

## **Einfache Diät: Tipps zum erfolgreichen Abnehmen (von Laura Hennies, Profi-Chefköchin u. Ökotrophologin)**

### **Die einfachste Diät ist die, die man nicht bemerkt!**

**Haben Sie nach den Festtagen ein paar Kilo zugenommen und wollen diese schnell wieder runterbekommen? Oder haben Sie den Entschluss gefasst im neuen Jahr endlich ein paar Pfunde purzeln zu lassen? Aber eigentlich haben Sie keine Lust eine komplizierte Diät zu machen, zu hungern oder nur noch Ananas zu essen? Dann haben wir die richtigen Tipps, damit Sie abnehmen, ohne dass sie überhaupt merken, dass Sie gerade eine Diät machen!**

### **Diäten - ohne Selbstkontrolle geht nichts**

Schlank im Schlaf, Atkins-Diät, FDH (Friss die Hälfte), Kohlsuppendiät, Dukan-Diät, Weight Watchers und noch tausend mehr - es gibt so viele Diäten, dass man sie gar nicht aufzählen kann. Alle versprechen das Wohlfühlgewicht oder die Traumfigur. Vielleicht haben auch Sie schon die eine oder andere Diät probiert - erfolgreich oder weniger erfolgreich. Meist ist es sehr schwierig, das Traumgewicht zu erlangen und dann auch zu halten. Entweder sind die Konzepte kompliziert, die Ernährung ist einseitig oder die Durchführung ist sehr aufwendig. Ob die Diät dennoch erfolgreich ist, hängt dann maßgeblich von der Selbstkontrolle ab. Wenn jemand sich selbst sehr gut kontrollieren kann, bedeutet dies, dass er Bedürfnisse besser aufschieben kann als andere. Diese Selbstkontrolle ist eine erschöpfbare Größe. Führt man nun eine Diät durch, dann wird sehr viel Selbstkontrolle dafür benötigt, den Kuchen abzulehnen, Wasser statt Saft zu trinken, oder kalorienreiche Leckereien durch energiereiche Lebensmittel zu ersetzen.

Allerdings benötigt man Selbstkontrolle nicht nur, um erfolgreich zu diäten, sondern auch in Alltagssituationen. Wenn Sie, anstatt abends gemütlich fernzusehen, sich an die Steuererklärung setzen; wenn Sie, anstatt auf dem Sofa die Füße hochzulegen, das Badezimmer putzen; oder wenn Sie statt mit dem Auto mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Dem einen mag das mühelos von der Hand gehen, der andere wird mehr Überwindung für diese Tätigkeiten benötigen und damit das Kontingent an Selbstkontrolle schon erschöpft haben - somit hat derjenige wenig Kraft für eine Diät übrig. Da muss es doch eine Diät geben, die trotzdem durchführbar ist. Am besten eine, die man gar nicht merkt!

### **Einfache Diät - mit psychologischen Tricks**

Wenn Sie den Vorsatz haben endlich Gewicht zu verlieren, dann haben wir die richtigen Tipps: Wie Sie 2014 endlich abnehmen und das, ohne dass es Ihnen Mühe macht! Geht nicht? Doch es funktioniert.

Studien bestätigen, dass unser Essverhalten stark vom Unterbewusstsein abhängt. So löffeln wir mehr Suppe, wenn sich der Suppenteller unbemerkt auffüllt, und essen weiter, obwohl wir gesättigt sind, wenn die Töpfe vor der Nase stehen. Diesen unterbewussten Handlungen gilt es entgegenzuwirken und damit ohne Mühe eine ganze Menge Kalorien einzusparen.

Einer der führenden Forscher auf diesem Gebiet ist Prof. Dr. Wansink. Der Verbraucherpsychologe erforscht die Hintergründe unseres unbewussten Essverhaltens. Er nennt es „mindless eating“. Übersetzt stecken gleich zwei Bedeutungen dahinter: sinnloses Essen und auch bedenkenloses Essen. Denn dieses "mehr" Essen ist sinnlos, weil wir über den Sättigungsgrad hinaus essen und bedenkenlos, weil es uns dabei nicht einmal bewusst ist, dass wir schon satt sind. Hieraus lassen sich einige einfache Verhaltensregeln ableiten, mit denen Sie ohne Mühe abnehmen können. Denn die einfachste Diät laut Wansink ist die, bei der man nicht merkt, dass man eine Diät macht. Hier kommen 10 einfache Abnehm Tipps:

