

MARTIN KUNZ
Essen statt stressen

mosaik

MARTIN KUNZ

Essen statt stressen

Ganz entspannt abnehmen

mosaik

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
© 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München
Umschlagfotos: Osuelo/iStockphoto, Brand New Images/Getty Images
Satz: Barbara Rabus
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
KW · Herstellung IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-39202-5

www.mosaik-verlag.de

*»Morgen nennt man den Tag,
an dem die meisten Fastenkuren beginnen.«*

Gustav Knuth, Schauspieler (1901–1987)

Inhalt

<i>Vorwort</i> Essen statt stressen	13
---	----

Der Test

Was Ihr Esscode verrät

Was sind Sie für ein Ernährungs- und Stresstyp?

<i>Test, Typologie und maßgeschneiderte Tipps</i>	16
---	----

Dem individuellen Erfolgsrezept auf der Spur	17
--	----

Blick in die deutsche Ess-Seele: Der Test	19
---	----

Jeder isst anders: Auflösung der Typologie	28
--	----

Erst Crash-Diät, dann Diät-Crash

<i>Immer dicker dank Low Fat, Low Carb, FDH und Co.</i>	37
---	----

Übergewicht? Frauen fühlen sich schuldig	38
--	----

Jojo heißt mein ständiger Begleiter	39
---	----

Die meisten Diäten sind »kompletter Unsinn«	40
---	----

Die Psyche

Erst Stress weg, dann Kilos weg

Dem Bauch auf die Schliche kommen

<i>Wie Stress entsteht und warum er dick macht</i>	44
Was ist eigentlich Stress?	45
Stress ist nicht gleich Stress	48
Den Feind einkreisen: Was löst Stress aus?	51
Stress und Abnehmen	54
Ärger macht dick	57
Interview: »Gewichtszunahme stoppen, ist ein großer Erfolg«	59
Phänomen Esssucht: Der emotionale Esser	64
Vom emotionalen Esser zum Hungeresser	67
Schokolade, eine Liebeserklärung mit Warnhinweis	70
Das süße »Betthupferl« und seine Folgen	72
Vorsicht Ego-Gehirn!	75
Gesund essen lernen	78
Heißhungerstress einfach wegdenken!	80
Über den Dingen stehen: Werden Sie Ihr eigener Stressmanager	81
Das unselige Trio: Stress, Depression und Burn-out	85

Die neue Strategie: Relaxen statt Eis schlecken	
<i>Endlich Entspannung – so geht's</i>	88
10 angenehme Methoden, um zu entspannen statt Kalorien zu verschlingen	89
Ich-Zeit und andere Geschenke	95

Das Ziel

Abnehmen und Wohlfühlgewicht halten

Das neue Idealgewicht

<i>Eine klapperdürre Schönheitsikone hat ausgedient: Barbie wird zur Frau</i>	100
Freispruch für den Hüftspeck	102
Wo liegt Ihr Wohlfühlgewicht?	105
Der neue Gesundheitstrend: Mollig in Rente gehen	106
Die Kalorienbalance: Wie wir am besten abnehmen	107
Der lange Weg zur besten Abnehmformel	111
Moderat abspecken und dann Gewicht halten	112
Die stille Verbrennung: Über die Entdeckung des Anti-Specks	115
Schlank im Schlaf, ob das funktioniert?	117

Körpergefühl aus dem Bauch

<i>Wie fühlt sich Hunger an, und was macht wirklich satt?</i>	121
---	-----

Große Portion, wenig Kalorien

<i>Was heißt eigentlich Volumetrics?</i>	125
Das Volumen macht's	126
Die <i>Volumetrics</i> -Liste:	
Dickmacher auf einen Blick entlarven	129
Mit dem <i>Volumetrics</i> -Prinzip ans Ziel	145

Die Praxis

Ihre Genuss- und Gesundheitsrezepte

Das Beste aus aller Welt

<i>Warum die ursprüngliche Mittelmeerküche so gesund ist</i>	150
Gutes aus dem Süden:	
Die gesunde Kreta-Küche	151
Deutsche, asiatische und mediterrane Küche im Vergleich	152

Das Gesundheitskochbuch

<i>33 Rezepte, die glücklich, aber nicht dick machen, vom Berliner Spitzenkoch Achim Müller</i>	155
Durstkiller ohne Kalorien	157
Interview: »Meine Rezepte einfach nachkochen«	160
<i>Volumetrics</i> -Rezepte à la Achim	166

Ihr Wochenplan

<i>So werden Sie ein selbstbestimmter Genussmensch</i>	200
Gut geplant ist halb gewonnen	201
Auswertung des Wochenplans	205

