

Brigitte
Diät

Susanne Gerlach
Anna Ort-Gottwald
Anne Petersen

Brigitte

Das Programm, das in mein Leben passt

Diät

Brigitte 
im *Buch*
Diana Verlag

Test

Leichter abnehmen

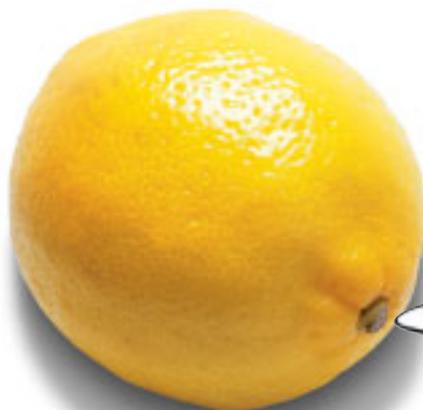


Rezepte

Guten Appetit!



Inhalt Manche Leute behaupten, dass man beim Abnehmen vor allem eins verliert: die gute Laune. Wirklich bedauernswert, diese Menschen – sie kennen die BRIGITTE-Diät nicht. Täglich köstlich essen, Bewegung, die Spaß macht, die besten Tipps und neuesten Infos zum erfolgreichen Abnehmen – ein Rundumpaket, das in Ihren Alltag passt und Sie Schritt für Schritt ans Ziel bringt. Freuen Sie sich drauf!





Bewegung Runter vom Sofa!

Vorweg

Zurück zum Genuss 6

Psychotest

Was macht mich dick?

Entlarven Sie Ihre Essfallen ... 14

So geht's

Ihr persönliches Abnehmprogramm – Rezepte nach Maß 43

Noch Fragen?

Schlank werden und erfolgreich das Gewicht halten – die neuesten Erkenntnisse 45

Diät-Community

Warum ist Leichtwerden so schwer? 12

Mein Mann, der Spargeltarzan 48

Zwischen Gewicht und Verzicht 110

Ein neues Haustier:

Muskelkater 184

Rezepte

Frühstück 50

Mittags 62

Blitzrezepte 80

Snacks 98

Salate 112

Abends 124

Familie 142

Desserts 150

Essen nach Plan

Zwei-Wochen-Plan

– gemischt 160

– vegetarisch 162

Einkaufen nach Plan

Einkaufsliste

– für den gemischten Plan .. 164

– für den vegetarischen Plan 165

Vorratsliste

– für den gemischten Plan .. 166

– für den vegetarischen Plan 167

Schlank bleiben

Die BRIGITTE-

Ernährungspyramide 168

Aktiv werden

Bewegung ohne Sport 170

Sex oder Seil springen?

Kalorienverbrauch beim Sport und im Alltag 175

Workout fürs Wohnzimmer

Fett verbrennen, Muskeln

aufbauen: 16 Übungen

für mehr Power 176

Zu guter Letzt

10 Essentials zum Dranbleiben und Motivieren 183

Register 186

Impressum 192

Zurück zum Genuss

»Liebe Brigitte, ich muss dringend abnehmen!
Als Ärztin habe ich einen Full-Time-Job und keine Zeit, aufwendig einzukaufen und zu kochen.
Was rätst Du mir?« *Andrea J.*

»Liebe Redaktion, ich arbeite halbtags und muss täglich für eine große Familie kochen. Die mögen am liebsten deftige Sachen. Ich habe mehrmals versucht, Diät zu machen, bin aber kläglich gescheitert. Was kann ich bloß tun?« *Britta K.-W.*

Zwei von vielen Mails und Briefen an die Redaktion der Zeitschrift BRIGITTE. Sie zeigen vor allem eins: Der gute Wille allein reicht zum Abnehmen bei Weitem nicht. Das Vorhaben scheitert allzu oft an alltäglichen Pflichten und Zwängen, an Gewohnheiten oder Routine. Wie bloß lässt sich das Gewicht endlich dauerhaft in den Griff kriegen? Ohne Krampf, Verzicht und schlechte Laune? Die Lösung: eine Diät, die Sie nicht einzwängt wie ein Korsett. Die Ihnen so viel Zeit und Freiraum lässt, wie Sie brauchen.

Kurz: **eine Diät, die in Ihr Leben passt.**

Was steckt dahinter?

Frauen haben heute viele Rollen zu erfüllen, Stichwort Multitasking. Da ist der Beruf, der

Partner, die Familie. Gegessen wird dann häufig nebenbei oder schnell mal zwischendurch, mit den Gedanken schon wieder bei der nächsten Baustelle. Spätabends oder am Wochenende wird Versäumtes nachgeholt: ein schönes Essen, guter Wein, endlich ist Zeit zum Genießen. Wunderbar! Nur: Gleich sind zwei Pfund mehr drauf. Klarer Fall, da läuft was schief. **Gut essen und genießen sollten Sie nämlich jeden Tag:** morgens, mittags, abends und bei Bedarf auch noch zwischendurch. Damit Sie bei Laune bleiben und gar nicht erst Heißhunger oder Frust aufkommt. Genuss ist der Schlüssel zur guten Figur. Nur wer genießt, nicht wahllos etwas hinunterschlingt oder Mahlzeiten ausfallen lässt und anschließend viel zu viel isst, wird überflüssige Pfunde leichter

A close-up photograph of a woman with blonde hair tied back, smiling and looking upwards. She is holding a single strand of spaghetti in her right hand, which is raised towards her mouth. She is wearing a green button-down shirt and a red apron with a colorful floral pattern. The background is a plain, light-colored wall.

los, kann sein Gewicht auf Dauer halten. Das belegen alle seriösen Studien. Schön und gut, werden Sie jetzt denken, aber ich kann keinen Koch einstellen, der mir alles mundgerecht serviert. Ist auch nicht nötig. Die neue BRIGITTE-Diät macht es Ihnen leicht, passt sich Ihren Wünschen und Bedürfnissen an.

