie zwei ganze Ananasfrüchte essen. Die meisten brechen eine Ananas-Diät vorzeitig ab.

Diät – jede zweite Frau hat's schon versucht

Ich kenne viele Frauen, die inzwischen eine Menge Diäten ausprobiert haben. Nach einer aktuellen Umfrage der DAK hat jede zweite Frau in Deutschland (aber nur jeder fünfte Mann) Erfahrungen mit einer Diät. Jede fünfte Frau hat sogar schon mehrmals versucht, durch eine Diät abzunehmen. Es gibt aber auch einen positiven Trend: Nulldiäten oder Radikaldiäten sind nicht mehr so gefragt. Lediglich zwölf Prozent der Frauen wollen mit nur einem Lebensmittel (Ananas) schlank werden. Der Rest isst lieber einfach weniger oder verzichtet bewusst auf bestimmte Lebensmittel (zum Beispiel auf fette Wurst). Dennoch haben fast alle dasselbe Problem: Die euphorisch begonnene Diät zeigt Erfolge, aber nach ein paar Wochen hat man bestenfalls sein altes Gewicht, schlimmstenfalls ein höheres. Woran liegt das bloß?



Vitalkick mit Ananas

INFO

Dass Ananas den Ruf eines Diätwunders hat, liegt am hohen Wasseranteil (85 Prozent) und an den wenigen Kalorien (55 kcal/100 g). Sie enthält wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium und Spurenelemente wie Mangan, Eisen, Kupfer, Zink. In den Tropen gilt sie als Heilmittel gegen vieles (Durchfall, Verstopfung, Appetitmangel). Dies trifft nur auf frische Ananas zu.

Der Jojo-Effekt: Haben Fettzellen etwa ein Gedächtnis?

Wie bei
einem Jojo:
Das Gewicht
geht rauf
und runter



Er ist ebenso berühmt wie gefürchtet: Gibt man bei google.de den Suchbegriff „Jojo-Effekt“ ein, meldet die Suchmaschine 45.200 Treffer auf deutschen Internet-Seiten. Darunter wissenschaftliche Erklärungen, aber auch eine Menge Erfahrungsberichte von Frauen, denen der Jojo-Effekt zu einem höchst unerwünschten Lebensbegleiter geworden ist.

Ein wandelnder Jojo-Effekt ist übrigens unser Ex-Außenminister Joschka Fischer. Nach einem radikalen Abspecken vor einigen Jahren noch sehnig, schlank und ein durchtrainierter Marathonläufer, ist er heute

auf dem besten Weg, figurmäßig Altkanzler Helmut Kohl Konkurrenz zu machen. Auch Hollywoodstar Kate Winslet, im Kinohit „Titanic“ noch schmal und zierlich, führt einen beständigen Kampf gegen ihr Körpergewicht. Mal ist sie schlank, dann wieder pummelig. In einem Zeitschriften-Interview sagte sie kürzlich, ihr Gewicht sei ihr egal. Trotzdem ist sie ständig auf Diät. Und wer ist an allem schuld? Der Jojo-Effekt.

Während einer Diät signalisiert der Körper dem Gehirn: Hilfe, ich verhungere

Für die Evolution war
der Jojo-Effekt wichtig,
heute erzeugt er
nur noch Abnehm-Frust

Hauptverursacher des so genannten Jojo-Effekts ist unser Körper selbst. Während einer Diät stellt er sich im wahrsten Sinne des Wortes auf magere Zeiten ein und schaltet den Stoffwechsel herunter. Er senkt automatisch den Verbrauch und passt sich der Mangelsituation an, die wir durch die Diät herbeiführen. Wir geben unserem Körper bewusst weniger Nährstoffe – weil wir ja schlanker werden wollen – er drosselt daraufhin den Grundumsatz. Dabei mobilisiert er zunächst seine Kohlenhydratreserven, erst wenn diese aufgebraucht sind, greift er auf die Fettpolster zurück. Mit anderen Worten: Er hat sich der Diät, der „Hungersnot“, angepasst. Was unseren Vorfahren das Überleben sicherte, stürzt uns in der Wohlstandsgesellschaft in den Diätfrust.

