

Warum Diäten meistens nicht funktionieren

»Diesmal ist alles anders. Denn die neuesten Erkenntnisse bringen jetzt die Wende: Sie werden endlich Ihr überflüssiges Gewicht los, ab jetzt purzeln für immer die Pfunde, die Sie seit Jahren stören. Sie dürfen alles essen, was Ihnen schmeckt, Sie müssen auf nichts verzichten und nehmen trotzdem ab. Bei dieser neuen Wunderdiät müssen Sie nur ein paar wenige Tricks beachten ...«

Kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor? Kennen Sie diese Versprechen? Egal ob Sie im Internet »Abnehmen« googeln, die neue Fitnesszeitschrift aufschlagen oder auf Facebook und Instagram surfen – das sind die gängigen Versprechen der Diätindustrie. Sie behaupten alle, den einen bestimmten Faktor ausgemacht zu haben, der Sie bisher am Abnehmen gehindert hat. Kennen Sie viele Menschen, die mit einer Diät dauerhaft Erfolg haben? Oder ist die Zahl derer, die seit Jahren mit ihrem Gewicht kämpfen, doch größer? Aber warum funktionieren die meisten Diäten dann bei der Mehrzahl der Menschen nicht? Haben Sie sich das schon einmal gefragt?

Die falschen Versprechen der Abnehmindustrie

Ich bin in meinen Recherchen und Erfahrungen in den letzten Jahren zu einem klaren Ergebnis gekommen. Diäten haben eins gemeinsam: Sie leiten uns an, uns strikt für eine gewisse Zeit zu geißeln, schreiben uns vor, auf heißgeliebte Köstlichkeiten und bestimmte Gewohnheiten zu verzichten, aber alles nur für einen gewissen Zeitraum, bis die Diät zu Ende ist und wir schlank sind. Das klappt in der Regel ja auch super für eine bestimmte Zeit, in der wir hoch motiviert sind und alles gerade am richtigen Platz ist. Wir haben alles Notwendige eingekauft, das man uns empfohlen hat, die letzten Süßigkeiten in der Schublade noch schnell verputzt, uns einen Tag X gesetzt, an dem wir endlich durchstarten wollen. Alles läuft wie am Schnürchen. Für zwei Wochen, manchmal auch für zwei Monate, aber eben nur so lange, wie wir ein bestimmtes Konzept durchziehen, uns geißeln und verzichten. Naja, ist ja alles für den einen guten Zweck – unsere Wunschfigur. Ob Shakes statt richtiger Mahlzeiten, Punkte zählen, nur zu

bestimmten Uhrzeiten essen oder die bösen, verpönten Kohlenhydrate komplett verbannen – eins ist bei allen gleich: Es sind keine Ernährungsformen, die sonderlich alltagstauglich sind, und sie haben oft nichts mit unseren sonstigen Gewohnheiten zu tun.

Warum will es bei mir einfach nicht klappen?

Die Kinder suchen verdutzt die Nudeln auf dem Teller, der Partner schüttelt nur noch den Kopf und wir schämen uns, den Kollegen schon wieder erklären zu müssen, dass wir eine Diät machen, an der wir vermutlich scheitern werden, bevor es überhaupt richtig losging. Sind Ihnen solche Szenen bekannt? Haben Sie sich schon mal über sich selbst geärgert und sich gefragt, warum es nur bei Ihnen wohl nicht so recht klappen will? Wo die Industrie doch so tolle Vorher-Nachher-Bilder poset von Teilnehmern, die mit dieser einen Diät unendlich viel abgenommen haben und nun so viel glücklicher sind?