#### **1. Benutzen Sie kleine Teller für die einfache Diät**

Kleine Teller bewirken, dass wir weniger essen. Da wir Mengen schwer abschätzen können und einfacher ins Verhältnis setzen können, ist dieselbe Menge Essen auf einem großen Teller in unserer Vorstellung weniger als auf einem kleinen Teller, der mit derselben Menge viel voller wirkt. Sortieren Sie große Pizzateller aus und benutzen lieber öfter kleine Frühstücksteller. Auch die Farbe spielt eine Rolle. In einer Studie wurde festgestellt, dass wir von dunklen Tellern weniger essen als von hellen. Haben Sie noch ein schwarzes 80er Jahre Geschirr im Keller? Dann holen Sie es doch mal wieder raus!

## **2. Trinken Sie aus schmalen, hohen Gläsern**

Damit sind nicht Wasser und Tee gemeint, die ohnehin kalorienarm und gesund sind, sondern Softdrinks und Alkohol. Softdrinks und Alkohol haben viele Kalorien. Noch dazu merkt man nicht, wie viele Kalorien man aufnimmt, da beim Trinken keine Sättigung eintritt. Trinken Sie diese Getränke aus hohen, schmalen Gläsern! Hier tritt derselbe Effekt wie bei den Tellern ein. Ein schmales, hohes Glas sieht für uns mengenmäßig größer aus als ein kleines, breites und bauchiges Glas. Und das obwohl in das bauchige Glas mehr hineinpasst. Benutzen Sie Ihre Sekt- oder Longdrinkgläser also nicht nur auf der Party, sondern auch im Alltag, wenn Sie Softdrinks trinken.

## **3. Lassen Sie Töpfe auf dem Herd stehen**

Stehen die vollen Töpfe vor uns auf dem Esstisch, dann neigen wir dazu nachzunehmen, obwohl wir satt sind. Kaum jemand kennt das nicht. Man sitzt vor dem leckeren Essen und ist eigentlich schon völlig vollgeessen und trotzdem nimmt man noch ein bisschen „nur für den Geschmack“. Völlig überflüssig! Stehen die Töpfe in der Küche auf dem Herd, kommt man weniger in Versuchung und nimmt nur nach, wenn man noch hungrig ist.

## **4. Räumen Sie leere Flaschen und Teller nicht ab**

Lassen Sie alles stehen, bis sie fertig gegessen und getrunken haben. Bei einer Feier beispielsweise wird weniger Alkohol getrunken, wenn die Wein- und Bierflaschen stehen bleiben. Dadurch, dass man vor Augen hat, wie viel man schon getrunken und gegessen hat, fühlt man sich automatisch zufriedener und hat weniger Appetit. Räumen Sie stattdessen alles weg, vergisst man schnell, was man schon alles gegessen und getrunken hat. Denn „aus den Augen, aus dem Sinn“ - behalten Sie es also im Blickfeld!

## **5. Räumen Sie Lebensmittel sorgfältig weg**

Hier gilt eben erwähnter Spruch „aus den Augen aus dem Sinn“ genau entgegengesetzt. Eine Schale voller Nüsse, Bonbons, Kekse oder sonstigen Knabbereien mag schön aussehen, ist aber eine ständige Versuchung. Ist hingegen alles weggeräumt und nicht im Blickfeld, ist die Knabberei auch schon aus dem Sinn. Wenn wir nicht ständig durch drapierte Schälchen ans Essen und Naschen erinnert werden, dann fällt es uns seltener ein. Räumen Sie Verlockendes in der Speisekammer und im Kühlschrank nicht auf Augenhöhe ein, sondern weiter unten, sodass es Ihnen beim Öffnen der Tür nicht gleich ins Auge springt.

## **6. Gehen Sie nie hungrig in den Supermarkt**

Damit Sie gar nicht erst viele Süßigkeiten und Knabberzeug zuhause haben, gehen Sie nie hungrig einkaufen. Mit Hunger neigen wir dazu mehr Lebensmittel einzukaufen als wir benötigen. Essen Sie vor dem Einkaufen einen Apfel oder ein Butterbrot. Das reicht, um das Hamster-Desaster zu verhindern, bei dem Sie wahllos Lebensmittel einkaufen. Eine Einkaufsliste hilft! Mit einem Einkaufszettel steuern Sie gezielt die Dinge an, die sie wirklich benötigen und umgehen gewieften Einkaufsfallen.