Nach der Diät ist vor der Diät: Wir haben schon wieder zugelegt

Denn wenn wir die Diät beenden, bleibt unser Körper beim niedrigen Kalorienverbrauch. Ernährungsexperten haben herausgefunden, dass wir noch bis zu acht Wochen nach einer Diät weniger Kalorien verbrauchen als davor. Und selbst wenn wir jetzt weniger essen als vor der Diät, füllt unser Körper sofort seine Fettdepots wieder auf und stellt sich damit auf eine neue „Hungersnot“ ein. Die ja auch garantiert kommen wird, denn früher



Bin ich zu schwer?

oder später stellen wir fest, dass wir wieder zugenommen haben. Und denken uns: Höchste Zeit für eine Diät. Die Folge: Wir geraten in einen Teufelskreis aus Abnehmen – Zunehmen – Abnehmen – Zunehmen.

Das Gemeine an der Sache: Im Lauf der Jahre wird es immer schwieriger, die Jojo-Effekt-Pfunde wieder runterzukriegen. Und je mehr Diäten wir machen, umso konsequenter läuft der Körper auf Sparflamme

in mageren Zeiten und nutzt jede Möglichkeit, um seine Fettdepots neu zu füllen. Bei diesem System werden wir mit hundertprozentiger Sicherheit nach jeder neuen Diät dicker als zuvor sein.

In Windeseile schlank werden? Besser nicht. Langsam abnehmen hält länger

Den Jojo-Effekt austricksen – geht das?

Gute Nachricht vorweg: ja. Allerdings nur, wenn Sie auf Crash-Diäten und einseitige Ernährung konsequent verzichten. Also eben keine Ananas-Diät, keine Erdbeer-Diät, keine Spargel-Diät, sondern ein ausgewogenes Ernährungsprogramm.

Besser auch, Sie vergessen die schnellen Erfolge, die Wochenend-Diäten, die Sie mindestens drei Kilo leichter machen sollen. Hier gilt leider: Wer schnell abnimmt, nimmt noch schneller wieder zu.

Den Jojo-Effekt auszutricksen bedeutet, über einen längeren Zeitraum sanft abzunehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zum Beispiel folgendes Schlanktempo: Um ein Kilo abzuspecken, müssen 7000 Kalorien eingespart werden. Wenn Sie pro Tag rund 500 Kalorien weniger zu sich nehmen als sonst, sind Sie in 14 Tagen ein Kilo leichter. Das kommt Ihnen zu langsam und zu wenig vor? Hat aber den großen Vorteil, auf stressfreie Art ein neues Essverhalten zu lernen. Und auf Dauer Ihr Wunschgewicht zu halten.

Sonne und Diät – das schadet der Haut

INFO

In Verbindung mit Sonne werden strenge Diäten gemein zur Haut. Eine repräsentative Umfrage des Freiöl-Instituts für Hautforschung hat ergeben, dass mehr als 40 Prozent der Frauen nach einer Diät über Hautprobleme klagen: Rötungen, müde Gesichtshaut, Falten. Sommersonne verstärkt diesen Effekt. Deshalb: keine Diät, sondern gesunde Mischkost.

Schlank ohne Diät – so kommen Sie zum Ziel

Abnehmen
fängt im Kopf
an – ohne
die richtige
Einstellung
geht gar
nichts



Damit wir uns auf Dauer vom Abnehmfrust verabschieden können, gilt also: Finger weg von den Wunder-Diäten und hin zum typgerechten Slimfood, einer Ernährung, die leicht, gesund ist und zu uns passt. Was wir dafür brauchen?

- eine neue, entspannte Einstellung zu unserem Körper
- ein Essverhalten, das uns glücklich und satt, aber trotzdem nicht dick macht
- eine abwechslungsreiche Ernährung, die uns in erster Linie schmeckt
- Methoden, mit denen wir den alltäglichen Stress besser in den Griff kriegen
- einen Partner und eine Familie, die unseren Wunsch, künftig Figurfallen zu vermeiden, unterstützt
- den festen Vorsatz, uns mehr als bisher zu bewegen
- ein Schönheitsideal, das sich nicht

von klapperdürren Models in Mode-Zeitschriften beeinflussen lässt

- das Selbstbewusstsein, zu seiner Figur zu stehen
- die Freude daran, sich und seine Familie gesund, leicht und lecker zu ernähren
- sich endlich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen
- endlich auf ausreichend Schlaf zu achten

Schlank sein wie ein Model – wollen wir das wirklich?

