

Tschüss Diät – hallo Wohlfühlgewicht!

Low-Carb oder Low-Fat, Kohl-, Blutgruppen- oder Detox-Diät? Jedes Jahr kommen neue Abnehmtrends auf – doch führen sie tatsächlich zum Wunschgewicht? Die Ernährungsberaterin **Claudia Rieß** hat Diäten unter die Lupe genommen und zeigt Ihnen Strategien, die langfristig helfen, Gewicht zu reduzieren.

Der Frühling lacht, die Tage werden länger, und die ersten Sonnenstrahlen locken uns immer öfter ins Freie.

Mit dem nahenden Sommer wächst bei vielen der Wunsch nach einer guten Bikini- oder Badehosenfigur. Da wird noch schnell nach Diäten geschaut, um die letzten Winterpfunde loszuwerden. Fitnessstudios füllen sich, Magazine und soziale Medien sind voller Tipps und Tricks, wie sich die Kilos in kurzer Zeit verlieren lassen. Doch warum fühlen sich viele gerade jetzt so motiviert, etwas zu verändern?

Der Frühling ist ein Neubeginn – die Natur erwacht, und mit ihr unser Bedürfnis, alte Gewohnheiten abzulegen und frisch durchzustarten. Die wärmende Sonne und die aufblühende Umgebung geben uns Energie und Inspiration. Psychologen sprechen vom „Fresh Start Effect“ – das Phänomen, dass Menschen zu zeitlichen Übergängen wie dem Frühlingsanfang, Geburtstagen oder Wochenanfängen besonders motiviert sind, ihre Ziele zu erreichen. Diese Übergänge wirken

wie ein mentaler Reset und wecken in uns die Hoffnung auf Veränderung und Fortschritt.

Diäten versprechen schnellen Erfolg

Doch dieser Neuanfang ist oft mit Druck behaftet. In unserer Gesellschaft ist das Streben nach dem „perfekten“ Körper tief verankert. Laut einer Forsa-Umfrage finden sich 47 Prozent der Frauen und 44 Prozent der Männer zu dick. 14 Prozent der Befragten geben an, bereits einmal eine Diät gemacht zu haben, 34 Prozent haben sogar schon mehrfach Diäten ausprobiert – hier ist der Anteil der Frauen fast doppelt so hoch wie der der Männer. Besonders im Frühling, wenn die neue Sommergarderobe zum Thema wird und man wieder etwas „mehr Haut“ zeigt, nimmt der Druck zu. Kein Wunder also, dass uns gerade jetzt eine Art Gruppenzwang überfällt: Wenn Freund*innen plötzlich Diäten ausprobieren oder in den sozialen Medien ständig Erfolgsgeschichten von Gewichtsverlust auftauchen, fühlt man sich schnell

Die moderate Low-Carb-Ernährung

Im Gegensatz zur strikten Low-Carb-Diät, bei der Kohlenhydrate drastisch minimiert werden, ist es hier erlaubt, dass Sie rund ein Viertel der täglichen Kalorien durch Kohlenhydrate aufnehmen. Der Fokus liegt auf hochwertigen Proteinen, gesunden Fetten – zum Beispiel aus Nüssen, Samen, Avocados – und ballaststoffreichen Gemüsen. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Obst mit niedrigem glykämischen Index sind in moderaten Mengen erlaubt. Das Ziel ist, den Blutzucker zu stabilisieren, die Fettverbrennung zu fördern und die allgemeine Gesundheit zu unterstützen, ohne die Aufnahme von Nährstoffen extrem einzuschränken. Für Nierenkranke eignet sich diese Kost nicht, da viel Eiweiß den Nieren schadet.

FOTO: WAYHOMESTUDIO | adobeStock

„Diäten erscheinen auf den ersten Blick attraktiver als eine langfristige Ernährungsumstellung, da sie schnelle und einfache Lösungen für die Gewichtsreduktion versprechen.“

motiviert, ebenfalls mitzumachen – sei es, um Teil der Gemeinschaft zu sein oder um sich selbst zu beweisen, dass man es ebenso schaffen kann. Diäten erscheinen dabei auf den ersten Blick attraktiver als eine langfristige Ernährungsumstellung, da sie schnelle und einfache Lösungen für die Gewichtsreduktion versprechen.