## **7. Legen Sie einen Ort für die einfache Diät fest**

Essen Sie nicht überall. Sie kennen sicherlich das berühmte Experiment von Pawlow, bei dem ein Hund bei einem Klingelzeichen Futter bekam und somit auf das Glöckchen so konditioniert wurde, dass ihm beim Ertönen schon das Wasser im Mund zusammenlief. Dasselbe funktioniert natürlich bei uns. Essen wir immer bei laufendem Fernseher, dann ist es wahrscheinlicher, dass wir beim Fernsehen Hunger bekommen. Trösten wir uns immer mit Süßigkeiten, dann bekommen wir schneller Heißhunger auf Schokolade, wenn wir traurig sind. Konditionieren Sie sich also auf möglichst wenig Situationen und Orte. Legen Sie einen festen Essplatz in Ihrer Wohnung fest und halten Sie sich daran, nur dort zu essen.

## **8. Essen Sie in Gesellschaft**

Essgewohnheiten können mitunter sehr unterschiedlich ausfallen. Isst man allein zuhause, dann ist die Tischkultur schnell vergessen. Da schaufelt man schon mal schnell die Portion Spaghetti einfach vor dem Fernseher rein. Damit dieses Essverhalten nicht zur Gewohnheit wird, sollte man möglichst oft in Gesellschaft essen. Denn mit einem Gegenüber isst man kultivierter und packt die Tischmanieren wieder aus. Man häuft sich den Teller nicht unnötig voll, sondern wählt eine angemessene Portionsgröße. Man stopft nicht den Mund voll, kaut ordentlich und nimmt sich die nötige Zeit, um die Mahlzeit zu genießen. Das maßvolle und langsamere Essen hat den Effekt, dass der Körper mehr Zeit hat, ein natürliches Sättigungssignal zu geben, auf das wir dann zufrieden reagieren können.

## **9. Essen Sie nicht nebenbei**

Dieses Sättigungsgefühl, das der Körper uns gibt, wird ebenfalls beeinflusst durch Tätigkeiten, die wir nebenbei durchführen. Essen wir in der Mittagspause am Arbeitsplatz und lesen dabei Emails oder schauen wir abends beim Essen fernsehen, dann sind wir abgelenkt und hören nicht auf unseren Körper. Die Sättigungssignale werden dann nicht nur überhört, sondern auch noch völlig übergangen. Da wir nicht wirklich mitbekommen haben, welche Menge wir gegessen haben, neigen wir dazu, uns noch einmal nachzunehmen und mehr zu essen. Auch wird das Essvergnügen durch Emotionen überspielt. Ärgern wir uns über die Arbeit oder fiebern wir bei der Geschichte mit, die wir gerade sehen, dann können die Emotionen dazu führen, dass das Gehirn meldet, dass es mehr Energie und damit Nahrung benötigt, obwohl der Magen schon gefüllt ist.

#### **10. Entscheiden Sie sich für die kleinere Portion**

Anstatt sich Süßigkeiten, Softdrinks, Kuchen und andere Naschereien gänzlich zu versagen, entscheiden Sie sich einfach für die kleinere Portion. Anstatt sich dem XXL-Wahn hinzugeben, sollten Sie lieber auf die Miniaturausgabe setzen. So schüren Sie keinen Heißhunger auf verbotene Lebensmittel und, wählen Sie die kleinere Portion, essen Sie tatsächlich weniger. Denn wählen Sie die große Portion, weil Sie von der großen Portion einfach weniger essen könnten, geht diese Rechnung meist nicht auf. Viele haben schon früh gelernt, ihren Teller leer zu essen und der Spruch „Lieber den Magen verrenkt als dem Wirt was geschenkt“ kommt nicht von ungefähr. Da wir zumindest in Deutschland - in anderen Kulturen wird gerade das Überlassen von Speisen hoch angesehen - dazu neigen alles aufzuessen und auszutrinken, was wir bestellen, ordern Sie die kleinste Größe und bestellen Sie lieber noch einmal nach.