Sport macht glücklich

<i>Das optimale Bewegungsprogramm, das Laune macht und die Figur verbessert</i>	208
Der richtige Sport für Sie	210
Mit Intervalltraining zum Dauerlauf	213

Ernährungs-Kurztrip statt Kalorien-Odyssee

<i>Der Crashkurs</i>	216
----------------------------	-----

Zum Weiterlesen	218
-----------------------	-----

Sachregister	219
--------------------	-----

Rezeptregister	224
----------------------	-----

Vorwort

Essen statt stressen

Vielleicht haben Sie diese kuriose Beobachtung auch schon gemacht: Je mehr Diättipps in den letzten Jahren verbreitet wurden, umso besser scheinen die Speckröllchen an der Hüfte zu haften. Es genügt offenbar nicht, Menschen mit Abnehmwunsch einfach ihre Lieblingsspeisen zu verbieten oder die Speisekarte einzukürzen wie einen zu üppigen Businessplan. Herkömmliche Diäten haben Frust und Hungerstress zur Folge – so erreicht niemand sein Idealgewicht und halten kann er die Wunschfigur beispielsweise mit der strikten Friss-die-Hälfte-Regel sicher nicht.

Die beste Ernährungsvorschrift zum Abnehmen, sagen führende Wissenschaftler, ist es, die Kaloriendichte von Nahrungsmitteln zu kontrollieren. Neben einem optimierten Speiseplan ist vor allem die richtige psychologische Strategie nötig, um den Körper in Bestform zu bringen. Denn permanente Fett- und Zuckersnacks machen genauso süchtig wie das Nikotin einer Zigarette. Im Gehirn löst ein Bounty-Riegel oder eine Kugel Vanilleeis ähnliche Suchtreaktionen aus wie ein Lungenzug einer Marlboro-Zigarette im Denkkorgan eines Kettenrauchers. Deshalb muss man die fatale Attraktion der Dickmacher psychologisch bekämpfen – denn der Bauch entsteht im Kopf, haben Ernährungswissenschaftler herausgefunden. Etwa jeder dritte Mensch gilt heute als emotionaler Esser – was sich so gut anhört, heißt aber, dass ir-

gendwelche irritierenden Gefühle den Appetit steuern statt des natürlichen Hungergefühls. Dieses Buch wird Ihnen helfen, ein ganz neues Körpergefühl zu entwickeln.

Die gute Nachricht: Die Vorstellung, wie schlank jemand sein sollte, hat sich in den letzten Jahren dramatisch verändert. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es besser ist, mit etwas Speck auf der Hüfte alt und glücklich zu werden. Und auch in der Öffentlichkeit regt sich Widerstand gegen die Schlankheitssucht. Sogar Frauenzeitschriften fordern: Wir wollen keine Hungerhaken mehr auf dem Laufsteg sehen und keine Waschbrettbäuche bei Männern fotografieren. Lieber gesunde Uschi&Franz-Menschen statt essgestörter Barbie&Ken-Puppen! Glaubt man diesen ersten zarten Anzeichen der Kulturrevolution, hätte der Diätfundamentalismus ein Ende, der gesunde Menschenverstand könnte nun wieder in der Küche, im Fernsehen und in der Mode Einzug halten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim lustvollen Lesen, Einkaufen und Zubereiten der Rezepte – insgesamt beim Umstellen Ihrer Ernährung auf gesunde Speisen. Die leckeren Rezeptideen in diesem Buch stammen übrigens vom bekannten Berliner Fernsehkoch Achim Müller, der mehrere Restaurants in der Hauptstadt führt und für den Sender Kabel 1 eine lehrreiche Kochsendung moderiert. Ihre Figur wird auf die Ernährungsumstellung reagieren, Sie werden es auf der Waage verfolgen können. Es wird ein allmähliches, langsames Erreichen Ihres Wunschgewichts sein. Schließlich gilt die Abmachung: Nie wieder Abnehmstress!

Der Test

Was Ihr Esscode verrät

Was sind Sie für ein Ernährungs- und Stresstyp?