Erfolgsmodell BRIGITTE-Diät

Was genau ist die BRIGITTE-Diät?

Sie ist eine der gesündesten Möglichkeiten, abzunehmen und das Gewicht zu halten. Die Basis sind Rezepte und Vorschläge für schnelle Mahlzeiten. Da kommen auch Koch-Ungeübte klar. Denn Sie entscheiden, ob das Essen in 15 Minuten fertig sein soll. Oder noch fixer ... Ob Sie einen sättigenden Snack fürs Büro brauchen oder handfeste Tipps für das Dinner im Restaurant. All das hat der BRIGITTE-Diät einen guten Ruf eingebracht, auch bei Ernährungsfachleuten und Ärzten. Bei Diät-Tests bekommt sie regelmäßig gute und sehr gute Noten. Auch weil sie stets auf dem neuesten Stand ist.

Lauter gute Neuigkeiten

Wir optimieren ständig das Konzept der BRIGITTE-Diät. Damit Sie es noch leichter haben, Pfunde auf gesunde Weise loszuwerden oder Ihr Gewicht zu halten. Hier die jüngsten Veränderungen:

Mehr auf dem Teller. Lag die Grenze dessen, was wir täglich empfohlen haben, viele Jahre bei 1000 Kilokalorien pro Tag, sind es neuerdings 1200. Warum? Weil man heute weiß, wie wichtig Bewegung beim Abnehmen ist. Wer sich regelmäßig bewegt, braucht mehr. Und wer viel Sport macht, sollte noch mehr essen: 1400 Kilokalorien.

Gesundes Fastfood. Keine Lust zum Kochen? Zwölf BRIGITTE-Diät-Gerichte gibt es tiefgekühlt zu kaufen. Diese warmen Mahlzeiten sind hochwertig und bequem. Mehr dazu auf Seite 44.

Maßgeschneidertes Programm: Außer den Tiefkühl-Gerichten machen auch Familienrezepte und Blitzrezepte für Kochmuffel die Diät besonders





alltagstauglich (siehe Rezeptteil ab Seite 80). Und wenn Sie nicht allein abnehmen möchten oder einen Coach brauchen: Die BRIGITTE-Diät bietet gemeinsam mit der Barmer Gruppenkurse an (Infos unter www.barmer.de). Weitere Möglichkeit: via online abnehmen, mit dem BRIGITTE-Diät-Coach (www.brigitte-diaet-coach.de)

Fahrplan ohne Diät. Damit Sie sich nach der Diät problemlos zurechtfinden, zum Beispiel im Restaurant oder im Urlaub, haben wir eine Ernährungspyramide entwickelt (Seite 168). Sie zeigt auf einen Blick, wovon Sie viel und wovon Sie lieber weniger essen sollten. Sie berücksichtigt aktuelle Erkenntnisse zu Kohlenhydraten (Brot, Nudeln etc.) und Fett – Erkenntnisse, die natürlich auch in den Rezepten umgesetzt sind.

Und das gilt immer noch

Das Grundprinzip: mit weniger Kalorien und viel Genuss satt werden. Die drei Garanten dafür:

Die ausgewogene Mischung. Die BRIGITTE-Diät ist nach wie vor eine fettreduzierte Mischkost. Keine Verbote, alles ist erlaubt – Hauptsache, die Menge stimmt.

Der praktische Baukasten. Aus Rubriken wie »Morgens«, »Mittags« oder »Abends« stellen Sie Ihre individuellen Tagespläne zusammen. Jedes Gericht funktioniert auch für sich allein. Falls Sie keine komplette Diät machen möchten, können Sie zum Beispiel nur die Mittagmahlzeiten in Ihren Speiseplan aufnehmen oder die Rezepte für leichte Abendessen.

Die besten Zutaten. In den BRIGITTE-Heften erscheint die Diät mehrmals im Jahr. Und ist immer am jeweiligen Saisonangebot ausgerich-

tet. Denn nur reif geerntet stellen Obst und Gemüse unsere Geschmacksnerven voll zufrieden, und das ist ganz entscheidend beim Abnehmen (Mehr zu »Saisonrezepten« auf Seite 44).

Wer sollte abnehmen, und was können Sie mit der BRIGITTE-Diät erreichen?

Klarer Fall: Ein paar Kilos zu viel auf der Waage gefährden nicht die Gesundheit. Dass man sie gern loswerden möchte, ist eine andere Sache. Wo beginnt Übergewicht, und ab wann wird es gefährlich? Die WHO (World Health Organization) hat es klar definiert: Leicht übergewichtig ist man bei einem Body-Mass-Index (BMI) zwischen 25 und 30; bis 40 besteht deutliches und darüber hinaus starkes Übergewicht, man spricht auch von Adipositas (Fettsucht).