» *Warum überwältigt gerade Sie immer der innere Schweinehund, obwohl Sie sich doch vorgenommen hatten, es diesmal zu schaffen?* «

Der Weg ist das Ziel

Ich kann Sie beruhigen – so verbringen sehr viele von uns Jahr um Jahr, mal mit aufwändigen, mal mit einfacheren Diäten. Es spricht nur nicht jeder gerne über

diese Misserfolge. Wer möchte schon alle wissen lassen, dass er gescheitert ist. Aber den richtigen Durchbruch, eine richtige Veränderung ihres Essverhaltens erreichen nur sehr wenige. Zu Beginn meiner Ernährungscoachings frage ich meine Klienten stets, welche Diäten sie bereits gemacht haben. So kann ich erkennen, auf welchem aktuellen Wissensstand sie sich befinden und was besser, was schlechter angeschlagen hat. Und bezeichnenderweise höre ich einen Satz immer wieder: »Diese Diät war super, aber danach hatte ich dann wieder alles drauf, sogar etwas mehr.« Oft bewerten wir Menschen nur das Ergebnis, nicht aber den Weg – das ist in unserer leistungsorientierten Arbeitswelt sicher sinnvoll. Aber was unseren Körper und unsere Gesundheit angeht, entscheidet definitiv der Weg darüber, ob das Ergebnis gut und vor allem auch beständig ist. Was ich Ihnen damit sagen möchte: Letztlich können Sie mit jeder Diät, die dem Körper Kalorien entzieht, abnehmen. Ob Ihr Körper allerdings gesund dabei ist und ob er Ihr Ergebnis, das reduzierte Gewicht, halten kann, das hängt von der Umsetzung, also Ihrem Weg dorthin, ab. Und diesen musste auch ich erst einmal für mich gehen.

Mein langer Weg zum Wohlfühlgewicht

Aber lassen Sie mich zu Beginn unserer Zusammenarbeit erst einmal meine

persönliche Geschichte erzählen. Seit über zehn Jahren begleite ich mit meiner Praxis für Ernährungstherapie Privatpersonen und Mitarbeiter großer Unternehmen auf ihrem Weg zu einem ausgeglicheneren Leben und dem Wohlfühlgewicht, das wir allein über unsere natürlichen Lebensmittel erreichen können. Gesundheit kommt vom Teller und nicht aus der Apotheke.

Gesunde Ernährung beginnt in der Kindheit

Als Kind von Unternehmern erlebte ich, dass Zeit keine Währung war, die wir in Übermaß hatten, und so waren lange Kochsessions bei meiner Mutter eher eine Seltenheit, zumal sie damals kein Freund der aufwändigen Kochkunst war. Am Wochenende begnügten wir uns mit Miracoli-Spaghetti oder einer 5-Minuten-Terrine, was mir damals wirklich gut geschmeckt hat. Unter der Woche verköstigte uns meine Oma Inge mit nicht gerade kalorienarmen Leckereien. Mich begeisterten Omas stundenlange Vorbereitungen und auch die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln interessierten mich immer mehr. So entschied ich mich damals mit 16 Jahren, Diätassistentin, d. h. zertifizierte Ernährungsberaterin, zu werden. Die dreijährige Ausbildung umfasste alle Bereiche, die Sie sich vorstellen können: von Anatomie über Lebensmittelkunde bis hin zu Krankheitsbildern. Wir lernten genau, welche Stoffwechselprozesse in unserem Körper ablaufen und

welche Nährwerte und Funktionen unterschiedliche Lebensmittel für uns haben. Ich fand diese Ausbildung unglaublich spannend und muss sagen, ich habe viel für mein Leben gelernt. Es war eine tolle Zeit. Aber gegen Ende meiner Ausbildung wurde mir dann auch so langsam die Kehrseite des vielen Wissens über Essen bewusst.