Auf Modefotos und im Fernsehen sieht das immer toll aus: Gertenschlanke Frauen wie Claudia Schiffer und Naomi Campbell tragen raffinierte Designerkreationen und schreiten hüftschwingend über den Laufsteg. Neidisch kann man da werden, oder nicht?

Das international gefragte Topmodel Carré Otis hat in Interviews sehr eindrucksvoll beschrieben, wie sehr sie unter den ständigen strengen Diäten gelitten hat. 17 Jahre lang hungerte sie sich auf Größe 36 und weniger herunter, heute trägt sie eine entspannte 40er. Dem Magazin „Stern“ verriet sie in einem Gespräch, dass 17 Jahre Hungern, Drogen und Brechmittel einen schlimmen Tribut forderten. Mit 30 Jahren hatte Carré Otis drei Löcher im Herzen, war lebensbedrohend krank. Heute modelt sie

für ein italienisches Modehaus, das sich auf große Größen spezialisiert hat. Isst das, worauf sie Lust hat, achtet dabei auf gesunde Ernährung. „Ich habe meine Balance gefunden“, sagt sie. Carré Otis macht täglich Yoga und lässt sich von einer simplen Waage im Bad nicht mehr in Angst und Schrecken versetzen. „Hat ja alles keinen Sinn, an einem Tag sitzt die Jeans locker, am nächsten hängt der Bauchspeck wieder drüber.“

Gute Futterverwerter, schlechte Futterverwerter – ist da tatsächlich was dran?

Gehen Sie mal in Gedanken Ihren Freundeskreis durch. Wetten, dass Sie eine Freundin, eine Bekannte oder Kollegin haben, die essen kann, was sie will und trotzdem nicht zulegt. Wir anderen dagegen schlendern an einer Konditorei vorbei und setzen schon vom Hingucken an. Meine Oma sagte früher: „Du bist eben ein guter Futterverwerter.“ Dieser Frust verfolgt mich übrigens heute noch. Meine Freundin Petra trägt Größe 36, bestellt aber beim Italiener Pasta als Vorspeise, um dann noch beim Lammbraten zuzuschlagen.

Essen wie ein Scheunendrescher und nicht zulegen – das gibt's wirklich

Heute sind sich die Ernährungsexperten einig, dass die These von den guten und schlechten Futterverwertern nicht nur ein Spruch aus dem Volksmund ist. Grund dafür, dass die einen schnell und die anderen wenig oder gar nicht zunehmen, ist der unterschiedliche Energieverbrauch. Um auf meine Freundin Petra zurückzukommen: Offensichtlich verbraucht sie die Kalorien beim Italiener mit der Geschwindigkeit eines Ferraris, während mein Energieumsatz dem einer Vespa entspricht. Schlechte Nachricht für alle, denen es ebenso geht: Dagegen kann man leider nichts tun – außer die Kalorienzufuhr zu drosseln. Denn die Tendenz, schneller Gewicht zuzulegen, liegt an unseren Genen und wird vererbt.

Wenn uns das Gewicht in die Wiege gelegt wird – wie können wir dann auf Dauer schlanker werden?

Die Wissenschaft spricht von der so genannten Set-Point-Theorie. Vereinfacht gesagt, hat danach jeder von uns eine genetisch vorgegebene Figur und eine Art individuelles Gewicht. Ganz automatisch steuert der Körper immer wieder auf diese erblich angelegte Figur zu. Das machen wir ihm allerdings oft ganz schön schwer. Denn entweder streben wir ein Schönheitsideal an, das unserer individuellen Figur in keinsten Weise entspricht und hungern uns ständig ein paar Größen runter. Oder wir legen durch falsche Ernährung und wenig Bewegung viel zu sehr zu. Beides führt unweigerlich zu Frust.

Wissenschaftler haben versucht, die Set-Point-Theorie durch Tierversuche zu belegen. Zum Beispiel hat man bei Mäusen Gene entdeckt, die das Tier zu einer dicken oder einer dünnen Maus machen können. Es handelt sich um einen speziellen Gendefekt, durch den die Maus das Hormon Leptin nicht bilden kann – und daraufhin dicker wird. Führt man das Hormon künstlich zu, nimmt sie wieder ab. Übergewichtige Menschen mit Leptinmangel sind nach einer Hormon-Therapie auch wieder schlanker geworden.

Ein Maßstab fürs Idealgewicht – wo, bitte, geht's zur Wunschfigur?

