

## **Fett runter, Power rauf!**

### **Die Hyperdiät**

Ich brauche sie, ich muss sie finden, die revolutionäre und ach so bahnbrechende Überdiät!

Da endlich zeigt mir ein Magazin die eine Superdiät, die eine Superlösung, die für alle Menschen als Pauschallösung gilt. Ja! Das Thema Ernährung ist abgehakt.

Nie wieder selber denken.

Nie wieder selber für sich Verantwortung übernehmen.

Nie wieder selber was tun müssen.

Und nach einer Woche steht in derselben Illustrierten wieder eine neue Superdiät... Oh, Entschuldigung. Superdiät hatten wir ja schon.

Hier kommt die Hyperdiät, mit der man nicht nur abnimmt, sondern auch noch von selber reich und von allen begehrt wird. Ja!

Aber gibt's diese Hyperpauschallösung auch als Tablette? Und am besten billig, weil neben nicht selber zu denken, nicht Verantwortung für mich zu übernehmen und nichts selber tun zu wollen, habe ich auch gelernt, möglichst geizig zu sein, besonders wenn es um Ernährung und Gesundheit geht. Gibt's nicht? Hmm... Hervorragend! Ich kann ja eh nicht gesund leben. Das können nur die Reichen. Die bösen, bösen Reichen. Mann, hätt' ich Geld, dann würde ich... und dann tät ich... dann wär alles anders... Vielleicht kann ich mich ja schlank erben...?

Was rede ich denn da auf einmal? Was ist, wie bitte? Ach so... ui... ach, daher weht der Wind! Meine Hormone sind durcheinander und ich kann weder abnehmen, noch reich werden, noch selber Verantwortung übernehmen oder sonst irgendwas tun und mich bald auch nicht mehr beschweren, obwohl das doch so Spaß machen würde?

Aber wenn die Hormone nicht passen... ja dann... Aber was kann man da tun? Oh, zufällig gibt es ja auch Hormondiäten, sagen Sie. Auch noch sehr angesagt und trendig? Das muss ich probieren.

Allerdings, bei mir hilft eigentlich eh nichts, ich habe schon alles versucht...

### **Neurosen und Selbstregulierung**

Bevor ein seriöser Artikel zur verwirrten Satire wird, ein kurzes und knappes Statement zu Diäten, das jeder verstehen kann: Vergesst diesen Scheiß!

Diäten sind alle zum Scheitern verurteilt. Es geht in Wahrheit nicht darum, einer Diät zu frönen und durch beispielsweise das Zählen von Kalorien oder vorgeschriebene Portionsgrößen eine Neurose zu entwickeln oder einem Dogma zu gehorchen und irgendwann ein fragwürdiges Verhältnis zum Essen aufzubauen. Es geht um das eigene Handeln, den Zugewinn an Lebensqualität und Lebensfreude. Es bringt nichts, wenn ich jemandem genau plane, wieviel er wann essen darf. Dadurch verliert er an Lebensfreude und degeneriert seinen Charakter, während seine Eigenverantwortung und Selbstregulierung gleich null sind.

## **“Dumb People With Smart Phones”**

Selbstverständlich braucht man Struktur aber Kalorienzählen oder Portionen strikt vorgeben geht zu weit und hat nichts damit zu tun, ein mündiger und eigenverantwortlicher Mensch zu werden.

Tatsächlich geht es ja gar nicht ums Abnehmen an sich, sondern darum, einen neuen und gesunden Lebensstil zu etablieren, Schritt für Schritt. Dazu gehört als Grundvoraussetzung willens zu sein, Veränderungen zu wollen und zu akzeptieren. Und dazu gehört auch, sich mit der Materie auseinander zu setzen. Jetzt mal ohne Witz, wir kennen alle Vorzüge und Informationen über die neuesten Smart Phones und investieren Zeit vor dem Kauf eines Handys aber über Lebenswichtiges wie Ernährung wissen wir so gut wie nichts? Auf Englisch könnte man meinen “we are dumb people with smart phones“.

Wer sich nicht selber zu helfen weiß, kann sich jederzeit Rat und Hilfe von außen holen, das ist keine Schande. Schluss mit der Eigensabotage! Weg von der passiven Opferrolle und hin zum aktiven, offensiven Charakter. Ich weiß, klingt gut. Aber bitte die letzten zwei Sätze nochmals genau durchlesen und überlegen, was das für Konsequenzen hat. Es könnte eine Veränderung mit sich bringen...

Neben Ernährung gehört zum Menschsein zwangsläufig Sport dazu, am besten individuelles Krafttraining. Man sollte außerdem Wörter wie „Diät“ im Grunde einfach verbannen. Es geht nicht darum, sich einer Diät der Diät wegen zu unterwerfen. Es geht um Ergebnisse, es geht um einen neuen Lebensstil, der Sport und eine hochqualitative Ernährung beinhaltet.

Wenn das System gut funktioniert, dann nimmt man normalerweise automatisch ab und zwar an Fett, nicht Muskulatur. Und das Wohlbefinden steigt fühlbar an. Es geht nicht nur um die Optik, die kommt von allein. Es geht um das ehrliche Wohlfühlen im eigenen Körper.