So nachvollziehbar der Wunsch nach Veränderung ist, so wichtig ist es, realistisch zu bleiben.

„Zehn Kilo in zehn Tagen verlieren“ – dieses und ähnliche Diät-Versprechen klingen verlockend, vor allem für Menschen, die sofortige Veränderungen sehen wollen. Und die Aussicht darauf, dass man nach einer bestimmten Zeit „fertig“ ist, wirkt zusätzlich motivierend. Schließlich ist

Zeit ein kostbares Gut und Diäten sind in der Regel zeitlich begrenzt, zum Beispiel auf 30 Tage oder 6 Wochen. Eine Ernährungsumstellung hingegen erfordert Geduld und liefert oft langsamere sichtbare Ergebnisse – manche empfinden dies als frustrierend. Zudem bieten Diäten oft strikte, leicht verständliche Regeln, zum Beispiel klare Kalorienbegrenzung, Verzicht auf bestimmte Lebensmittelgruppen wie Kohlenhydrate, was es einfacher macht, einem festgelegten Plan zu folgen. Eine Ernährungsumstellung dagegen sieht auf den ersten Blick nach mehr Arbeit aus, denn hier muss man sich mit den eigenen Essgewohnheiten auseinandersetzen.

So hilft eine pflanzenbasierte Kost beim Abnehmen

Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind nährstoffreich, aber oft kalorienärmer als tierische Produkte.

Man kann also größere Mengen essen, ohne dabei zu viele Kalorien aufzunehmen. Zudem enthalten pflanzliche Lebensmittel viele Ballaststoffe, die das Sättigungsgefühl fördern und so Heißhungerattacken vermeiden – ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme. Eine vegetarische Kost ist arm an gesättigten Fettsäuren und reich an Antioxidantien – das ist prima für Blutdruck und Cholesterinspiegel, Herz und Gefäße. Und nicht zuletzt: Der Verzehr von pflanzenbasierten Lebensmitteln verursacht deutlich weniger Treibhausgasemissionen als der von tierischen Produkten. Zudem benötigte pflanzliche Kost weniger Wasser und Land, was zur nachhaltigen Nutzung unserer natürlichen Ressourcen beiträgt.



Jo-Jo-Effekt und Nährstoffmangel drohen

Helfen Diäten denn nun tatsächlich, das Wunschgewicht zu erreichen? Crash- oder Blitzdiäten bescheren uns durch extreme Kalorienreduktion – häufig bis zu 1.000 Kalorien pro Tag – zwar kurzfristige Erfolge beim Abnehmen. Allerdings ist die Auswahl der Lebensmittel hier oft sehr einseitig, bei der Kohlsuppen-diät isst man über mehrere Tage zum Beispiel ausschließlich Kohlsuppe. Das führt schnell zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und Fetten, daher gilt die Blitzdiät als ungesund. Vor allem hilft sie nicht dabei, langfristig Gewicht zu verlieren und das neue Wohlfühlgewicht auf Dauer zu halten – da sind sich Ernährungsexpert*innen längst einig. Denn der Körper passt sich an die neue, stark eingeschränkte Kalorienzufuhr an und senkt rasch seinen Energiebedarf.

Austauschen statt verzichten

So einfach lassen sich Zucker, Fett und Kalorien sparen:

Käse mit viel Fett
Camembert und Butterkäse

Wurst mit viel Fett
Salami und Leberwurst

Butter

fertiges Salatdressing

fertige Müsliriegel, die viel Zucker enthalten

gezuckertes Fertigmüsli

Suppen andicken oder mit Sahne verfeinern

gehärtete Fette wie Margarine zum Braten

Sahne in Soßen

Chips und Schokolade

Käse mit wenig Fett
Hüttenkäse, Harzer Käse, Ricotta

Wurst mit weniger Fett
roher Schinken, Geflügelmortadella, Hähnchenschinken

Magerquark oder fettarmer Frischkäse
(lässt sich gut mit frischen Kräutern, Senf oder Meerrettich mischen)