Die Formel, um Ihren BMI auszurechnen:


$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2}$$

Ab BMI 30 raten Ärzte zum Abnehmen, unter 30 nur, wenn infolge des Übergewichts Beschwerden oder Erkrankungen bestehen. Allerdings ist der BMI nur eine grobe Richtlinie. Bei sehr großen oder muskulösen Menschen fällt er zu hoch aus. Deshalb ist der Taillenumfang eine wichtige Ergänzung. **Weil es vor allem darauf ankommt, wo das Fett sitzt.** Menschen mit einem dicken Bauch – die sogenannte Apfelform – speichern Fett im Bauchraum, je mehr, desto gefährlicher für Herz und Kreislauf.

Über 80 cm Taillenumfang bei Frauen (Männer > 94 cm) bedeutet: Das Risiko für Stoffwechselstörungen und andere Beschwerden (Bluthochdruck, Gelenkprobleme, Kurzatmigkeit) ist leicht erhöht; deutlich erhöht ist es, wenn bei Frauen die Taille mehr als 88 cm misst (Männer > 102 cm).

Gesundheitlich völlig unbedenklich ist dagegen die so genannte Birnenform: die frauentypische Fettverteilung, bei der sich das Fett an Po, Hüften und Oberschenkeln sammelt. Dennoch stört es viele Frauen, und sie möchten am liebsten nur da abnehmen. Geht aber leider nicht. Was geht: Mit den köstlichen BRIGITTE-Rezepten Fett verlieren, mit Sport Muskeln aufbauen, die das Fett ersetzen und das Gewebe festigen. Eine Fettmess-Waage (vor und nach der Diät messen) zeigt den Unterschied.

7 Kilo in 7 Tagen?

Sollte Ihnen das mit der BRIGITTE-Diät gelingen, haben Sie etwas falsch gemacht. Und kriegen die Quittung dafür: Sie nehmen in Null Komma nichts wieder zu. Hungerkuren bringen Sie nicht weiter. Bleiben Sie in der Spur, nehmen Sie langsam, aber sicher ab, ein Pfund pro Woche ist realistisch.

Und dann kann's auch schon los gehen

Ein wichtiger Baustein für Ihr individuelles Programm: Zum Diätstart sollten Sie Ihr Essverhalten auf den Prüfstand bringen. Mit unserem Psychotest »Was macht mich dick?« (ab Seite 14) entlarven Sie Ihre persönlichen Essfallen. Warum futtern Sie in manchen Situationen mehr als nötig? Aus Gewohnheit, Stress oder Langeweile? Warum können Sie Süßem einfach nicht widerstehen? Mit dem Test finden Sie es heraus. Er liefert Ihnen auch gleich die passende Strategie, um sich aus den Essfallen zu befreien bzw. gar nicht erst hineinzutappen.

Im Anschluss an den Test dann eine kurze Gebrauchsanweisung für die Diät und Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Abnehmen (ab Seite 43). Und weil es gut tut, mal zu wissen, wie es anderen beim Diät halten so geht, haben wir kurze Chats im Buch verteilt: Drei Frauen tauschen sich aus, unterstützen und motivieren sich. Gefunden haben sie sich übrigens auf www.brigitte.de/foren. Schauen Sie mal rein!

Das Wichtigste zum Schluss

Bewegung ist das halbe Leben. Und die halbe Diät. Sie nehmen leichter ab und halten Ihr Gewicht dann mühelos. Außerdem macht Bewegung zufriedener, das weisen viele Studien nach. Schon ein flotter Spaziergang sorgt für gute Laune. Kommen Sie in Schwung! Kleine Verän-

derungen im Alltag machen den Unterschied. Und wenn Sie Lust auf mehr haben, dann empfehlen wir Ihnen das Fatburn-Programm (mehr zu Bewegung und Programm ab Seite 170).

Bitte beachten Sie:

- Auch wenn Sie Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes Typ II oder Schilddrüsenprobleme haben, können Sie mit der BRIGITTE-Diät abnehmen und Ihre gesundheitliche Situation verbessern. Aber bitte informieren Sie vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Schwangere und Stillende sollten keine Diät machen.
- Für übergewichtige Kinder bieten Ärzte und Kurkliniken kindgerechte Ernährungs- und Bewegungsprogramme an.



»Warum ist Leichtwerden so schwer?«

Bei einer Diät dranbleiben, ist nicht immer einfach. Unterstützung gibt's ganz unkompliziert zum Beispiel im Internet. Im Diät-Forum auf www.brititte.de treffen sich Frauen, um sich

auszutauschen und gegenseitig zu motivieren. So wie Julia, Katharina und Sonja. Viermal in diesem Buch können Sie lesen, wie es ihnen beim Kampf gegen zu viele Pfunde ergeht.