Man wird stressresistenter, hat mehr Power, mehr Elan und Durchhaltevermögen, die Denkleistung nimmt zu usw., von den körperlich-gesundheitlichen Vorteilen ganz zu schweigen.

Eine kurze Anmerkung zu Hormon- und Stoffwechselstörungen: Wer sich schlecht ernährt und einen ungesunden Lebensstil pflegt, hat selbstverständlich einen verkorksten Hormonhaushalt oder eine Stoffwechselstörung. Das ist weder vererbt, noch durch Voodoozauber entstanden! Mit einer vernünftigen Ernährung und gegebenenfalls Nahrungsergänzung kann man sehr komfortabel den Hormonhaushalt wieder berichtigen.

## **Wie kann so eine Ernährung aussehen, als allgemeines Grundgerüst?**

Vielfalt ist oberste Priorität. Mehrmals die Woche Fleisch oder Fisch, viel Gemüse, ein bisschen bis etwas Obst, ein paar Nüsse und sehr wenig bis gar kein Korn (kann ein Magnesiumräuber sein).

Grundsätzlich gilt: Keine Fertiggerichte! Nahrungsmittel nicht vom Discounter! Alles, was Massenproduktion ist, kann qualitativ nur schlecht sein. Daran führt kein Weg vorbei. Bestenfalls am Bauernmarkt und vom Obst- und Gemüsestand einkaufen. Gerade beim Fleisch oder Fisch sehr pingelig sein. Heutzutage hat jeder, selbst in großen Städten, ein paar richtig gute Adressen zur Auswahl, um Lebensmittel zu kaufen. Und übrigens, Einkaufen ist nicht einfach nur was Lästiges. Vielleicht kann das Ganze ja auch was Interessantes, Schönes sein. Vielleicht lernt man Neues kennen, vielleicht trifft man jemand, beruflich oder privat. Nicht, dass es am Ende noch Spaß macht...

## Und wie oft und was genau isst man am Tag?

### *Frühstück:* **Eiweiß und gutes Fett**

Hochwertiges Eiweiß kann gerne in Form eines Shakes eingenommen werden, gespickt mit viel Aminosäuren.

Beispiel: Molke-Shake, danach ein bis zwei beidseitig in Kokosfett gebratene Spiegeleier und eine halbe Avocado. Abgerundet wird das Frühstück mit einer handvoll Walnüsse und einer handvoll Blaubeeren.

Diese Zusammensetzung garantiert neurophysiologisch u.a. eine hohe Dopaminausschüttung, was für gute Laune und Antrieb sorgt. Außerdem gibt das Frühstück einen tollen, nachhaltigen Energieschub. Gleichzeitig bleibt der Blutzucker konstant und die Insulinausschüttung bleibt mäßig..

Das Frühstück ist der Tageseinstieg und stellt aus oben genannten Gründen die Power-Basis für den ganzen Tag dar.

### *Mittagessen:* **Eiweiß, gutes Fett und Kohlenhydrate in Form von Gemüse und ein wenig Obst**

Das Mittagessen sollte alle Makronährstoffe enthalten, den Großteil davon sollte Eiweiß und Fett ausmachen. Eiweiß und Fett bringt Kraft, hält den Blutzucker stabil und bewirkt ein angenehmes Sättigungsgefühl. Gemüse und etwas Obst liefern zusätzliche wichtige Enzyme, Vitamine und Nährstoffe.

Beispiel: Filetsteak (rausgebraten in Kokosfett) mit Zucchini, Paprika, Champignons, Spinat und Fenchel, danach eine Feige.

### *Abendessen:* **Eiweiß, ein wenig gutes Fett und gute Kohlenhydrate**

Beim Abendessen sollte die Portion recht mäßig sein. Der Trick zum Sattwerden besteht im Abschluss in Form von ein paar Nüssen. Kohlenhydrate am Abend begünstigen die Leptin-Produktion, was die Fettverbrennung in der Nacht erhöht bis in den Morgen hinein. Bei dieser Art von Abendessen passiert außerdem eine angemessene Insulinausschüttung, was den Körper auf Ruhe einstimmt und damit einen besseren Schlaf unterstützt.

Beispiel: Bananenbrei (reich an Vorstufen von Serotonin zur Schlafunterstützung) mit Heidelbeeren und eine handvoll Nüsse als Abschluss.

Zwischen den Mahlzeiten sollen in der Regel 4h liegen (beim Sportler weniger). Der Stoffwechsel wird durch diese Art der Ernährung richtig gut angekurbelt und soll am „Brennen“ bleiben. Menschen müssen essen, gerade wer abnehmen möchte. Deswegen die Pausen nicht länger als allerhöchstens 5h werden lassen. Natürlich braucht ein Sportler je nach Trainingsfrequenz evtl. zwischendurch einen Snack. Normalerweise reichen aber drei Mahlzeiten am Tag völlig aus.

Bei der Zubereitung, besonders beim Mittagessen, an Kräutern und Gewürzen nicht sparen. Voll rein damit! Schmeckt nicht nur besser, sondern macht das Ganze noch verträglicher und gesünder.