Salatsoße selber machen aus Olivenöl, Joghurt, Quark, Dickmilch sowie Zitronensaft, Essig, Kräutern oder Gewürzen

eine Handvoll Nüsse

Haferflocken mit Nüssen und frischem Obst mischen

Gemüse pürieren, fettarme Kokosmilch oder Joghurt für die Cremigkeit verwenden und mit frischen Kräutern verfeinern

kleine Mengen Oliven- oder Rapsöl

Milch oder Pflanzendrink

Popcorn und Salzstangen



ILLUSTRATION: j. Margarita | adobestock

FOTO: j.m. | adobestock

Es geht doch ...
Sonnencreme 95% plastikfrei!

Sehr wasserfest & riffsicher!

Suntribe Produkte sind erhältlich u. a. bei www.amarantus-lounge.de



3 Strategien, die den Heißhunger austricksen

1. Achtsam essen – Mindful Eating

Achtsamkeit beim Essen bedeutet, bewusst und ohne Ablenkungen zu essen. Das hilft, das Sättigungsgefühl besser wahrzunehmen und übermäßiges Essen zu vermeiden.

Tipp: Wenn Sie Heißhunger auf Süßes haben, trinken Sie ein Glas Wasser. Oft wird Durst mit Hunger verwechselt. Setzen Sie sich zum Essen hin, ohne Handy, Fernseher oder Laptop, und konzentrieren Sie sich vollständig auf das Essen. Nehmen Sie sich Zeit, kauen Sie langsam und genießen Sie die verschiedenen Aromen.

2. Vorbereitung und Planung – Meal Prep

Planen Sie Mahlzeiten im Voraus und bereiten Sie gesunde Snacks vor, um dem impulsiven Griff nach Schoki oder Chips vorzubeugen, zum Beispiel geschnittenes Gemüse, Nüsse und Kerne, Joghurt oder Kräuterquark.



Tipp: Leckere Rezeptideen für Gemüsechips, geröstete Kichererbsen und gesunde Brownies finden Sie unter → biomagazin.de/snacks

Warum es funktioniert: Stehen gesunde Optionen bereit, sind wir weniger geneigt, zu ungesunden oder kalorienreichen Snacks zu greifen.

3. Emotionales Essen erkennen und vermeiden

Viele Menschen tendieren bei Stress, Langeweile oder Traurigkeit dazu, sich ungesund zu ernähren. Deshalb ist es wichtig, Trigger zu erkennen und das emotionale Essen durch gesündere Verhaltensweisen zu ersetzen.

Tipp: Führen Sie ein Essens-Tagebuch und notieren Sie, was Sie wann essen, aus welchen Gründen und wie Sie sich dabei fühlen. Wenn Sie merken, dass Sie wegen Stress, Frust oder Langeweile essen, versuchen Sie es stattdessen zum Beispiel mit einer anderen „Belohnung“ oder einem anderem Ausgleich. Gehen Sie zum Beispiel spazieren, legen Sie sich 20 Minuten aufs Ohr, hören Sie schöne Musik, einen Podcast oder machen Sie eine Atemübung.

Warum es funktioniert: Indem Sie sich auf Ihre Emotionen und Auslöser konzentrieren, lernen Sie, bewusstere Essens-Entscheidungen zu treffen und emotionale Bedürfnisse anders zu befriedigen als mit Kuchen, Schokolade oder Gummibärchen.

Warum es funktioniert: Das Gehirn braucht etwa 20 Minuten, um das Sättigungssignal zu senden. **Langsames Essen** hilft, dieses Signal zu erkennen, bevor man zu viel isst.