Test, Typologie und maßgeschneiderte Tipps

Essen im Jahr 2050 wird vermutlich eine feine Sache werden, denn der Hunger wird mit beliebig vielen, maßgeschneiderten, multisensorischen Kalorienpäckchen und viel elektronischer Schlauheit bekämpft. Die Zukunftsvision der Ernährungsforscherin Hannelore Daniel klingt wie eine Erzählung aus einem Science-Fiction-Roman: Auf das leiseste Magenknurren reagiert ein unter der Haut implantierter Laborchip. Dieser ermittelt Blutzucker, Fettprofil sowie Hormon- und Vitaminstatus im Blut und überträgt die Messwerte an die Nutrition-Applikation (Lecker-App) des Handys. So kommt die Appetitmeldung inklusive der Spontan-Anamnese zum Zentralrechner (Health-Host), wo die kompletten Gesundheitsdaten, das Genprofil des Kunden und kulinarische Präferenzen abgespeichert sind. Aus dem Datenwust kreiert der Computer eine geeignete Speisekarte und Einkaufsliste, die im Supermarkt der Zukunft natürlich sofort automatisch bearbeitet wird. Und der digitale Gesundheitscoach liefert online einen Vorschlag, um den spontanen Hunger mit der wissenschaftlich optimierten Ernährungsempfehlung zu bekämpfen. Das könnte ein Apfel sein, ein Glas Wasser oder ein für den Kunden maßgeschneiderter Energy-Vitamin-Riegel, meint die Ernährungswissenschaftlerin Daniel von der Technischen Universität München.

Dem individuellen Erfolgsrezept auf der Spur

Je besser die Wissenschaftler die Verdauung und Genetik unseres Körpers verstehen, desto klarer wird: Was für Sie einen optimalen Speiseplan darstellt, kann für mich ein gesundheitliches Risiko bedeuten – also zu Krebs, Diabetes, Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Leiden führen. Deshalb suchen Mediziner, Ernährungsexperten und Nahrungsmittelkonzerne nach Möglichkeiten, das individuelle Idealrezept für jeden zu finden.

In der Ära der Steinzeitjäger, als unsere Vorfahren heute unvorstellbare körperliche Anstrengungen zur Nahrungsmittelbeschaffung unternehmen mussten, war ausgeprägtes Fettspeichervermögen von Vorteil. Schließlich brachte nicht jeder Jagdausflug einen Hasen, ein Reh oder gar ein Mammut. Und stand einmal ein großer Braten zur Verfügung, musste er als Fettreservoir abgespeichert werden können. Entsprechende Gene zur Fettspeicherung bildeten sich heraus. Allerdings werden deren Träger beim kulinarischen Überfluss und dem bewegungsarmen Leben heutzutage ganz zwangsläufig dick.

Eine generelle Veranlagung zum Übergewicht ist also in unserem Erbgut fixiert, die Ausprägungen und Auswirkungen unterscheiden sich jedoch dramatisch – von Region zu Region und den entsprechenden Esstraditionen. Ganze Völker bekommen das zu spüren – wie etwa der Stamm der Pima-Indianer in den USA. Der Stamm wanderte einst über die Beringstraße von Asien ein. Ein Teil des Stammes lebt heute in Arizona, ein anderer im Hochland von Mexiko. Die amerikanischen Pima leiden auffallend häufig unter Fettleibigkeit und Diabetes, die mexikanischen Pima jedoch nicht. Die Zivilisationskrankheiten Übergewicht und Diabetes stehen also in direktem Zusammenhang mit der US-ameri-

kanischen Küche. Dickmachende Erbanlagen auszumachen, hat sich allerdings als schwierig herausgestellt – es sind nicht nur ein paar Schalter, deren Funktion man verstehen müsste. »Seriösen Schätzungen zufolge bestimmen 300 bis 500 Gene die Ansammlung von Körperfett«, unterstreicht Daniel die Komplexität im Erbgut. Mehrere Dutzend Genschnipsel bestimmen die Höhe des Energieverbrauchs. Aber auch ganz andere genetische Grundlagen wie etwa jene, die seit jeher unser Verhalten bei Stress steuern, beeinflussen den Taillenumfang. Ernährungsexpertin Daniel kennt Studien an eineiigen Zwillingen, die nahelegen, dass etwa 60 Prozent der Faktoren für Übergewicht genetisch bedingt sind. Die Ausrede, nur die Gene seien schuld am eigenen Übergewicht, gilt also nicht wirklich – unser Verhalten bestimmt letztlich, wie stark die Waage ausschlägt oder nicht.