Sa, 15. April, 22:33	Betreff: Diät-Duell
Julia	Kennt jemand diese Spiegelkabinette auf dem Jahrmarkt, die die Körperkonturen verzerren und verschwimmen lassen wie Öl in einer Wasserpfütze? So sehe ich aus. Bin 35 Jahre alt, 1,66 Meter groß und wiege 84 Kilo. Könnte heulen, wenn ich an mir runterschauen. Vor meinen zwei Schwangerschaften habe ich 69 gewogen – wenn sich mein Körpergewicht auch nur annähernd wieder in diese Richtung bewegen würde, wäre ich schon zufrieden. Also: Wer macht mit beim Diät-Duell? Viele Grüße, Julia
So, 16. April, 10:33	Betreff: Meine persönlichen 6 Kilo zu viel
Katharina	Hallo, Julia! Bin dabei! Bisher hatte ich nie Probleme mit meinem Gewicht, aber jetzt gerate ich irgendwie langsam aus der Form. Bin 29 Jahre alt, Buchhändlerin, 1,72 Meter groß und fühle mich mit 74 Kilo einfach unwohl. Als wöchentlichen Wiegetag schlage ich Freitag vor. Gruß, Katharina
So, 16. April, 11:10	Betreff: Habe ich richtig gelesen?
Julia	Ach nee, Katharina, du willst mein Mitleid? Du bist sechs Zentimeter größer und zehn Kilo leichter als ich! Gib mir dein Gewicht, und man wird mich in diesem Forum nie wiedersehen. Im Ernst: Freitag ist okay und du kannst gern mitmachen. Es ist bitter, aber eigentlich gibt es für mich ja keine bessere Motivation als jemanden wie dich. Julia
Mo, 17. April, 18:36	Betreff: Kann ich noch mitmachen?
Sonja	Hallo! Habe gerade bei euch reingelesen und würde mich gern anschließen. Kurz meine Daten: Marketingleiterin, 49 Jahre, 1,68 Meter, 71 ziemlich schlecht verteilte Kilo – will heißen: absolute Pyramidenfigur. Sonja
Mo, 17. April, 20:13	Betreff: Ägyptische Schönheit?
Katharina	Sonja, schmale Schultern, breites Becken? Katharina

Di, 18. April, 16:16	Betreff: Produktionsfehler!
Sonja	Genau! Manchmal fühl ich mich, als hätte man bei mir zwei falsche Körperhälften zusammengeschraubt. Das rote Kleid (Gr. 42), das ich letzte Woche anprobiert habe, machte mir zwar ein Dekolleté wie bei Sophia Loren – schade nur, dass ich es beim besten Willen nicht über die Hüften gekriegt habe. Sonja
Di, 18. April, 21:55	Betreff: Grüße aus Entenhausen
Katharina	Sonja, du nimmst immer zuerst an den Oberarmen und am Bauch ab? Ich komme eher nach Daisy Duck: gepolsterter Oberbau auf Stelzen. Katharina
Di, 18. April, 23:01	Betreff: Hoffungsloser Fall?
Sonja	Habe in den letzten Jahren von der Blutgruppen- bis zur Mayo-Diät so ziemlich alles ausprobiert, aber nie durchgehalten ... Sonja
Mi, 19. April, 8:55	Betreff: Pommes mit Mayo?
Julia	Was ist denn die Mayo-Diät? Gibt es die auch mit Ketchup? Julia
Mi, 19. April, 10:03	Betreff: Peinlich!
Sonja	Puuh, erinnere mich nicht daran. War irgend so was Neues aus einer Mayo-Klinik in den USA, da habe ich echt 25 Eier die Woche verspeist. Sonja
Mi, 19. April, 11:00	Betreff: Alles eine Frage der Diziplin?
Julia	Guten Morgen! Meine Problemzone liegt eher im Kopf. Wenn ich wieder eine ungezügelte Phase habe, hilft auch kein fettes Bikini-Foto von mir an der Kühlschranktür ... Julia
Mi, 19. April, 22:55	Betreff: Die Wahrheit
Sonja	Ihr Lieben, Gewichtsverlust und Genussverzicht gehören eben doch zusammen. Frage mich, ob ich nicht einfach wieder mit dem Rauchen anfangen ... Sonja
Mi, 19. April, 21:51	Betreff: Gegenvorschlag
Katharina	Auf keinen Fall, Sonja! Dann schmeißen wir dich hier sofort raus. Du musst eben mehr darüber nachdenken, was du isst und wie du kochst. Katharina
Do, 20. April, 22:55	Betreff: Neue Figur = neues Leben?
Sonja	... wenn ich mal koche. Bin oft die ganze Woche unterwegs. Wollte eigentlich nicht mein ganzes Leben umkrempeln, sondern nur 6 Kilo abnehmen. Bin gespannt auf den ersten Wiegetag. Bis morgen, gute Nacht. Sonja

Was macht mich dick?

Warum klappt es mit dem Abnehmen nicht? Weil es eine Menge Saboteure gibt. Ungünstige Essgewohnheiten etwa, Frust oder Stress. Der Test ab Seite 16 deckt Essfallen auf und liefert die besten Strategien dagegen.

»Den ganzen Tag habe ich mich toll im Griff, doch abends kann ich mich beim Essen nicht bremsen.«

»Bei mir muss schnell was auf dem Tisch stehen, wenn ich nach Hause komme. Ich habe keine Zeit, für eine Diät aufwendig zu kochen und auch noch groß einzukaufen.«

»Seit ich 40 bin, habe ich Gewichtsprobleme.«

»Mein Mann findet es total ungemütlich, wenn ich abends nichts mehr essen will.«

Kommt Ihnen da irgendetwas bekannt vor?