Meine eigene Diätspirale

Es war ein warmer Sommertag, der Tag, an dem sich meine Bemühungen endlich auszahlen sollten. Alle Mitschüler waren gekommen. Wir saßen erwartungsvoll in unseren festlichen Kleidern zusammen, um unsere lang ersehnte Urkunde entgegenzunehmen und endlich in das Berufsleben als Diätassistentin starten zu können. Ich hatte mir extra ein neues Kleid gekauft, denn ich passte zu der Zeit in keins meiner bisherigen Kleider mehr rein. Das war seltsam: Nun hatte ich so viel gelernt, wusste genau, wie unser Stoffwechsel funktioniert, was in jedem Lebensmittel enthalten ist und wie man abnehmen kann. Aber wissen Sie, was dieses Wissen bei mir bewirkt hat? Je mehr ich wusste, desto mehr kreisten meine Gedanken um Essen und um Kalorien. Gegen Ende meiner Ausbildung wog ich 15 kg mehr als heute. Die Kilos kamen natürlich nicht über Nacht, sie sammelten sich im Laufe meiner Ausbildung an. Ich dachte permanent nur über Essen und Diäten nach. Was kann ich essen, was ist gut für mich, wie viele Kalorien

dürfen es noch sein heute? Kann ich heute eine Ausnahme machen?

» *Kennen Sie das? Wenn Sie pausenlos nur noch darüber nachdenken, was Sie essen dürfen und wie Sie möglichst wieder ein, zwei überflüssige Kilos loswerden können?* «

Und zu allem Übel kam natürlich auch mein innerer Schweinehund so richtig in Fahrt. Ich hatte Gedanken wie »Ich hatte so einen Lernstress, ich muss mich jetzt belohnen – aber morgen geht es wieder weiter mit meiner Diät« – Gedanken, die Ihnen sicher auch bekannt vorkommen, wenn Sie schon mal versucht haben, eine Diät zu machen.

Wenn man mehr isst, als einem guttut

Nach meiner Ausbildung, ich war gerade 19 geworden, ging ich in eine Klinik, um als Diätassistentin zu arbeiten. Hier fühlte ich mich oft allein und aß natürlich doch wieder mehr, als mir guttat. Immer wieder probierte ich dann neue Diäten aus, aber es endete jedes Mal wieder im Scheitern, bis ich mich erst einmal so akzeptierte, wie ich war.

Jeder empfindet ein anderes Gewicht als zu hoch. Klar, viele haben damals gesagt: »Ach komm, ist doch gar nicht schlimm, die paar Kilos zu viel.« Aber jeder lebt eben in seinem eigenen kleinen Universum und bewertet es auch unterschied-

lich. Ich finde, Leidensdruck, was das eigene Körpergewicht angeht, kann man nicht von Zahlen abhängig machen. Es ist das persönliche Gefühl, das einem sagt, ob es für einen selbst zu viel ist oder nicht. Und ich denke, jede Klientin und jeder Klient sollte mit ihrem oder seinem Anliegen von Ernährungsexperten auch gleichermaßen ernst genommen werden. Denn für mich war es damals ein großes Thema. Zumal alle in meiner Familie schlank sind, nur ich war etwas rundlicher und das hat mich sehr gestört. Ich bin nicht mehr gern ins Schwimmbad gegangen, wollte im Sommer keine kurzen Sachen mehr tragen, wie es Mädels in meinem Alter sonst tun. Aber vielleicht kennen Sie das: Manchmal akzeptiert man sein Gewicht ganz einfach oder kann es mehr oder weniger ignorieren, dann wieder gibt es Tage, da dreht sich alles nur um das eine Thema und man ist super genervt von der eigenen Inkonzsequenz.

Mein Schlüsselerlebnis – ein Foto

Aber dann kam der Tag, an dem ich ein Foto von mir im Bikini in die Hände bekam. Und was ich auf dem Foto sah, entsprach so gar nicht dem Bild, das ich selbst von mir hatte! Ich hatte schon mit Anfang 20 einen richtig speckigen Bauch und, klar, die 15 Kilo, die ich damals mehr wog als heute, verteilten sich vergnügt an Hüfte und Beinen. Jeder hat ja so seine »Problemzonen«. Bei mir waren es immer vor allem der Bauch und



Enthält viel pflanzliches Eiweiß

Orientalischer Kichererbseneintopf

Für 4 Portionen

🕒 25 Min.