Wir haben es ja geahnt, aber die Wissenschaft bestätigt es auch: Dick ist nicht gleich dick, und dünn ist nicht gleich dünn. Das heißt, Ihr Wunschgewicht muss sich immer auch an bestimmten Besonderheiten Ihrer Figur orientieren. Eigentlich logisch. Eine kleine zierliche Frau ist mit 65 Kilo möglicherweise zu dick, eine große Frau mit kräftigem Knochenbau vielleicht schon zu dünn.

**Haben dünne Frauen mehr
Sex-Appeal als pummelige?
Viele Männer sagen nein**

Eine schlichte Kilogramm-Zahl kann also nicht der Maßstab für unser Idealgewicht sein, das gleiche gilt für Schönheitsideale vom Laufsteg. Die Models, die wir in der Werbung, in Zeitschriften oder auf Modeschauen sehen, sind durchweg zu dünn. Die meisten wiegen bei einer Körpergröße von etwa 1,80 m mal gerade 57 Kilo und haben damit Untergewicht.

Außerdem: Schönheitsideale ändern sich. Im Barock liebte man dralle Formen, in den 20er-Jahren des letzten Jahrhunderts sollten Frauen möglichst knabenhaft sein, heute sind die Topmodels groß, dürr, knochig und möglichst ohne Taille.

Broca oder BMI – wer hat Recht?

Schauen wir uns lieber nach mehr oder weniger objektiven Kriterien fürs Gewicht um: so genannten Figurformeln. Der französische Arzt Paul Broca entwickelte im 19. Jahrhundert die Broca-Formel, um Normal- und Idealgewicht zu errechnen.

Die Formel ist relativ einfach: Körpergröße in Zentimetern minus 100. Daraus ergibt sich das Normalgewicht. Idealgewicht errechnen Sie, wenn Sie bei Männern nochmals zehn Prozent, bei Frauen 15 Prozent abziehen.

Als übergewichtig gilt, wer zehn Prozent über dem Normalgewicht liegt. Brocas Formel hat allerdings den Nachteil, dass sie sich hauptsächlich auf Menschen zwischen 1,60 Meter und 1,80 Meter Körpergröße anwenden lässt. Bei kleineren oder größeren Menschen sind die Werte nicht mehr aussagekräftig. Heute gilt die Broca-Formel zudem als veraltet und wird eigentlich kaum noch verwendet.

**Rechnen Sie Ihren
Body-Mass-Index aus, und
Sie sehen, ob
Ihr Gewicht stimmt**

Der moderne Gewichtsmaßstab ist der so genannte Body-Mass-Index (BMI). Im Vergleich zur Broca-Formel berücksichtigt der Body-Mass-Index wesentlich stärker die Körpergröße. Die Formel ist etwas komplizierter, lässt sich aber dennoch mit dem Taschenrechner schnell austüfteln.

Man dividiert das Körpergewicht (kg) durch die Körpergröße (m) zum Quadrat.

Ein Beispiel: Eine 1,70 m große Frau, die 60 Kilo wiegt, hat einen BMI von:

$$60 : (1,70 \times 1,70) = 60 : 2,89 = 20,76$$

Damit hat sie nach dieser Formel ihre Traumfigur erreicht. Ein Body-Mass-Index zwischen 19 und 24 gilt bei Frauen als Idealgewicht, bei Männern liegt er zwischen 20 und 25. Nach der Broca-Formel würde das Idealgewicht in unserem Rechenbeispiel übrigens 59,5 Kilo betragen, also etwas weniger als der BMI vorsieht.

BMI-Übersicht

Kategorie	BMI Frauen	BMI Männer	Was ist zu tun?
Untergewicht	< 19	< 20	Sie sind untergewichtig und möglicherweise auf dem Weg in die Magersucht. Sie müssen zunehmen.
Normalgewicht	19–24	20–25	Ihr Gewicht stimmt. Prüfen Sie, ob Sie sich gesund ernähren und ausreichend Sport machen.
Adipositas I	25–30	26–30	Hier beginnt die Kategorie Übergewicht. Ändern Sie Ihr Ess-Verhalten.
Adipositas II	31–39	31–39	Denken Sie an Ihre Gesundheit – Sie sollten dringend abnehmen.
Adipositas III	>40	>40	Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, damit Ihr Übergewicht behandelt werden kann.

