



DAVID FÄH

Stressfrei abnehmen

Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht



MIT EINKAUFSTIPPS FÜR DIE SCHWEIZ
über
500 Ideen
für den
Alltag
+

Beobachter
edition

DAVID FÄH

Stressfrei abnehmen

Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht

Beobachter
edition

Abnehmen ist eine Plackerei – trotzdem gelingt es den meisten.

Umso frustrierender ist es, wenn man danach beim Versuch scheitert, das Gewicht konstant unten zu halten. Der Weg scheint eben, aber es gibt viele fiese Stolpersteine. Dieses Kapitel schärft Ihre Sinne dafür. Es hilft Ihnen aber auch, nach einem Fall wieder aufzustehen und weiterzugehen.

Ziel erreicht. Was nun?

Nach dem Abnehmen hört die Arbeit nicht einfach auf – im Gegenteil. Zum Glück gibt es einige Tricks, die Ihnen helfen, die Umstellung vom «Abnehmen» zum Gewichthalten erfolgreich zu bewältigen und die Motivation hochzuhalten.

Wer sein Zielgewicht erreicht, hat Grund zum Feiern. Das soll er auch. Das Lachen vergeht erfolgreichen Abnehmern allerdings bald, wenn sie die Zügel zu lange zu locker lassen. Denn Zunehmen geht ganz einfach, vor allem nach dem Abnehmen. Schliesslich kommt die Gewichtsreduktion verzögert im Kopf an. Der Körper benötigt weniger Energie, aber das eingeprägte Verhalten richtet sich in vielen Punkten noch nach dem Zustand vor der Gewichtsreduktion. Und die Zeit arbeitet gegen uns. Leider ist deshalb die häufig beschwerliche Reise mit dem Abnehmen nicht zu Ende. Vielmehr ist der Weg das Ziel, und die Reise geht weiter – nur anders.

Gewicht reduzieren ist schon schwer, es zu halten noch viel mehr!

Warum eigentlich? Ein wesentlicher Grund ist, dass viele Abnehmende die Gewohnheiten im Kern nicht ändern. Wenn eine neue Zahl auf der Waage kein Lächeln mehr ins Gesicht zaubert, schwindet die Motivation und damit die Bereitschaft, anstrengende Gewichtskosmetik zu betreiben. Was sich dagegen nach dem Abnehmen immer ändert, ist der sogenannte Grundumsatz, also die Kalorien, die wir verbrennen, ohne dass wir uns anstrengen (siehe Kapitel 1, Seite 21, und 8, Seite 181). Menschen mit Übergewicht verfügen nicht nur über mehr Fettgewebe als Normalgewichtige. Sie besitzen auch mehr Muskelmasse, weil ihre Muskeln mehr Körpergewicht tragen und bewegen müssen. Somit verbrauchen Belebte auch in Ruhe mehr Energie als Schlanke. Wenn nun füllige Menschen abnehmen, schmelzen nicht nur ihre Fettreserven; auch die Muskeln werden kleiner. Klar, schliesslich braucht es weniger Muckis, um weniger Gewicht

zu stemmen. Kommt hinzu, dass bei einseitigen Crashdiäten und körperlicher Inaktivität die Muskeln eher schwinden als die Fettpolster. Dadurch sinkt der Grundumsatz, den die Muskeln ja massgeblich bestimmen (siehe Seite 46).

Fazit: Wer sein neu erlangtes, tieferes Körpergewicht halten will, muss auf Dauer zwangsläufig weniger essen oder sich mehr bewegen als vor dem Abnehmversuch. Mehr noch: Er muss sich mit jedem Jahr mehr anstrengen. Der Grund dafür ist, dass unser Körper sich mit zunehmendem Alter verändert – ganz automatisch. Die Masse unserer Muskeln erreicht im Alter von 18 bis 25 Jahren ihren Höhepunkt. Spätestens ab 30 sinkt die Muskelmasse der meisten Menschen: Die natürliche, altersbedingte Abnahme der Sexualhormone veranlasst den Körper dazu, langsam, aber kontinuierlich Muskeln abzubauen – zugunsten der Fettmasse. Damit verringert sich auch der Grundumsatz ab dem 40. Lebensjahr um 10 Prozent, ab dem 60. gar um 20 Prozent. Ein Mensch in den Sechzigern verbraucht in Ruhe also deutlich weniger Energie als in seinen Zwanzigern. Trotzdem isst er nicht unbedingt weniger als 40 Jahre zuvor – und nimmt deshalb zu. Blöderweise gibt es noch weitere Umstände, die uns daran hindern, unser Gewicht im Laufe unseres Lebens stabil zu halten (siehe Tabelle Seite 249).