Das ist trotzdem kein Grund, aufzugeben. An Ihrer Lebenssituation werden Sie vielleicht nicht viel ändern können – Sie haben Kinder zu versorgen, einen aufreibenden Job oder einen Partner, der Sie nicht unterstützt. Lassen Sie sich dennoch nicht entmutigen. Es gibt Möglichkeiten, die Balance zwischen Pflichten und Wünschen zu finden. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie es geht. Wie Sie trotz Zeitmangel oder fehlender Unterstützung Ihr Gewicht dauerhaft in den Griff bekommen. Ganz wichtig: Setzen Sie sich keine unrealistischen Ziele und gehen Sie mit Geduld an die Sache, Schritt für Schritt, dann fällt es Ihnen leichter, sich zu motivieren. Kalkulieren

Sie Stillstand und Rückschläge von vornherein ein. Die kommen sowieso, gehören dazu und bedeuten nicht, dass Sie »versagt« haben.

Der Test auf den folgenden Seiten liefert Ihnen das nötige Handwerkszeug, um Ihre persönlichen Essfallen zu entlarven und künftig zu vermeiden, hineinzutappen.

Der Test besteht aus sechs Teilen:

- Verführbarkeit
- Essgewohnheiten
- Lebenssituation
- Stress
- Frust
- Lust

Zu jedem Teil bekommen Sie eine individuelle Auswertung und persönliche Verhaltensstrategien. Und zum Schluss gibt's eine Gesamtauswertung.



Teil 1

Wie verführbar sind Sie?

Verführung zum Essen lauert überall: eine Einladung zum Geburtstag, der Duft von Croissants beim Bäcker, der Kühlschrank. Die Frage ist nur, wie viel Widerstand Sie dem entgegensetzen können.

Kreuzen Sie jeweils an, was am ehesten auf Sie zutrifft. Ein Tipp für ehrliche Antworten: Wie haben Sie sich denn bisher in solchen Situationen verhalten?

Frage 1 Sie wissen ganz genau: Der Kerl ist nicht gut für Sie, unzuverlässig, treulos. Aber genau Ihr Typ und verdammt attraktiv. Sie ...

- sagen sich: Ein Flirt schadet ja nicht. [✱]
- lassen lieber die Finger davon. [✱]

Frage 2 Beim Italiener. Sie blättern noch in der Speisekarte, am Nebentisch serviert der Kellner das Essen. Sieht echt gut aus, finden Sie und ...

- schauen weiter in die Speisekarte. [✱]
- bestellen spontan das Gleiche. [✱]

Frage 3 Auf der letzten Teamsitzung haben Sie Protokoll geführt. »Sie haben das so hervorragend gemacht, übernehmen Sie es doch heute wieder«, lobt Ihr Chef. Sie ...

- sagen geschmeichelt: »Okay, mach ich.« [✱]
- schlagen vor: »Jetzt ist mal jemand anders dran.« [✱]

Frage 4 Auf der Hochzeit Ihrer Freundin stehen Sie vor dem köstlichen Buffet und ...

- picken sich Kalorienarmes raus. [✱]
- schlagen zu. Das gibt es schließlich nicht alle Tage! [✱]

Frage 5 Sie schmökern in einer Kochzeitschrift. Tolle Rezepte, bei den Fotos läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen. Davon angeregt ...

- müssen Sie jetzt sofort irgendetwas Leckeres essen. [✱]
- nehmen Sie sich vor, das nachzukochen. [✱]

Frage 6 Sie hassen diese Arbeit, aber sie muss getan werden. Typisch für Sie ist ...

- sich bis zum letzten Moment davor zu drücken. [✱]
- sie schnell hinter sich zu bringen. [✱]

Frage 7 Sie auf der Couch, ein spannender Film im Fernsehen, vor Ihnen eine Tüte voll mit Ihrer Lieblingsnasscherei. Sie ...

- lassen etwas übrig. [✱]
- futtern die Tüte leer. [✱]

Frage 8 Ist schon ziemlich spät, Sie möchten gehen. »Bleib doch noch ein bisschen«, bittet Ihre Freundin. Sie sagen:

- »Na gut, noch eine halbe Stunde.« [✱]
- »Nee du, ich muss wirklich los.« [✱]

Frage 9 Sie wollen sich im Coffeeshop nur einen Kaffee holen. Da sehen Sie diese oberleckeren Muffins. Sie ...

- bestellen nur den Kaffee. [✱]
- sagen: »... und einen Muffin, bitte.« [✱]



Frage 10 Sie haben sich vorgenommen zu joggen. Ein Blick aus dem Fenster: Es ist grau, windig und kalt. Sie ...

- ziehen sich warm an, und los geht's. [✱]
- sagen sich: Muss ja nicht unbedingt heute sein. [✱]

Frage 11 Auf dem Heimweg kommen Sie am Imbiss vorbei. Köstlicher Duft trifft Ihre Nase. Sie ...

- nehmen sich etwas für zu Hause mit. [✱]
- atmen tief ein und gehen weiter. [✱]

Frage 12 Sie probieren im Schuhladen. Zugegeben, Sie brauchen diese Schuhe eigentlich nicht. Aber sie sehen super aus, und runtergesetzt sind sie auch ...

- Seufz, die bleiben hier. [✱]
- Die müssen mit. [✱]



Auswertung

Geben Sie sich für [☼] null Punkte und für [*] einen Punkt. Zählen Sie Ihre Punkte zusammen. Die Auflösung finden Sie unter Ihrer Punktzahl.