vgl. unseren Beitrag zum langsamen Essen in BIO 3/24

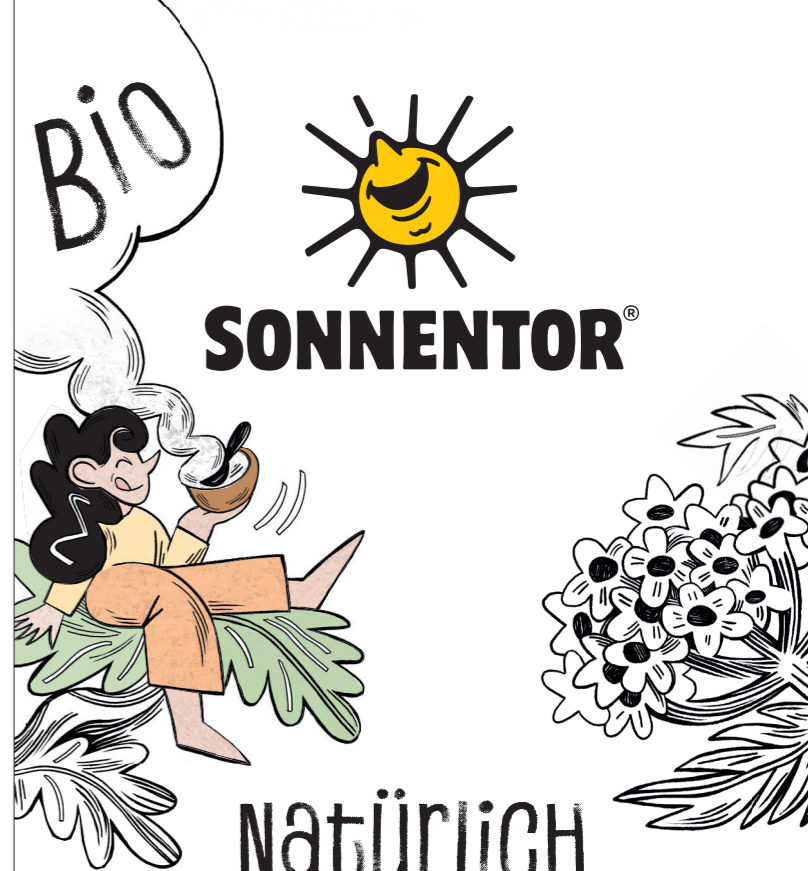
Schon macht sich der bekannte Jo-Jo-Effekt bemerkbar – damit ist der schnelle Wiederanstieg des Gewichts gemeint, wenn man nach einer Diät wieder so isst wie vorher. In vielen Fällen zeigt die Waage dann sogar nach kurzer Zeit mehr Gewicht an als vor der Diät. Durch die extreme Kalorienreduktion schaltet der Körper in den Sparmodus und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Nach der Diät, wenn wir wieder normal essen, speichert der Körper die überschüssigen Kalorien bevorzugt als Fett, um sich auf erneute „Hungerphasen“ vorzubereiten. Dies führt zu einer schnellen Gewichtszunahme und einem höheren Körperfettanteil. Zudem ist der schnelle Gewichtsverlust zu Beginn einer solchen Diät oft Augenwischerei, denn was wir in den ersten Tagen verlieren, ist Wasser, kein Fett.

Mehr Muskeln, mehr Kalorienverbrauch

Besonders problematisch wird es, wenn durch die Diät auch **Muskeln** abgebaut werden. Denn Muskeln verbrauchen mehr Energie, weil sie stoffwechsellaktiver sind. Der Grundumsatz – das ist die Menge an Kalorien, die der Körper auch im Ruhezustand verbraucht – ist bei Menschen mit mehr Muskelmasse höher, selbst wenn sie nicht aktiv sind. Schrumpft die Muskelmasse während einer Diät, wird es schwieriger, das Gewicht zu halten, da der Körper weniger Kalorien verbrennt. Das verstärkt den Jo-Jo-Effekt zusätzlich. Wer also langfristig ein paar Kilo verlieren möchte und auf Dauer sein Wohlfühlgewicht halten will, sollte auf regelmäßige Bewegung achten, bei der möglichst viele Muskelgruppen trainiert



vgl. unseren Beitrag über Muskelaufbau ab Seite 14 in diesem Heft



SONNENTOR®

Natürlich
BITTER

Schon Paracelsus und Hildegard von Bingen empfahlen Bitterstoffe für einen **ausgewogenen Speiseplan**.