Unter Adipositas versteht man übrigens eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper. Adipositas gilt heute als chronische Gesundheitsstörung. Nach Erhebungen der Deutschen Adipositas-Gesellschaft ist inzwischen etwa jeder dritte Erwachsene in Deutschland deutlich übergewichtig. Knapp fünf Prozent der Gesundheitsausgaben in den Industrieländern werden für die Behandlung von Übergewicht aufgewendet.

Und noch eine Formel: Waist to Hip Ratio

Sollten Sie jetzt schon hin und her gerechnet haben, besorgen Sie sich noch ein Maßband, denn hier geht's um den Umfang von Taille und Hüfte. „Waist to Hip Ratio“, abgekürzt WHR, heißt übersetzt „Taille-zu-Hüfte-Verhältnis“, und auch durch diesen Wert können Sie erkennen, ob Ihre Figur im Prinzip stimmt.

Und so errechnen Sie Ihren WHR: Messen Sie Ihren Taillenumfang in cm und teilen Sie ihn durch Ihren Hüftumfang in cm.

$$\text{Waist to Hip Ratio} = \frac{\text{Taillenumfang (cm)}}{\text{Hüftumfang (cm)}}$$

Misst Ihre Taille beispielsweise 80 cm und Ihre Hüfte 100 cm, dann haben Sie einen WHR von 0,8. Und das wäre völlig in Ordnung, denn bei Frauen gilt die Fettverteilung im Körper als ideal, wenn der WHR nicht größer als 0,85 ist.

Bei Männern sollte das Verhältnis von Taille und Hüfte nicht größer als 1,0 sein.

Typgerechte Ernährung – was ist das eigentlich?

Ganz klar, wer abspecken will, der kann das nur, wenn sein Ernährungsprogramm zu ihm passt. Es hat keinen Sinn, sich zu einem Frühstücksmüsli zu zwingen – auch wenn es noch so gesund ist –, wenn man nun mal partout kein Müsli mag. Und wir wissen alle, wie schwierig es ist, eine ausgewogene Kost, bei der man sich minutiös an die angegebenen Rezepte halten muss, im Joballtag umzusetzen.

Oder wie schnell der feste Vorsatz endlich abzunehmen in der Familie scheitern kann, weil man es einfach nicht schafft, für Mann und Kinder „normal“ und für sich selbst „schlank“ zu kochen.

Sich selbst auf ein dauerhaftes gesundes Slimprogramm zu setzen, bedeutet selbstverständlich auch, sich von bestimmten „dick machenden“ Gewohnheiten zu verabschieden. Aber wer will – und kann – dafür schon sein ganzes Leben radikal umkrepeln? Muss ja auch gar nicht sein. Entscheidend ist, sein Essverhalten so umzustellen, dass Essen Spaß macht und die Traumfigur trotzdem kein Traum bleibt.

Test: Welcher Ess-Typ sind Sie?

**Nehmen Sie sich Zeit für
den Test und machen
Sie ihn ruhig mit Ihrem
Partner zusammen**

In diesem Test finden Sie 16 Fragen mit jeweils sechs Antworten. Lesen Sie sich Fragen und Antworten in Ruhe durch, nehmen Sie einen Bleistift zur Hand und kreuzen Sie dann die Antwort an, die am ehesten zu Ihnen passt.

WICHTIG: Kreuzen Sie immer nur eine Antwort an. In den Kästchen hinter den Antworten finden Sie eine Punktzahl. Zählen Sie am Ende, wenn alle Fragen beantwortet sind, Ihre Punktzahl zusammen.

Die Auflösung bzw. Ihren Ess-Typ finden Sie am Ende des Tests. Und schon geht's los:

1. Wie sieht an einem ganz gewöhnlichen Wochentag Ihr Frühstück aus?

● Ich trinke meist nur ein bis zwei Tassen Kaffee oder Tee	0
● Ich mache mir ein Müsli mit Obst und Honig	25
● Ich mag morgens nichts Süßes und esse lieber ein Käse- oder Wurstbrot . . .	15
● Bei mir gibt's entweder ein Brötchen oder ein Croissant mit Marmelade . . .	20
● Ich frühstücke gar nicht zu Hause, sondern trinke im Büro oder unterwegs den ersten Kaffee (Tee)	10
● Ich nehme mir morgens bewusst viel Zeit, lese in Ruhe die Tageszeitung und frühstücke das, worauf ich Lust habe . . .	5