■ 0–4 Punkte: Disziplin pur

Sie lassen sich nicht so leicht verführen, denn meistens sind Sie diszipliniert, und nichts kann Sie von Ihrem Weg abbringen. Das gilt auch fürs Essen. Bei so viel Standhaftigkeit dürfen Sie sich die eine oder andere Verführung durchaus erlauben.

▲ 5–8 Punkte: Hin- und hergerissen

Mal sind Sie kaum zu verführen, dann wieder werden Sie beim kleinsten Reiz schwach. Der Grund: Ihre wechselnden Stimmungen beeinflussen Ihre Handlung – auch was das Essen betrifft. Mal bringt Sie pure Lust dazu, übermäßig hinzulangen, mal Anspannung und Stress. Wenn bei Ihnen vor allem Ihre Stimmung den Appetit auslöst, dann erfahren Sie in Teil 4, 5 und 6 des Tests unter »Stress«, »Frust« und »Lust« mehr dazu.

● 9–12 Punkte: Haben wollen

Sie sind leicht verführbar. Genauer gesagt, verführen Sie sich meist selbst, Motto: »Einmal ist keinmal.« Da kommt natürlich einiges zusammen. Mit den richtigen Strategien und etwas Disziplin kommen Sie aus der Falle heraus.

Die besten Strategien

So wappnen Sie sich gegen Verführung

Je verführbarer Sie sind, desto mehr Spielregeln sollten Sie in Ihren Alltag einbauen. Besonders wenn Sie häufiger in Situationen kommen, in denen die Versuchung groß ist, zu viel oder zu kalorienreich zu essen.

Gelüste aussitzen

Im Kühlschrank lockt eine Mousse au Chocolat. Lassen Sie sie stehen. Wenn Sie »nur ein Löffelchen« davon naschen wollen, folgt nämlich noch eins und noch eins, und zack ist der Becher leer. Den Grund dafür hat möglicherweise ein Forscherteam der Pennsylvania State University entdeckt: Bei einer fettreichen Ernährung wer-

den Sättigungssignale leichter »überhört«. Bei Übergewichtigen reagiert der Körper wenig sensibel auf Sättigungshormone. Außerdem: Wir neigen dazu, eine Tüte, einen Becher, eine Packung komplett leer zu essen. Deshalb sollten wir die Finger von kalorienreichen XXL-Angeboten lassen.

Eine andere Möglichkeit, mit der Situation um-

zugehen: Warten Sie zehn Minuten und entscheiden Sie dann, ob Sie die Mousse wirklich essen wollen. Die wissenschaftliche Erkenntnis dahinter: Kurz nach dem Auftauchen eines Gelüstes wird es meist schwächer. Sie können kulinarische Verführungen also tatsächlich aussitzen.

Zuerst genießen, dann bremsen

Sie haben sich zu übermäßigem Essen verführen lassen? Denken Sie bloß nicht »Nun ist doch alles egal« und essen Sie nicht einfach weiter. Bitte entspannen! Akzeptieren und genießen Sie das Essen und nehmen Sie sich vor, in den nächsten Tagen für Ausgleich zu sorgen (weniger Kalorien, mehr Bewegung). Das machen Menschen, die ihr Gewicht im Griff haben, auch nicht anders, weiß man aus Studien der University of Colorado. Waren mal ein paar Pfunde mehr drauf, probierten die Studienteilnehmer Verschiedenes aus, um zum Wunschgewicht zurückzukommen (mehr Sport, bewusster essen). Sie akzeptierten die Gewichtskontrolle quasi als permanenten Lernprozess.

Und übrigens: Ihr Körper arbeitet für Sie. Ein ungewohnt großes Nahrungsangebot veranlasst ihn, kurzfristig mehr Kalorien zu verbrennen. Wer allerdings dauerhaft immer zu viel isst – und sei es auch nur ein bisschen –, trickst diesen Mechanismus aus, dann wird Fett gespeichert.

Fettfallen umschiffen

Sie haben eine Essenseinladung, sind aber gerade auf Diät. Wenn Sie die Einladung annehmen möchten, halten Sie sich an ein paar Spielregeln. Im Restaurant wählen Sie gegrillte Fleisch- oder Fischgerichte mit Gemüse und möglichst ohne Sahnesoße – davon werden Sie gut satt, und Sie können leichter aufs Dessert verzichten. Ungüns-

tig: vorweg Brot essen. Es enthält viele Kohlenhydrate, die die Insulinproduktion ankurbeln und die Fettverbrennung hemmen. Außerdem ist Brot ein schlechter Sattmacher, und wir essen dann doch mehr davon, als gut wäre.

Bei einem privaten Dinner beschränken Sie sich auf kleine Portionen, essen langsam und lassen auch etwas auf dem Teller zurück. Loben Sie die Gastgeberin schon nach dem ersten Bissen ausführlich, dann ist sie nicht enttäuscht, wenn Sie keinen Nachschlag nehmen.