Mit unseren **natürlich-bitteren Kräutermischungen als PULVER, TEE ODER SPRAY**, integrierst du Bitterstoffe ganz nebenbei einfach und köstlich in deine Ernährung.



www.sonnentor.com/natuerlich-bitter

werden. Das klappt beispielsweise mit Gymnastik, Pilates oder Krafttraining, aber auch mit Schwimmen. Zudem sollte man auf eine Ernährung setzen, die genügend Proteine bietet, der Aufbaustoff für unsere Muskeln, und den Körper gleichzeitig mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt. Gesund essen, gleichzeitig abnehmen und das ganze ohne Jo-Jo-Effekt – klingt unmöglich?

Die mediterrane Diät ist am effektivsten

Fakt ist: Abnehmen kann man nur, wenn man weniger Kalorien zu sich nimmt, als man verbraucht. Welche Kalorien dabei weggelassen werden, ob zum Beispiel Kohlenhydrate oder Fett, ist für das Ziel der purzelnden Pfunde zunächst unerheblich. Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft empfiehlt Abnehmwilligen, täglich etwa 500 Kilokalorien einzusparen.



So viele Kalorien stecken in einer Tafel Schokolade, aber auch in zwei Kilo Brokkoli oder rund 20 Gurken. Es geht also nicht um Verzicht, sondern darum, die Ernährung klug umzustellen und Kalorienbomben durch andere leckere Lebensmittel auszutauschen, die weniger ins Gewicht fallen – sehen Sie sich dazu unsere Tabelle auf Seite 43 an. Wichtig ist es, mit kleinen Schritten zu starten und dranzubleiben, damit Freude und Genuss nicht auf der Strecke bleiben und kein Frust aufkommt. Sehr gut gelingt das mit einer Ernährungsumstellung wie der Mediterranen Kost, auch Mediterrane Diät genannt, die 2024 von einer Jury aus Ärzt*innen und Ernährungswissenschaftler*innen für den U. S. News & World Report zur effektivsten Diät gekürt wurde. Bei dieser Ernährungsform stehen hauptsächlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Bohnen, Nüsse und ungesättigte Fette, etwa natives Olivenöl, auf dem Speiseplan, dagegen selten: Fisch und Fleisch. Auf Platz zwei landete die DASH-Diät, ebenfalls eine pflanzenbetonte Kost, die darauf abzielt, den Blutdruck zu normalisieren. Zu meiden gilt es hier Lebensmittel, die viel Salz, Zucker und gesättigte Fettsäuren enthalten. Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke sollten gar nicht verzehrt werden.

Langfristig das Wohlfühlgewicht halten

Hierzulande hat die Stiftung Warentest im vergangenen Jahr diverse Diäten unter die Lupe genommen und kommt zu einem ganz ähnlichen Ergebnis: Empfehlenswert sind neben dem Intervallfasten vor allem die Mediterrane Kost, die DGE-Mischkost (DGE steht für Deutsche Gesellschaft für Ernährung), die Vegetarische Kost sowie die moderate Low-Carb-

3 Top-Tipps von Dr. Anne Fleck

Die Ernährungsmedizinerin kennt drei Ratschläge, die Sie dabei unterstützen, nachhaltig und gesund das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Diese lassen sich ganz einfach in den Alltag einbauen:

1. Langsam kauen

Das Sättigungsgefühl setzt erst nach 20 Minuten ein, daher sollten wir uns zum Essen Zeit lassen. Doch viele Menschen haben verlernt, sich auf die Mahlzeiten zu konzentrieren – und schlingen das Essen regelrecht herunter. Nehmen Sie sich Zeit, kauen Sie gut und genießen Sie achtsam. Damit lassen sich Studien zufolge sogar bis zu elf Kilogramm jährlich verlieren.

2. Schluss mit Fertiggerichten und verarbeiteten Lebensmitteln

Hier sind zu viele versteckte ungesunde Transfette, Salz, Zucker und Zuckeraustauschstoffe enthalten, die Ihr Vorhaben, gesund und schlank zu werden, eher behindern. Statt beispielsweise fertige Soßen zu kaufen, machen Sie diese ganz einfach aus wenigen guten Zutaten selbst.