Vor dem Frühstück kann man getrost einen Kaffee genießen. Über den Tag verteilt drauf achten, dass man um die 2l Wasser zu sich nimmt und sich zwei Tassen Tee gönnt. Mein Geheimtipp: Weißer Tee.

## **Der kleine Eiweißtrick**

Wer beim Abnehmen ein bisschen nachhelfen möchte, kann beim Mittagessen einen kleinen aber effektiven Trick einbauen: Einfach 3-5min vor dem Mittagessen einen kleinen Eiweißshake von Bioratio oder eine andere Quelle an hochwertigem Eiweiß (zwei Stück Camembert oder ein bisschen mageren Schinken, je nach Hauptgericht) zu sich nehmen. Es geht nicht darum, den Magen schon mal zu füllen. Eiweißverdauung bewirkt einen thermogenen Effekt, d.h. um Eiweiß zu verdauen, muss der Körper wiederum Energie aufwenden. Dies verbraucht Kalorien. Eiweißaufnahme provoziert außerdem in der Bauchspeicheldrüse eine Ausschüttung von Glucagon. Dieses Hormon ist direkter Gegenspieler zum Insulin. Insulin ist kein Bösewicht, hat aber ein paar Eigenschaften, die zum Abnehmen kontraproduktiv wirken. Unter anderem hemmt es die Fettverbrennung, senkt den Blutzuckerspiegel und bewirkt im Hypothalamus die Produktion von Hungerhormonen (Ghrelin) und wir bekommen ca. 20-30min nach dem Essen wieder Appetit. Insulin als Wachstumshormon bringt aber u.a. den Vorteil mit sich, unsere innere Uhr langsam auf Ruhe einzustimmen. Deswegen und natürlich um unsere Glycogenspeicher zu füllen und auch unserem Darm etwas Gutes zu tun, beinhaltet unser Mittagessen Kohlenhydrate, besonders in Form von Gemüse (Karotten sind z.B. eine gute Quelle für Ballaststoffe) und je nach Typ eine Portion Obst. Wer viel tierisches Eiweiß zu sich nimmt, sollte darauf achten, ausreichend grünes Gemüse und etwas Obst zu verspeisen, um den pH-Wert im Blut nicht sehr zu absenken zu lassen. Manche von uns spüren andernfalls Symptome wie z.B. Gelenkschmerzen.

## **ZzZZzzz...**

Während die angemessene Insulinausschüttung beim Abendessen wichtig ist, um den Körper auf Ruhe einzustimmen, setzt ab ca. 21 Uhr die Melatoninproduktion ein. Melatonin ist ein Hormon, das als Schlafsignal wirkt. In der Nacht erreicht es seinen Höhepunkt und flaut in den frühen Morgenstunden wieder auf null ab. Dieses Hormon besitzt außerdem eine Östrogen blockende Eigenschaft, was sehr wichtig für unsere Gesundheit ist. Im Schlaf passieren jede Menge regenerative Prozesse auf allen Ebenen. Auch zum Stressmanagement gehört ein guter Schlaf, der sich über Ernährung und Sport verbessern lässt. Stress und Inaktivität sind die „Killer“ überhaupt für unsere Gesundheit. Mehr dazu bei persönlichen Rückfragen, weil dies ein Thema für sich ist. Stressverhalten und Schlaf sind deswegen so entscheidend, weil es für eine gesunde Körperkomposition außerordentlich wichtig ist, das Stresshormon Cortisol niedrig zu halten. Es existiert eine hohe Korrelation zwischen hohen Cortisolwerten und Bauchfett. Deswegen drauf achten, dass man seinen Stress geregelt bekommt und wenigstens 7h pro Nacht schlafen kann. Hierzu kann nach dem Abendessen eine Dosis Magnesium (am Abend am besten Magnesiumbisglycinat) sehr hilfreich sein, da es neben seinen anderen vielfältigen positiven Eigenschaften das Nervensystem beruhigt und zur Serotoninproduktion beiträgt und indirekt an der Melatoninproduktion beteiligt ist.

## **Win-win-Situation**

Euch ist sicher aufgefallen, dass eine gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil Hand in Hand gehen und weniger mit Einschränkungen zu tun haben, vielmehr mit dem Gewinn an Neuem und an Lebensqualität. Ihr werdet nach ein paar Wochen auch nicht nur ein vitaleres Lebensgefühl erfahren, sondern das auch sichtbar ausstrahlen. Das Privileg, sich so vielfältig, schmackhaft und ausgewogen ernähren zu „dürfen“ und dafür mehr Lebensqualität und Gesundheit zu erlangen, ist ein doppelter Gewinn. Der Antrieb wird sich deutlich erhöhen und man wird allgemein aktiver. Und es ist gar nicht mal so kompliziert, nicht neurotisch und ganz klar eine Win-win-Situation.

Also, offensiv denken, voll rein in Deinen Tag und mach' was draus! Mach Dich besser!

Probiert diesen Ansatz ruhig mal eigenständig und ehrlich aus. Ihr werdet das Mehr an Energie deutlich spüren und Euch wohlfühlen.

Euer Nikola