1 Zwiebel • 2 Möhren • 2 Paprika • 2 EL Olivenöl • 2 Dosen (à 265 g) Kichererbsen • 1 Dose (400 g) stückige Tomaten • 1 Dose (400 g) passierte Tomaten • Salz, Pfeffer • Curry, Kurkuma, gemahlene Nelken, Kreuzkümmel • 100 g Joghurt natur (1,5 % Fett) • 40 g Sesam • frischer Koriander

● Zwiebel, Möhren und Paprika würfeln.

● In einem Topf das Öl erhitzen und darin die Zwiebeln mit Möhren und Paprika anbraten. Nach 10 Minuten die Kichererbsen und Tomaten dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

● Den Eintopf anrichten und mit Joghurt, Sesam und gehacktem Koriander garnieren.

Nährwerte pro Portion

375 kcal • 14 g F • 16 g E • 48 g KH

an zweiter Stelle die Beine. Dieses Bild hat mich wirklich wachgerüttelt, und ich dachte mir: Wie kann ich ein gutes Vorbild für andere Menschen sein und sie unterstützen, wenn ich es selbst nicht hinbekomme?

Damit war die Kämpfernatur in mir geweckt, schließlich bin ich Sternzeichen Stier. Und so erarbeitete ich mir Schritt für Schritt ein neues Essverhalten. Es dauerte lange, aber es klappte. Und so kann ich nunmehr seit fast acht Jahren mein Gewicht gut und konstant halten und ich werde mich hüten, noch einmal in diesen Diätkreislauf einzusteigen.

Raus aus der Sackgasse!

So oft erlebe ich Klienten in meiner Beratung, die erfüllt sind von Selbstzweifeln, die sich Vorwürfe machen, dass sie so schwach sind, und sich permanent abwerten. Dabei liegt der Fehler gar nicht bei ihnen, sondern steckt in diesen Diäten! Wussten Sie, dass manche Diäten infolge des Nährstoff- oder auch extremen Kalorienmangels zu vermehrten Heißhungerattacken führen? Bei solchen Heißhungeranfällen würde auch ein natürlich schlanker Mensch im Übermaß zugreifen, denn es gibt Stoffwechselprozesse, die wir nicht durch äußere Einwirkung mit irgendeiner Diät vermeiden können. Aber lassen Sie uns zunächst zum besseren Verständnis ein paar Vorgänge genauer betrachten und Sie wer-

den schon gleich einige Diäten mit anderen Augen sehen.

Unsere Wahrnehmung ist selektiv

Dass wir durch Diäten langfristig zu- und nicht abnehmen, hat ein paar einfache Gründe. Einer davon ist unsere selektive Wahrnehmung. Immer wenn Sie sich auf das Verzichten konzentrieren, setzt in Ihrem Gehirn die selektive Wahrnehmung ein: Wenn Sie sich z. B. ein neues Auto anschaffen, etwa einen VW, fällt Ihnen plötzlich auf, dass ganz viele Leute VW fahren. Oder wenn Sie es eilig haben, sind auf einmal alle Ampeln rot. Kennen Sie das? Unser Gehirn sibt dann genau diese Informationen aus.

Das Gleiche passiert uns mit Diäten. Verschiedene Diäten verbieten Ihnen z. B. Kohlenhydrate, wie es bei Low-Carb-Diäten der Fall ist, oder sie verbieten Ihnen Zucker in jeglicher Form. Verzichten Sie komplett auf Kohlenhydrate, wie es derzeit immer noch Trend ist, dann denken Sie übermäßig häufig an Nudeln oder Brot – gerade wenn Sie nicht so stark motiviert sind. Unser Gehirn sibt über unsere selektive Wahrnehmung die Kohlenhydratquellen aus und erinnert sich daran, wie lecker die Nudeln und das Brot doch waren. Wir versuchen also eigentlich, uns etwas Gutes zu tun, und erreichen genau das Gegenteil. Wir haben die Kohlenhydrate auf unserem Teller zwar verringert, aber dafür in unserem Kopf umso präsenter gemacht.

