

W e g w e i s e r

Magazin für Bewusstes Sein • Februar - März 1/19 • kostenfrei
www.wegweiser-magazin.de

u. a. mit:

Spiritueller Wegweiser

Interview mit Dr. Marc Stollreiter

Das innere Zuhause

von Samarona Buunk

tipps & trends



Warum Sie essen müssen, um abzunehmen

Ernährungsmythen, die Sie getrost vergessen können

Gutes Essen macht schlank und gesund: Es ist gar nicht so schwer, sein Wunschgewicht zu erreichen, und das sogar bei bester Laune. Man muss nur wissen, welche Lebensmittel, Kräuter und Getränke echte Fettkiller sind, wie man versteckte Dickmacher in Lebensmitteln enttarnt und warum drei ausgewogene Mahlzeiten am Tag wichtig sind. Warum regelmäßige leichte Bewegung mehr bringt als sportliche Höchstleistungen und wie sich mit kleinen Verhaltensänderungen Großes bewirken lässt. Corinna Schindler sprach mit dem Ernährungsexperten Michael Handel.

Warum sind Diäten kontraproduktiv?

Wer abnehmen will, darf nicht hungern. Vorübergehender Verzicht, Low Carb oder Fastenzeiten bringen uns nicht weiter. Im Gegenteil. Immer dann, wenn wir eine Diät machen oder nicht regelmäßig essen, schaltet unser Gehirn auf „Notsituation“ – mit fatalen Folgen für unser Gewicht: Der Stoffwechsel wird langsamer, der Energieverbrauch wird gesenkt, die Produktion des Hungerhormons Ghrelin wird angekurbelt und Heißhungerattacken und Jo-Jo-Effekt sind die Folgen.

Fördern Light-Produkte die Gesundheit?

Da bei den Light-Produkten Fett als Geschmacksträger fehlt, enthalten sie oft eine ganze Menge an Süßstoffen und Geschmacksträgern. Und die machen dick! Mehrere Studien haben ergeben, dass Menschen, die zweimal täglich Süßstoff konsumieren, schneller dick werden als andere. Außerdem kann das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt um bis zu 25 % ansteigen. Wer viel Süßstoff oder Light-Produkte zu sich nimmt, wird auch nicht mehr richtig satt und hat dadurch mehr Hunger als andere. Denn das Gehirn erkennt diesen Betrug und fordert ständig echte Nahrung an. Süßstoffe fördern sogar das Wachstum der ungesunden Darmbakterien. Die gesunden Bakterien bleiben auf der Strecke und können uns nicht mehr dabei unterstützen, Nahrungsfette abzubauen.

Ist 5-mal am Tag Obst zu essen sinnvoll?

Obst gehört zwar zu einer gesunden Ernährung, aber zu viel davon schlägt schnell aufs Gewicht. Der im Obst reichlich vorhandene Energiespender Fruktose macht kaum satt und verwandelt sich rasch und ohne große Umwege in ungesundes Bauchfett. Vorsicht geboten ist vor allem bei Dosenobst, fertigem Obstsalat und süßen Früchten. Auch Fruchtsmoothies und Fruchtmischgetränke sind wahre Kalorienbomben und für Menschen mit Gewichtsproblemen überhaupt nicht geeignet. Besser sind da schon säuerlich schmeckende Äpfel, Aprikosen, Waldbeeren, Guaven, Grapefruit, Melonen, Kiwi.

Wie kann man Fettkiller in die Ernährung einbauen?

Es gibt sie tatsächlich – Lebensmittel mit Fett-weg-Wirkung. Entweder sie verbrennen mehr Kalorien, als sie beim Essen zuführen, oder sie lösen

in unserem Körper Prozesse aus, die den Gewichtsverlust beschleunigen. Chicorée, Radicchio und Bittergurken sind echte Verdauungsbeschleuniger und fördern durch wertvolle Inhaltsstoffe die Fettverbrennung. Und dunkle Schokolade mit mindestens 85% Kakaoanteil kann sowohl die Bildung von Fett im Körper als auch die Aufnahme von schlechten Fetten und Kohlenhydraten aus dem Darm vermindern. Die Grapefruit ist ebenfalls ein echtes Abnehmwunder. Der Bitterstoff Naringin senkt den Blutzuckerspiegel und sorgt dafür, dass wir sehr lange satt bleiben.

Gibt es auch bei Getränken Abnehmwunder?

Auch bei den Getränken gibt es echte Turbo-Shooter, mit denen sich überflüssige Pfunde gezielt wegtrinken lassen. Ein schwarzer Kaffee zum Beispiel, kurz vor dem Sport getrunken, steigert die Kalorienverbrennung um ein Vielfaches. Auch grüner Kaffee (als Pulver oder Aufgussgetränk) aktiviert den Stoffwechsel, steigert die Fettverbrennung und wirkt sättigend. Beim Ingwertee ist es die Kombination aus wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen sowie den Scharfstoffen Shogaol und Gingerol, die den Stoffwechsel kräftig ankurbelt und damit viel Energie verbraucht.

Warum ist beim Ausdauertraining übertriebener Ehrgeiz hinderlich?

Ausdauertraining lässt nur dann die Kilos purzeln, wenn wir dabei im moderaten Fettverbrennungspuls bleiben. Dieser berechnet sich wie folgt: maximale Pulsfrequenz minus 40%. Beispiel: Bei einem 50-Jährigen liegt die maximale Pulsfrequenz im Bereich von 170 - 180. Optimal für die Fettverbrennung wären dann 40% weniger, also ein Puls von 100 - 110. Eine gute Orientierung dafür ist auch, wenn Sie sich beim Ausdauersport noch locker unterhalten können. Sportarten wie leichtes Joggen, Wandern, schnelles Spazierengehen, Schwimmen oder Radfahren auf ebener Strecke sind dafür ideal.

Dr. Michael Handel promovierte in Wirtschaftswissenschaften und absolvierte Zusatzausbildungen in Ernährungswissenschaften, Psychologie und Motivation. Seit 30 Jahren berät er führende Unternehmen zu dem Thema aktives Gesundheitsmanagement.

Internet: www.michaelhandel.com



Buchtip:

Warum Sie essen müssen, um abzunehmen

Michael Handel
Scorpio Verlag