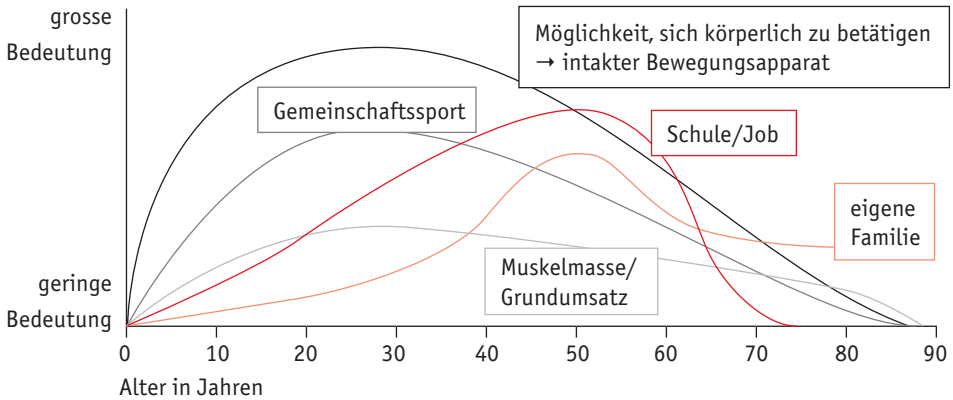
Zeit und Lebenslauf arbeiten gegen ein stabiles Gewicht

In jungen Jahren haben wir relativ viel Zeit, die wir für uns selber investieren können. Um zu joggen, Hobbys nachzugehen oder um Freunde zu treffen. In der Schule steht regelmässig Turnen auf dem Stundenplan, und auch danach betätigen sich viele von uns in einem Sportverein. Irgendwann kommt dann aber der Job, der uns vereinnahmt, und vielleicht auch die eigene Familie, der wir uns widmen. Zeit für sich selbst wird rar – und rar werden auch die Möglichkeiten, Kalorien loszuwerden.

Leider ist uns die Zeit aber in Sachen Gewicht auch aus anderen Gründen nicht wohlgesinnt. Unser Kalorienbedarf sinkt, und oft führen Unfälle oder Abnutzung dazu, dass unser Rücken und unsere Gelenke nicht mehr jede Art der körperlichen Aktivität mitmachen. Umso wichtiger ist es, immer in Bewegung zu bleiben und Sportarten, die ein hohes Verletzungsrisiko bergen (wie Fussball oder Skifahren) vielleicht zugunsten von schonenderen (wie Radfahren, Schwimmen oder Langlaufen) aufzugeben. Auch kommen wir nicht darum herum, uns besser zu überlegen, was und

wie viel wir essen, und uns immer wieder zu fragen: Ist es der Happen wirklich wert?

LEBENSUMSTÄNDE, DIE INS GEWICHT FALLEN



Der Körper erinnert sich an seinen «Idealzustand»

Isst ein Mensch mehr, als er verbraucht, nimmt er zu – am meisten natürlich an den Fettpölsterchen. Um die zusätzlichen Kilos tragen zu können, müssen aber auch die Muskeln grösser werden, womit der Energiebedarf steigt. Das Körpergewicht steigt nun so lange weiter, bis der gestiegene Kalorienbedarf wieder der -zufuhr entspricht. Dann hat der Organismus ein neues Gleichgewicht gefunden, und dieses stellt aus seiner Sicht einen neuen Idealzustand dar, mit mehr Reserven, die ihn resistenter gegen eine mögliche Energiekrise machen. Wow, denkt sich der Stoffwechsel, so grosse Energievorräte sind also möglich, und merkt sich diesen Zustand. Der Versuch, abzunehmen, bedeutet nun für den Körper, dass er sich von diesem Idealzustand entfernen muss und dass die überlebenswichtigen Reserven für mögliche magere Zeiten zu schwinden drohen. Er versteht dies als Alarmsignal und widersetzt sich Abnehmversuchen so lange, bis sich ein neues, tieferes «Normalgewicht» eingespielt hat. Dieses Einpendeln eines niedrigeren Gewichts kann mühsam und langwierig sein. Auch die Rückfallgefahr ist nicht ohne, denn unser Stoffwechsel hat ein gutes Gedächtnis. Wenn Sie gesund, gemächlich und mit viel Bewegung abneh-

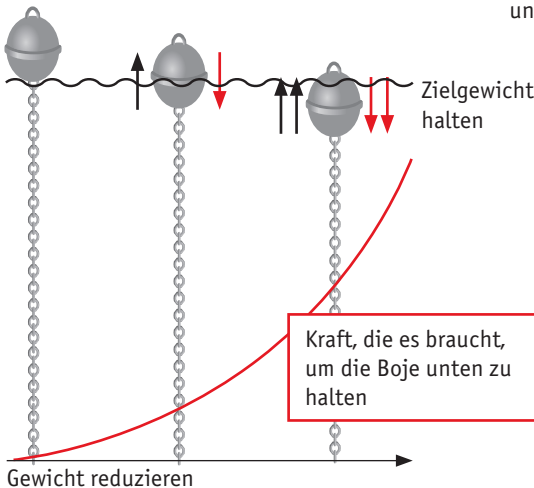
men, bleiben Glocken und Sirenen aber stumm. Dann gibt es für den Körper keinen Anlass, sich an aufgebaute Vorräte zu klammern. Und so wird auch unsere innere Waage mit der Zeit vergesslich.