Es gibt nicht nur Schwarz oder Weiß

Neben der selektiven Wahrnehmung von Kohlenhydraten haben Low-Carb-Diäten einen weiteren Nachteil. Low-Carb-Diäten, wie die Atkins-Diät oder auch die Paleo-Diät, führen je nach Umsetzung zu einer extrem hohen Fettzufuhr. Dies ist, wie die Vertreter dieser Diäten behaupten, gar kein Problem. Denn die Paleo-Diät sei die Ernährung der Steinzeitmenschen, von denen wir ja abstammen; daher sei deren Ernährung auch unsere natürliche Ernährung.

Wir leben nicht mehr in der Steinzeit

Sicher stammen wir von den Steinzeitmenschen ab und, ja, Lebensmittel wie Fisch und Fleisch gehören zu unserer ursprünglichen Ernährung. Das große ABER liegt jedoch im Alltag. Sitzen Sie noch in der Höhle oder gehen Sie den ganzen Tag auf die Jagd? Ist Ihr Leben mit spätestens 35 Jahren zu Ende? Das wollen wir doch nicht hoffen. Der Steinzeitmensch wäre sicher nicht älter als 40 oder 50 geworden, denn er hätte aufgrund seiner Ernährung bis dahin längst einen Herzinfarkt bekommen. Die Idee hinter dieser Diät scheint ja grundsätzlich logisch, aber sie ist eben nicht einfach auf den modernen Menschen zu übertragen. Das Leben ist nun einmal nicht nur schwarz oder weiß. Es gibt viele Grautöne dazwischen und darüber sollten wir uns bei solchen Empfehlungen auch mal Gedanken machen.

Very low carbs? Lieber nicht!

Wenig Kohlenhydrate zu essen und keine industriell hergestellten Lebensmittel zu verzehren ist prinzipiell ein toller Ansatz und zweifellos gibt es bei fast jeder Diät auch sehr gute Empfehlungen, die man vertreten kann. Auch Milchprodukte braucht der Mensch nicht zum Überleben, wie die »Paleo«-Anhänger behaupten – dafür gibt es gute Argumente.

Aber unser Leben hat sich verändert. Wir leben länger und müssen deshalb auch auf unser Herz-Kreislauf-System Rücksicht nehmen und sollten unsere Blutgefäße nicht mit zu vielen tierischen Fetten belasten. Zudem haben sich Vollkornprodukte als wichtige Helfer erwiesen, was unsere Darmgesundheit und viele Zivilisationskrankheiten angeht.

Herr Atkins hielt bis zum Schluss trotzdem an seiner Diät fest. Er war überzeugt von ihrer Wirkung und erlangte damit bis heute große Bekanntheit. Das Verrückte: Robert Atkins starb vermutlich an einem Herzinfarkt. Er litt laut Berichten an Bluthochdruck und Herzschwäche. Und das trotz seiner jahrelangen heilsamen Diät? Oder war es doch nicht so gesundheitsfördernd, von Kohlenhydraten Abstand zu nehmen und fette Produkte wie Sahne, fettes Fleisch oder Fisch in unbegrenzten Mengen zu empfehlen?

Studien sind häufig nicht repräsentativ

Verringerte Kohlenhydratzufuhr beispielsweise führt laut Studien zu mehr Fettverbrennung, das stimmt. Unverarbeitete Lebensmittel zu essen, wie bei der Paleo-Diät empfohlen, ist sinnvoll. Aber in der Regel werden diese Erkenntnisse immer nur von einer Seite beleuchtet, jener Seite, die jeweils vertreten wird, und das ist dann der schnellste Weg, abzunehmen. Hinter fast jeder Diät steckt eine Wahrheit, außer vielleicht hinter der Schokoladendiät. Dabei wird der Fokus allerdings immer nur auf wenige ausgewählte Studien gelegt, die Aussagen werden dann völlig einseitig betrachtet und die gesamte Diät wird unter diesem einen Aspekt betrachtet.