3. Bitterstoffe gegen Heißhunger

Ob in Löwenzahntee, Rucola, Chicorée oder Grapefruit: Bitterstoffe stecken in vielen natürlichen Lebensmitteln und sind wahre Geheimwaffen gegen Heißhungerattacken. Besonders praktisch: Bitterstoffe gibt es auch als handliches Spray für unterwegs. Ein paar Sprühstöße auf die Zunge zwischen den Mahlzeiten können den kleinen Hunger vertreiben und unterstützen gleichzeitig die Darmflora. Wichtig dabei: Achten Sie auf Sprays ohne Konservierungsstoffe und Alkohol.

Dr. Anne Fleck

ist eine international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin sowie Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie mit Expertise in Naturheilverfahren und ganzheitlichen Heilmethoden. Einem breiten Publikum bekannt ist sie aus den TV-Formaten „Doc Fleck Sprechstunde“ und „Die Ernährungs-Docs“ sowie als Bestsellerautorin. Anne Fleck lebt in Hamburg und arbeitet dort in eigener Praxis.

Ernährung, bei der Kohlenhydrate stark reduziert werden (siehe Kasten auf Seite 37). Bei all diesen Formen handelt es sich nicht um klassische Diäten, sondern um Empfehlungen für eine langfristige Ernährungsumstellung. Sie alle legen den Fokus auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie gesunde Öle. Fisch und Fleisch kommen gar nicht oder selten vor.

Bei der Umstellung des Speiseplans geht es nicht um strenge Verbote und Einschränkungen, sondern vielmehr darum, sich mit den eigenen Essgewohnheiten auseinanderzusetzen und Lebensmittel, die wie Fertig-

gerichte viele Kalorien liefern, aber wenig Nährstoffe, kritisch zu hinterfragen. Abnehmen lässt sich mit einer Ernährungsumstellung zwar nicht so radikal wie bei einer Diät, aber rund ein halbes Kilogramm pro Woche ist durchaus möglich. Das entspricht auch den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für einen gesunden Gewichtsverlust. Und das Beste daran: Das neue Gewicht hält sich langfristig, es droht kein Jo-Jo-Effekt. Ganz so, wie Diät im Ursprünglichen bedeutet: Das griechische Wort „diata“ steht für Lebensweise, geprägt wurde der Begriff von Claudius Galenos von

Pergamon, einem berühmten Arzt der Antike. Für ihn umfasste die Diät alle Aspekte des Lebens, die die Gesundheit beeinflussen, einschließlich der Ernährung, körperlichen Bewegung, dem Schlaf und auch der seelischen Verfassung. Galenos glaubte, dass eine ausgewogene Lebensweise und die richtige Kombination von Lebensmitteln entscheidend für die Erhaltung der Gesundheit und das Wohlbefinden seien und dass jeder Mensch das für ihn passende Maß finden müsse. Genau so sollten wir den Begriff Diät wieder verstehen. Als Impuls für eine gesunde Veränderung zu mehr Energie und Wohlbefinden! 🌱

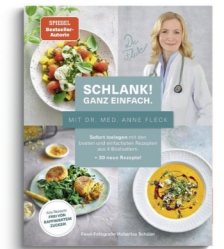
BUCHTIPPS



MEDICAL COOKING: MEDITERRANE ERNÄHRUNG
Dr. Benjamin Seethaler u. a., Trias 2023, 184 Seiten, 26 Euro



GEWICHT IM GRIFF. DAS 10-PUNKTE-PROGRAMM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN
Maïke Groeneveld und Kathi Dittrich, Verbraucherzentrale 2024, 216 Seiten, 19,90 Euro



SCHLANK! GANZ EINFACH
Dr. med. Anne Fleck, Goldmann 2023, 192 Seiten, 17 Euro

FOTOS: Vladislav Noseek | adobestock; Justyna Schwertner



NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST AUS NORWEGEN

- ✓ 2.000 mg Omega-3 pro Tag mit nur einem Löffel
- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Reich an EPA & DHA

www.norsan.de • post@norsan.de • 030 555 788 990

*Gültig bis 31.12.2025, pro Kund*in einmalig einlösbar. Nur für Erstbesteller*innen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Sparen Sie 15 %
Rabattcode:
B1025*