2. Sie sind mit Freunden im Restaurant verabredet. Welches Verhalten trifft am ehesten auf Sie zu?

● Ich sage offen, dass ich nur einen Salat essen möchte, weil ich auf meine Figur achte	25
● Ich verzichte auf die Vorspeise und suche mir ein leckeres Hauptgericht aus	10
● Ich bestelle mir, worauf ich Appetit habe und freue mich, wenn's mir schmeckt	5
● Bei mir ist auch der Preis ausschlaggebend, ich will fürs Essen nicht so viel Geld ausgeben	0
● Wenn ich schon zum Essen verabredet bin, schlage ich auch zu und esse alles auf. Nach dem Motto: Lieber sich den Bauch verrenken, als dem Wirt was schenken	20
● Ich denke mir, lass es dir schmecken, dafür sparst du morgen das Frühstück ein	15

Erkennen Sie sich wieder? Sind Sie unsicher, kreuzen Sie die Antwort an, die am ehesten zu Ihnen passt

3. Mittagspause. Was tun Sie jetzt normalerweise?

● Ich gehe mit Kollegen in die Kantine und esse das, was mir schmeckt	20
● Ich hole mir aus der Kantine oder irgendwo um die Ecke einen kleinen Salat	15
● Meist mache ich mir rasch eine Kleinigkeit (Joghurt mit Obst oder einen Snack)	25
● Mittags ist die Familie versammelt, da gibt's immer was Warmes	5
● Ich habe häufig Geschäftstermine und muss mittags oft essen gehen	10
● Ich hole mir einen Hamburger oder eine Currywurst mit Pommes frites im Imbiss	0

Notieren Sie hier Ihre Zwischensumme. Weiter nächste Seite

4. Sie sind im Supermarkt und kaufen ein. Wie verhalten Sie sich?

- Ich habe mir vorher einen Zettel gemacht und arbeite den sorgfältig ab ... 25
- Ich habe zwar eine Einkaufsliste, aber ich kaufe zusätzlich Lebensmittel, auf die ich plötzlich Lust habe 20
- Ich laufe oft etwas planlos durch den Supermarkt, weil ich mich nicht so recht entscheiden kann, was ich kochen soll 0
- Ich kaufe meist dieselben Standard-Lebensmittel, weil ich selten Neues in der Küche ausprobieren 10
- Ich schaue in erster Linie auf die Preise, achte auf Sonderangebote und danach richtet sich mein Einkauf. 15
- Ich kaufe ungern in großen Supermärkten ein. Viel lieber gehe ich zum Markt, in den Bauernladen, zum Gemüsehändler bzw. in kleine Geschäfte, wo ich auf die Qualität vertrauen kann 5

5. Sie haben abends für die Familie gekocht. Wie sieht bei Ihnen eine typische Mahlzeit aus?

- Die Kinder essen am liebsten Pizza, mein Mann will meist irgendwas mit Fleisch, ich selbst esse so mit 0
- Ich koche meist sehr gesund, viel Gemüse, wenn Fleisch, dann am ehesten Geflügel. 25
- Ich habe wenig Zeit und Lust zum Kochen, deshalb gibt's oft ein Fertiggericht, zum Beispiel aus der Tiefkühltruhe 15
- Abends essen wir (fast) nie warm, sondern leckere Kleinigkeiten wie Antipasti oder auch nur eine Scheibe Brot mit Käse oder Aufschnitt. 5
- Zum Essen gehen wir oft aus. 10
- Bei uns gibt's abends auf jeden Fall was Warmes. 20

6. Sie sitzen zu Hause vor dem Fernseher. Wie sieht's mit Knabbern aus?

- Ich esse nicht beim Fernsehen. Trinke jedoch gern ein Glas Bier oder Wein. . 25
- Ich nasche gern was Süßes am Abend, z. B. Schokolade oder Pralinen 5
- Ich gönne mir oft eine Handvoll Erdnüsse 20
- Da ich für mein Leben gern Chips und Tacos esse, wird abends locker eine Tüte leer. 0
- Meist kriege ich gegen zehn noch mal Hunger, hole mir dann ein Stück Salami oder Käse aus dem Kühlschrank 15
- Wenn ich schon knabbere, dann allenfalls eine Möhre oder ein Stück Stangensellerie. 10