Am Buffet meiden Sie Fettiges wie Blätterteighäppchen und Frittiertes. Verzichten Sie weitestgehend auf Brot. Greifen Sie zu allem »Bunten« – Salaten und Gemüsebeilagen bis hin zur Garnitur. Auch gut: Schinken (mit Melone), geräucherter oder eingelegter Fisch, Roastbeef und kleine Steaks. Kartoffel-, Fisch- und Gemüsesalate mit undefinierbaren Soßen lassen Sie besser links liegen. Beliebte warme Speisen bei Buffets sind Kartoffelgratins, Nudel-, Fleisch- und Fischgerichte in Sahnesoße – weil sie länger warm stehen können. Wenn Sie Appetit darauf haben, nehmen Sie eine kleine Portion. Tipp: Legen Sie sich die Speisen auf einen kleinen Teller und laufen Sie lieber öfter. Sie können dann jedes Mal überprüfen, ob es nicht doch schon reicht, und Sie bewegen sich auch gleich noch. Sind Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen, wählen Sie Hefe-, Biskuit- oder Obstkuchen. Sahne-



schnitten, Cremetorten und Mürbeteiggebäck sind sehr fett. Essen Sie langsam, legen Sie die Gabel immer wieder beiseite. Solange Sie noch etwas auf dem Teller haben, riskieren Sie nicht so leicht, dass man Ihnen ein weiteres Stück anbietet und Sie dann nicht widerstehen können.

Standhaft bleiben

Was tun, wenn jemand Sie wortreich überreden will, doch noch etwas zu essen? Lassen Sie sich nicht auf eine Diskussion ein. Vielleicht kommen Sie gegen die Argumente des anderen gar nicht an. Sagen Sie stattdessen so oft, wie es nötig ist, den schlichten Satz: »Vielen Dank, ich möchte nicht«. Ohne weitere Erläuterung.

Ausnahmen machen

Eigentlich essen Sie abends gern einen frischen Salat oder etwas mageren Aufschnitt. Sie werden aber regelmäßig schwach, wenn Ihr Partner genüsslich seinen Käse mit Rotwein zelebriert. Auch die Partnerschaft kann dick machen. Gerade die Frauen. Das ergaben Studien der Unis Minnesota und Newcastle. Frauen (speziell frisch verheiratete) verzichten dem Partner zuliebe häufig auf ihre gesunden Essgewohnheiten und verzehren reichhaltigere Mahlzeiten. Das macht in den ersten zwei Jahren im Schnitt fünf Pfund plus aus, ermittelten die Forscher. Bleiben Sie flexibel. Erlauben Sie sich ab und zu einen Käse-Rotwein-Abend, Sie brauchen den Käse ja nicht fingerdick aufs Brot zu legen. Oder essen sie statt Brot eine Birne, Tomaten oder einen kleinen Salat dazu, dann werden Sie mit weniger Kalorien satt. Diese Kombination gefällt vielleicht auch Ihrem Partner. Studien zeigen: Männer macht die Partnerschaft durchaus offen für Grünzeug.





Teil 2

Welche Essgewohnheiten haben Sie?

Im Laufe der Zeit entwickeln wir persönliche Rituale und bestimmte Einstellungen zum Essen. Viele davon stammen noch aus dem Elternhaus und sind deshalb besonders fest verankert. Es lohnt sich, Gewohnheiten zu hinterfragen.

Kreuzen Sie an, was häufig auf Sie zutrifft.

- Wenn ich nach Hause komme, esse ich als Erstes etwas.
- Ich esse meinen Teller leer, auch wenn ich schon satt bin.
- Ich esse schnell mal Reste auf, z. B. Kuchenteig, Salatsoße, Pudding.
- Ich habe gern große Portionen auf dem Teller.
- Nachtisch gehört für mich zum richtigen Essen.
- Im Supermarkt kaufe ich oft mehr ein, als ich eigentlich wollte.
- Beim Essen lese ich gern oder sehe fern.
- Ich war als Kind und/oder in der Pubertät dick.
- In meinem Elternhaus wurde immer viel gegessen.
- Ich esse, was mein Partner oder die Kinder auf dem Teller übrig gelassen haben.
- Ich pflege Rituale wie nachmittags Kaffee trinken, das Sonntagsessen oder das abendliche Glas Rotwein.
- Ich koche, wie ich es von zu Hause gewohnt bin: kalorienreich mit Sahne und guter Butter.
- Direkt vor dem Schlafengehen esse ich noch etwas.

Auswertung

Für jede angekreuzte Aussage gibt es einen Punkt. Zählen Sie Ihre Punkte zusammen. Die Auflösung finden Sie unter Ihrer Punktzahl.

■ 0–4 Punkte: Gute Gewohnheiten

Sie wissen, was Sie essen, und achten auf Ihre Gesundheit. Vielleicht haben Sie sich mit viel Disziplin dazu erzogen. Vielleicht war es aber auch ein Lernprozess: Sie fühlen sich am wohlsten, wenn Sie die Balance zwischen bewusstem und lustvollem Essen halten. Ihr Plus: Sie sind flexibel. Auch wenn Sie Rituale rund ums Essen pflegen, bestehen Sie nicht zwanghaft darauf.

▲ 5–7 Punkte: Überflüssige Gewohnheiten

Bei Ihnen haben sich ein paar Gewohnheiten eingeschlichen, die Ihr Gewicht unnötig erhöhen können. Nehmen Sie Ihre Essgewohnheiten unter die Lupe: Auf welche können Sie auf keinen Fall verzichten? Und welche könnten Sie durch bessere, gesündere Gewohnheiten ersetzen?

● 8–13 Punkte: Feste Gewohnheiten

Ihnen fällt es schwer, auf lieb gewordene Gewohnheiten verzichten zu müssen. Dafür gibt es sogar einen guten Grund: Psychogenetiker haben festgestellt, dass angeboren ist, in welchem Maß wir offen für Veränderung sind. Am erfolgreichsten werden Sie etwas ändern können, wenn Sie vom Sinn für den Wechsel überzeugt sind. Einreden oder vorschreiben lassen Sie sich nichts.