Die gute Nachricht zu unserem Essverhalten lieferte die amerikanische Kinderärztin Clara Davis in den 1920er und 1930er Jahren. Davis startete damals eine spektakuläre Versuchsreihe mit Waisenkindern im Säuglingsalter. Den Kindern wurden jeden Tag verschiedenste Nahrungsmittel und Getränke angeboten – die Forscher nahmen also keinerlei Einfluss auf die Zusammensetzung des Speiseplans. Obwohl die Kleinen teilweise chaotisch ihren Durst und Hunger bekämpften (ein Kind trank mehrere Gläser Orangensaft und aß dann Leberstückchen), war die Zusammensetzung des Speiseplan über längere Zeit doch vielfältig und die Kinder gediehen bestens – Davis belegte also mit ihrem heutzutage als unethisch empfundenen Versuch, dass kleine Menschen noch eine natürliche Essintelligenz haben. Ziel dieses Buches ist es – unter anderem –, diese uns ureigene Essintelligenz, das natürliche Hungergefühl und die angenehme Satttheit wiederzuentdecken.

Blick in die deutsche Ess-Seele: Der Test

Um herauszufinden, wie die Deutschen heute über das Essen denken, welchen Aufwand sie betreiben, welche Wünsche und Sorgen sie mit der Ernährung verbinden, hat der Nahrungsmittelkonzern Nestlé eine groß angelegte Untersuchung (»Nestlé Studie 2011. So is(s)t Deutschland. Ein Spiegel der Gesellschaft«, Deutscher Fachverlag) durchgeführt, die dem nun folgenden Buchkapitel zugrunde liegt. Mehrere Institute wie etwa die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) und das Institut für Demoskopie in Allensbach befragten über 40 000 Deutsche nach ihren Ernährungsgewohnheiten. Sieben verschiedene Ernährungstypen hat die Studie zum Ergebnis: Jeden Typus kennzeichnen ganz spezielle Einstellungen, Wünsche, Bedürfnisse, aber auch Probleme mit dem Essen – und jedem Typus kann man auch ein spezifisches Stressprofil zuordnen. Lesen Sie bitte die nun folgenden sieben Beschreibungen durch und entscheiden Sie, welche Profile am besten zu Ihnen passen – dann können Sie in der Auswertung erkennen, welchem Typus (oder mehreren Typen) Sie am ehesten entsprechen – wo Ihre Probleme liegen und welche Empfehlungen sich daraus ergeben. Außerdem erhalten Sie durch die Typologie Hinweise, welche Kapitel des Buches für Sie besonders relevant sind. Sie werden überrascht sein, welche praktischen Schlüsse Sie aus Ihrem persönlichen Esscode ziehen können!

Ernährungstyp 1

Lebensumstände: Ich orientiere mich an klassischen Werten auf der Suche nach Harmonie in allen Lebensbereichen. Das Wichtigste im Leben ist die Familie. Persönliche Ambitionen in Bezug auf Beruf, sozialen und materiellen Status werden hinter die Schaffung eines harmonischen Familienumfeldes wie zum Beispiel die Ausbildung der Kinder oder das Wohl des Partners zurückgestellt. In meiner Rolle verspüre ich Verantwortlichkeit nicht nur meinen Kindern sondern auch mir selbst gegenüber. Ausgeglichenheit mit mir und meiner Umwelt, ein sicheres Lebensumfeld und Freude am Leben prägen mich.

Gesundheit: Ein weiterer wichtiger Aspekt meiner Persönlichkeit ist eine hohe gefühlte Kompetenz in Ernährungs- und Gesundheitsfragen.

Ernährungsverhalten: Meine Ernährungsgewohnheiten sind sehr ausgewogen, stabil und auf »Gemeinschaft« ausgerichtet. Beim Einkauf lege ich Wert auf eine große Auswahl an frischen Produkten, die Qualität ist mir einen höheren Preis wert. Beim Kochen ist kein Aufwand zu hoch, um der Familie eine frische und ausgewogene Ernährung zu bieten.

»Das bin ich ...«

- ✓ Die Familie besonders gut und ausgewogen ernähren
- ✓ Essen als wichtige Quelle von Genuss
- ✓ Gesunde und ausgewogene Ernährung bedeutet besseres Körpergefühl und mehr Leistungsfähigkeit
- ✓ Stress und Überlastung sind in meinem Leben kein Problem

»Das bin ich nicht ...«

- ✘ Essen und Trinken als reine Notwendigkeit
- ✘ Vitamine und Mineralstoffe in Form von Tabletten oder Kapseln als sinnvolle Ergänzung für eine gesunde Ernährung

Ernährungstyp 2

Lebensumstände: Mein traditioneller Lebensentwurf ist geprägt durch gesundheitliche Notwendigkeiten und klassische Werte. Das Wichtigste im Leben ist meine Gesundheit in den Griff zu bekommen bzw. zu schonen. Dies ist für mich seit Jahren von zentraler Bedeutung.