Notieren Sie hier Ihre Zwischensumme. Weiter nächste Seite

**7. Am Sonntag kommt Besuch, und es gibt Kaffee und Kuchen.
Wie verhalten Sie sich?**

● Ich mache mir nicht viel aus Kuchen und esse höchstens ein Stück Obsttorte	25
● Also, ein Stück leckere Sahnetorte muss schon sein	15
● Ich esse mindestens zwei Stück Kuchen und am liebsten immer mit Sahne	20
● Ich esse den Kuchen, um nicht unhöflich zu sein, überlege mir aber, wie ich die Kalorien wieder abtrainieren kann	10
● Ich entschuldige mich, dass ich Kuchen nicht so gut vertrage und trinke nur Kaffee oder Tee	0
● Ich esse Torte für mein Leben gern, die Kalorien sind mir völlig egal	5

**8. Manche Menschen kochen leidenschaftlich gern.
Wie sieht's bei Ihnen aus?**

● Ich bin keine gute Köchin. Ich habe ein paar Rezepte, die gelingen immer – und das reicht mir	25
● Ich probiere wahnsinnig gern neue Rezepte aus, allerdings dürfen die nicht zu kompliziert sein	20
● Kochen ist meine Passion. Ich wage mich sogar an Rezepte von Sterneköchen	5
● Ich stehe so oft in der Küche, da bin ich froh, wenn das Essen schnell und einfach ist	0
● Ich kann überhaupt nicht kochen, es interessiert mich auch nicht sehr	10
● Ich koche höchstens, wenn Gäste kommen	15

Die Hälfte ist fast geschafft. Versuchen Sie, sich nicht selbst zu beflunkern

9. Es gibt inzwischen viele Produkte in einer so genannten „Light“-Version. Was halten Sie davon?

● Finde ich gut. Ich kaufe sowieso viele fettreduzierte Lebensmittel	20
● Ich weiß nicht, ob das „Light“ überhaupt was bringt	15
● Mir schmecken viele „Light“-Versionen nicht	5
● Ich achte sehr auf gesunde Ernährung, deshalb gibt's bei mir auch keine Soßen mit Sahne	20
● Da schon die Kinder in Deutschland immer dicker werden, sollte man noch viel mehr „Light“-Produkte anbieten	0
● Ich entscheide nicht nach dem Fettanteil, sondern nach dem Preis	10

Notieren Sie hier Ihre Zwischensumme. Weiter nächste Seite

Noch vier Fragen, und Sie sind durch. Dann wissen Sie mehr über Ihr Essverhalten

10. Thema Alkohol. Wie halten Sie´s damit?

- Ich trinke gern mal ein Glas Wein oder Bier, aber nie was Stärkeres 10
- Alkohol trinke ich nur in geselliger Runde 20
- Mir schmeckt Alkohol nicht, deshalb trinke ich so gut wie gar nichts 25
- Ich mag gerne Cocktails und Mixgetränke, Bier ist mir zu bitter 5
- Abends mache ich mir auch mal allein einen Wein auf 0
- Auf Partys kommt es schon vor, dass ich einen über den Durst trinke 15

11. Plötzlich kriegen Sie Jieper auf was Süßes. Was tun Sie?

- Ich widerstehe dem Heißhunger, mache mir stattdessen eine Tasse Tee oder Kaffee 25
- Ich reiße eine Tafel Schokolade auf und esse sie mindestens halb auf 5
- Am liebsten esse ich dann eine ganze Tüte Gummibärchen 15
- Ich hole mir einen Fruchtjoghurt aus dem Kühlschrank 10
- Ich esse eine Banane oder einen Apfel 20
- Ich esse hemmungslos Süßigkeiten und habe hinterher ein schlechtes Gewissen 0

12. Unser Körper braucht viel Flüssigkeit, mindestens zwei Liter sollen wir täglich trinken. Schaffen Sie das?

- Nein, keine Chance. Ich kann einfach nicht so viel Wasser trinken 0
- Ich nehme es mir fest vor, aber im Laufe des Tages vergesse ich es dann wieder. 15
- Ich stelle mir morgens schon das Wasser zurecht und trinke es systematisch nach einem festen Plan 25
- Ich trinke zwar viel Kaffee oder schwarzen Tee, aber wenig Wasser. 20
- Ich habe tagsüber so viele Termine und Stress im Job, da komme ich einfach nicht dazu 10
- Man hört so viel Unterschiedliches über die Menge, die man trinken soll, ich mache es jetzt einfach so, wie es mir passt 5