Die besten Strategien

So legen Sie Gewohnheiten ab

Nicht alle Gewohnheiten sind schlecht. Aber: »Gewohnheiten sind erst wie dünne Fäden und später wie dicke Stahlseile«, heißt es. Wer sich kurzfristig eine ungünstige Gewohnheit zugelegt hat, kann leichter darauf verzichten als derjenige, der sich schon in einem regelrechten »Stahlkorsett« befindet. Aber auch dafür gibt es Lösungen.

Tauschen statt verzichten

Wer viele ungünstige Essgewohnheiten hat, wird die nicht alle von heute auf morgen ablegen können. Überlegen Sie, wogegen Sie eine austauschen könnten. Statt nach der Arbeit den Kühlschrank nach einem schnellen (kalorienrei-

chen) Snack zu durchforsten, machen Sie sich einen Tee und entspannen Sie ein paar Minuten. Dann ist die erste Gier weg, und Sie können sich in Ruhe mit dem Abendbrot beschäftigen. Statt der ganzen Tafel Schokolade nach dem Abendessen legen Sie sich zwei, drei Stückchen bereit.

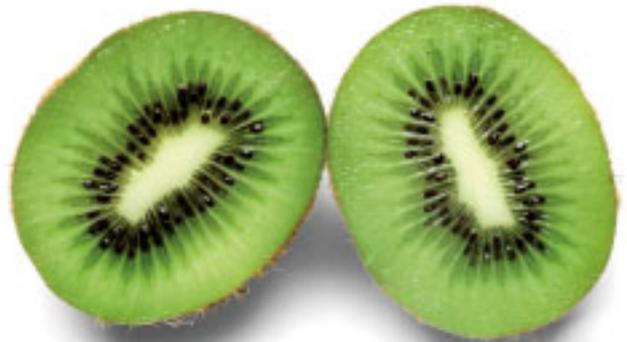
Andere Regeln einführen

Wenn Sie durch und durch ein Gewohnheitstier sind: Warum nicht ein paar neue, richtig gute Essgewohnheiten einführen? Zum Beispiel zum Mittagessen immer auch einen kleinen Salat mit rohem Gemüse essen und zum Abendbrot ein großes Stück Gemüse. Oder viermal am Tag nüchtern einen halben Liter Leitungswasser trinken. Das regt Ihren Stoffwechsel derart an, dass er ohne weiteres Zutun schon mal rund 100 Kilokalorien mehr verbrennt, haben Forscher an der Berliner Charité herausgefunden. Beginnen Sie mit der Umsetzung der neuen Gewohnheiten innerhalb der nächsten drei Tage. In der Lernpsychologie gilt: Wer etwas Neues lernen und fest verankern möchte, muss es innerhalb von 72 Stunden umsetzen bzw. wiederholen.

Gute Planung, kleine Portionen

Sie kaufen im Supermarkt immer zu viel ein. Vielleicht kommen Sie direkt von der Arbeit und sind hungrig. Essen Sie vorher Obst oder einen Joghurt, planen Sie das ein. Gehen Sie mit einer Liste einkaufen, und halten Sie sich konsequent daran. Hilfreich gegen Hungerattacken ist es grundsätzlich, regelmäßig am Tag zu essen und keine Mahlzeiten auszulassen.

Wenn es Ihnen öfter passiert, dass Sie sich beim Essen zu große Portionen aufladen, oder wenn Sie aus lauter Gewohnheit sonntagmorgens zwei Brötchen essen, die Sie manchmal nur mit Mühe schaffen: Fangen Sie »klein« an, lassen Sie sich auch in der Kantine eine kleine Portion geben. Erfahrungsgemäß sind Sie mit weniger satt, als Sie denken, und je älter Sie werden, umso weniger Kalorien brauchen Sie. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Hören Sie nicht erst auf zu essen, wenn Ihr Magen bereits drückt. Achten Sie außerdem auf die richtige Mischung.



Ganz typisch: Erst haben Sie zu viel Soße und nehmen noch Reis nach, dann haben Sie zu viel Reis und nehmen noch Soße ...

Weniger Fernsehen

Abend für Abend vor der Glotze? Lieber nicht, denn Fernsehen macht Appetit. Wissenschaftler der Universität Erfurt fanden heraus: In rund zwei Drittel aller TV-Sendungen kocht, isst oder trinkt jemand – nicht nur in der Werbung. Ein Viertel der gezeigten Lebensmittel sind süße oder fette Snacks, rund 16 Prozent alkoholische Drinks. Zuschauer-Interviews dazu bestätigten: Die Bilder machen Appetit.

Routine durchbrechen

Um dauerhaft etwas zu ändern, ist es generell gut, sich nicht allein aufs Essen zu beschränken. Überlegen Sie: Wo kann ich noch Routine durchbrechen? Einen anderen Arbeitsweg nehmen, sich mal mit anderen Leuten verabreden und abends statt des süßen Betthupferls ein bis zwei (gesündere) Mandelkerne knabbern. Britische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Abwechslung zufriedener und selbstbewusster macht. Man wird offener für Neues, auch beim Kochen und genauso bei den Essgewohnheiten.