Gesundheit: Das ist auch in Gesprächen das wichtigste Thema! Meinen generellen Gesundheitszustand empfinde ich als nicht optimal, (viele würden ihn auch als eher schlecht bezeichnen). Denn ich leide unter einer der Volkskrankheiten (Diabetes, hohes Cholesterin, Bluthochdruck, Kreislaufprobleme), aber auch Schmerzen, Allergien und Infektionen sind eine Gefahr.

Ernährungsverhalten: Gesundheitliche Notwendigkeiten haben zu einem Umdenken in Ernährungsfragen geführt. Obst, Gemüse, Vitamine und Mineralstoffe sind ein wichtiger Teil meiner täglichen Ernährungsroutine. Während ich den Einkauf eher partnerschaftlich betreibe, ist das Kochen verstärkt »Frauensache«.

»Das bin ich ...«

- ✓ Aus gesundheitlichen Gründen auf Ernährung achten
- ✓ Sich bewusst Zeit nehmen, um in Ruhe zu essen

- ✓ Seit Jahren unveränderte Ernährungspräferenzen
- ✓ Konsumiere gesundheitsfördernde Nahrungsmittel und Getränke.

»Das bin ich nicht ...«

- ✗ Essen und Trinken, was man will und was einem schmeckt
- ✗ Große Portionen, sich richtig satt essen

Ernährungstyp 3

Lebensumstände: Ich bin ein gut situerter Bildungsbürger, lebe aktiv meine Ideale und Überzeugungen aus. Im Mittelpunkt meines Lebens steht die Verwirklichung eines bewussten, kreativen Lebens im Einklang mit der Natur, weniger hingegen eine Status- oder Spaßorientierung. Dieser hohe Anspruch, den ich an mein Leben stelle, basiert auf einer hohen Lebensqualität und einem sehr guten Gesundheits- und Fitnesszustand.

Gesundheit: Sport und eine bewusste, gesunde Ernährung sind die Eckpfeiler meiner Lebensphilosophie und Werteorientierung. Ich bin bereit, mehr für qualitativ hochwertige Lebensmittel und sportliche Freizeitaktivitäten auszugeben.

Ernährungsverhalten: Den Bedarf nach Grundnahrungsmitteln decke ich zwar beim Discounter ab, achte jedoch darauf, frische Bioprodukte direkt vom Erzeuger auf Wochenmärkten, in Reformhäusern und Hofläden zu kaufen.

Nicht zuletzt aufgrund des hohen Anspruchs und des sehr spezialisierten Wissens, nehme ich die Ernährung meines Umfelds

bevorzugt selbst in die Hand. Ich koche selbst und aufwändig und probiere gern neue Rezepte aus. Dies geschieht nicht nur aus Passion zum Kochen, sondern auch, um sicherzustellen, dass die eigenen Ernährungsideale eingehalten werden.

»Das bin ich ...«

- ✓ Gesunde und ausgewogene Ernährung bedeutet besseres Körpergefühl und mehr Leistungsfähigkeit
- ✓ Wissen wollen, was Nahrungsmittel enthalten
- ✓ Konsumiere gesundheitsfördernde Nahrungsmittel und Getränke

»Das bin ich nicht ...«

- ✗ Essen und Trinken, was man will und was einem schmeckt
- ✗ Vitamine und Mineralstoffe in Form von Tabletten oder Kapseln als sinnvolle Ergänzung für eine gesunde Ernährung

Ernährungstyp 4

Lebensumstände: Ich lebe mein Leben, funktioniere, das ist gut so. Probleme werden von mir selbst gelöst. Ich bewerte meine Lebensqualität, Gesundheit und Fitness als eher durchschnittlich. Ich bin weitgehend anspruchslos und zufrieden mit mir selbst.

Gesundheit: Da mache ich mir wenig Gedanken, ein besonders ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein ist mir fremd. Krankheiten oder Vorsorge sind nicht wirklich mein Thema.



Martin Kunz

Essen statt stressen

Ganz entspannt abnehmen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-442-39202-5

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Februar 2012

Die wahren Ursachen für Extra-Pfunde und Übergewicht erkennen und schlank werden

Wer entspannt lebt, isst richtig: Martin Kunz zeigt, wie man ganz ohne hungern abspeckt. Neben einem optimierten Speiseplan ist allerdings vor allem eine ausgefeilte psychologische Strategie nötig, um den Körper in Bestform zu bringen. Denn neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass permanente Fett- und Zucker-Snacks genauso süchtig machen können wie das Nikotin einer Zigarette.