Notieren Sie hier Ihre Zwischensumme. Weiter nächste Seite

13. Immer mehr Menschen sind auch fleischlos glücklich. Gehören Sie dazu?

- Auf keinen Fall. Ich brauche täglich mein Stück Fleisch, am liebsten ein saftiges Steak 5
- Ich esse zwar etwas weniger Fleisch als früher, aber ganz darauf verzichten könnte ich nicht 10
- Ich achte darauf, welches Fleisch ich esse, zum Beispiel eher Geflügel als Rind, ich kaufe auch oft Bio-Fleisch 20
- Ich bin Vegetarier aus Überzeugung, esse aber auch Joghurt und Quark 25
- Ich mache mir zwar nicht viel aus Fleisch, habe aber Angst vor Mangelerscheinungen, wenn ich darauf verzichten würde. Bei mir gibt's einmal in der Woche ein Fleischgericht 0
- Mein Mann und meine Familie essen gern Fleisch, deshalb kommt es bei uns auch häufig auf den Tisch. 15

14. „Fünf am Tag“ ist eine gängige Regel von Ernährungsexperten und bedeutet, dass man pro Tag fünf Portionen Obst oder Gemüse verzehren soll. Was halten Sie davon?

- Das mag ja gesund sein, aber ich würde das nie schaffen 10
- Ehrlich gesagt, ich mag keine Rohkost 5
- Ich esse tagsüber viel Obst, in etwa stimmt die Ernährungsregel bei mir . . . 25
- Ich mag bestimmte Gemüsesorten überhaupt nicht und esse deshalb nicht viel Grünzeug 20
- Ich habe tagsüber wenig Zeit und kann nicht dauernd Obst knabbern 0
- Ich bemühe mich, viel Obst und Gemüse zu essen, halte aber fünf Portionen für völlig übertrieben. 15

15. Wer auf seine Figur achtet, zählt gern Kalorien. Gehören Sie dazu?

- Auf jeden Fall, ich habe in meiner Küche sogar eine Kalorientabelle 25
- Ab und zu achte ich schon auf Kalorien, aber meist vergesse ich es 15
- Da ich mir nie merken kann, welche Lebensmittel wie viele Kalorien haben, zähle ich nicht 10
- Ständig dies Kalorienzählen – da macht man sich ja den ganzen Ess-Genuss kaputt 5
- Wenn ich ein neues Rezept ausprobieren, achte ich schon darauf, wie viele Kalorien eine Portion hat – ist mir das zu üppig, lasse ich es 20
- Ich zähle Kalorien nur, wenn ich mir mal wieder vorgenommen habe abzunehmen. 0

Notieren Sie hier Ihr Gesamtergebnis. Weiter nächste Seite

Zum Schluss noch mal kurz überlegen: Haben Sie sich richtig eingeordnet?



Susanne Walsleben

Warum nehme ich nicht ab?

Die 100 größten Irrtümer über Essen, Schlanke sein und Diäten

Gebundenes Buch, Broschur, 144 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-08452-7

Südwest

Erscheinungstermin: August 2008

Der Bestseller als Sonderausgabe

Jede zweite Frau in Deutschland hat Erfahrungen mit einer Diät und fast alle haben dasselbe Problem: Das euphorisch begonnene Fasten zeigt zwar zunächst Erfolge, aber nach ein paar Wochen ist man wieder beim alten Ernährungsrhythmus und das Ergebnis ist bestenfalls das alte, schlimmstenfalls sogar ein höheres Gewicht.

Die bekannte Journalistin und Autorin Susanne Walsleben stellt die 100 gängigsten Diät-Irrtümer, Ernährungs-Märchen sowie Mythen und Legenden über Sport und Abnehmen vor und nennt möglichst einfache Lösungen für ein dauerhaftes Wohlfühlgewicht. Die Rezepte und Schlankmachpläne im letzten Teil des Buches erleichtern den Start zu einer gesunden Ernährung auf der Grundlage von Vollkornprodukten, viel Gemüse und Obst. Ob zwei Reistage oder Vier-Wochen-Pläne – für jede Figur und jeden Geschmack ist ein Einstiegsvorschlag dabei. Auch die vitaminreichen und schnell gemixten Slim-Drinks zeigen, dass Abnehmen durchaus mit Geschmack und Genuss verbunden sein kann.



[Der Titel im Katalog](#)