Eins ist sicher: Es gibt keine Wunderdiät

Wir Menschen aber sind komplizierter. Täglich kommen bis zu 250 neue Studien auf den Markt. Studien, die teilweise jedoch viel zu kleine Fallzahlen aufweisen und somit schlicht nicht repräsentativ sind, oder auch Studien, die von einem bestimmten Industriezweig in Auftrag gegeben werden, eben um genau einen Effekt herauszufinden, welchen die Industrie uns aus rein kommerziellen Gesichtspunkten als erfolgreich verkaufen möchte.

Wir halten viele Bücher und damit das geschriebene Wort häufig für aussagekräftig. Aber prinzipiell darf jeder Mensch

seine Meinung und Ansicht frei in einem Buch äußern, unabhängig, ob der Inhalt wissenschaftlich belegt ist oder nicht. Umso wichtiger ist es für uns, das große Ganze zu betrachten. Und vor allem auch zu fragen: Wie sieht es langfristig aus? Was ist wirklich dran an allen bisherigen Studien und was können wir daraus für unser Wohlfühlgewicht lernen?

Seit über einem Jahrzehnt beschäftige ich mich mit dieser Frage, habe unzählige Fortbildungen besucht und Bücher studiert. Eins kann ich Ihnen versichern: Es gibt nicht die eine Wunderdiät. Mit gesundem Essen das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten ist kein Zufall. Die gute Nachricht: Es gibt eine Schnittmenge aus bisherigen Studien und Erkenntnissen, die uns verstehen lässt, wie unser Stoffwechsel wirklich funktioniert und was wir tun können, um endlich entspannt unser Wohlfühlgewicht zu erreichen. Schluss mit Diäten und Verboten! Erlernen Sie stattdessen ohne Zwang ein individuelles, gesundes Essverhalten, das Sie Ihr Leben lang begleiten soll.

Ihr Weg zu einem gesunden Essverhalten

Diesen Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht möchte ich mit Ihnen gehen. In meinem Buch zeige ich Ihnen die wichtigsten Schlüssel zur Entwicklung eines guten Körpergefühls und eines gesunden Essverhaltens. Mein Anliegen ist, so viele

Menschen wie möglich dabei zu unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden. Nach der Lektüre werden Sie Ihren Körper besser verstehen und Schritt für Schritt lernen, intuitiv das Richtige zu essen und Ihre Mahlzeiten zu genießen. Aber vor allem werden Sie gelernt haben, sich nicht mehr lenken zu lassen von Medien, Diäten oder Trends. Ich freue mich, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Es ist eine praktische Anleitung, wie Sie zu Ihrem ganz individuellen Essverhalten finden, mit dem Sie dauerhaft schlank werden.

» *Lernen Sie, effektiv abzunehmen – ohne Jo-Jo-Effekt und ohne Einladungen und Feiern fernbleiben zu müssen, aus Angst, wieder zuzunehmen.* «

Im Folgenden stelle ich Ihnen die sechs wichtigsten Schlüssel zu Ihrem Wohlfühlgewicht vor. Sie erhalten wichtige Informationen über Ihren Stoffwechsel, erfahren, was Ihnen guttut und wie Sie dauerhaft abnehmen können. Im praktischen Teil zeige ich Ihnen einfache Gerichte mit gesunden Zutaten, die auch ungeübte Köche zubereiten können, so dass der Gedanke ans Essen nicht Ihren ganzen Tagesablauf bestimmt. Ich empfehle Ihnen, alle Schlüssel nach und nach durcharbeiten und in Ihren Alltag zu integrieren. Vor allem der Schlüssel Nummer 6 zeigt Ihnen, wie Sie dranbleiben und Ihren inneren Schweinehund in Schach halten.

Und los geht's!
Ihre Martina Amon