Reichen Ihre Muskeln, um die Boje unter Wasser zu halten?

Der erforderliche Aufwand, um das Gewicht nach der Reduktion zu stabilisieren, lässt sich mit demjenigen vergleichen, den es braucht, um eine Boje unter der Wasseroberfläche zu halten. Abnehmen, also die Boje immer tiefer unter die Oberfläche zu ziehen, erfordert Kraft. Aber nicht nur das: Selbst wenn die Boje ganz unter Wasser ist – das realistische Minimalgewicht also erreicht ist –, bedarf es einer dauerhaften Anstrengung, um sie unten zu halten. Denn die Physik will, dass die Boje wieder oberhalb der Wasseroberfläche treibt. Je weiter Sie die Boje unter die Oberfläche ziehen, je mehr Sie also abnehmen, desto grösser ist der permanente Aufwand, um Boje und Gewicht auf stabiler Höhe zu halten. Dieser nimmt nicht etwa gleichmässig mit der Eintauchtiefe zu, sondern überproportional. Und die Kräfte, die der Boje Auftrieb verleihen, sind beträchtlich.

Abnehmen:

Ausgangs-
lage mittleres
Zielgewicht niedriges
Zielgewicht



↓ Kräfte, die die Boje nach unten ziehen

- eigene Anstrengungen, um Gewicht unten zu halten

↑ Kräfte, die die Boje nach oben drücken

- Biologie (Alter, Verschleiss von Gelenken, Abbau von Muskeln)
- Fetthormone
- Alter
- Beruf
- Familie
- Hobbys
- Lebensqualität
- Bequemlichkeit
- andere Prioritäten
- unvorhergesehene Lebensveränderungen
- gesundheitliche Einschränkungen
- problematisches Essverhalten
- Belohnungen



Das Einzige, was sich diesen Auftriebskräften entgegenstellt, sind Ihre Bestrebungen zur Gewichtskontrolle, vor allem die regelmässige Bewegung. Lassen Sie locker, lässt sich die Boje nicht zweimal bitten und bewegt sich zügig über die Oberfläche. Je mehr davon unter der Wasseroberfläche liegt, desto schneller. Die Physik ruft! Manchmal ist es deshalb besser, die Boje nicht zu weit nach unten zu ziehen respektive kein zu niedriges Zielgewicht anzupeilen – und damit Auftrieb und Gegenkräfte in einem vernünftigen Verhältnis zu halten. Und nun bitte, bitte, eine gute Nachricht! Ja, die gibt es, und zwar dort, wo der Vergleich hinkt: Der Physik ist es egal, ob Sie die Boje rasch oder langsam nach unten ziehen. Einmal am Ziel angekommen, ist der Auftrieb derselbe. Beim Abnehmen ist das anders: Wer gesund und gemächlich abnimmt und gut zu seiner Muskelmasse schaut, riskiert viel weniger, wieder zuzunehmen, als jemand, der mit der Crashdiät-Brechstange rasch Pfunde verliert. Muskeln sind also im doppelten Sinn wichtig.

Wie halte ich mein Gewicht unter Kontrolle?

Das Gewicht nach dem Abnehmen stabil zu halten, ist nicht ohne. Es braucht eine gute Balance zwischen Kontrolle, Disziplin und Flexibilität. Aber selbst dann ist niemand davor gefeit, wieder zuzulegen. Gefahrenmomente zu erkennen und vorzubeugen, gehört deshalb zu jeder erfolgreichen Gewichtsmanagement-Strategie.

Unsere überschüssigen Fettpolster sollen nicht nur weg, sondern nach dem Abnehmen gefälligst auch nicht wieder auftauchen. Das gelingt nur, wenn Sie sich dauerhaft um ein gesundes Körpergewicht bemühen. Natürlich fällt jeder gelegentlich wieder in alte Verhaltensmuster zurück. Deshalb ist es unerlässlich, am Ball zu bleiben und Strategien zu entwickeln, die helfen, mit Rückschlägen umzugehen. Fokussieren Sie dabei nicht zu sehr auf Ihr Gewicht. Wichtiger ist, dass Sie Ihre Kalorienbilanz

langfristig im Gleichgewicht halten und Umstände, die zur Gewichtszunahme führen können, früh vorhersehen – so können Sie gezielt vorbeugen.

Mein Gewicht: Kontrolle ist gut, aber seien Sie auf der Hut

Um den Gewichtsverlauf unter objektiver Kontrolle zu halten, macht es Sinn, sich in regelmässigen Abständen auf die Waage zu stellen. Lassen Sie sich von dieser aber nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Schwankt die Masse eines Menschen, muss das nicht immer an seinen Fettpolstern liegen. Denn der Körper besteht überwiegend aus Wasser. Waagen können allein deshalb zucken, weil sich der Flüssigkeitshaushalt ändert. So bewirken Wassereinlagerungen, dass Frauen gegen Ende ihres Monatszyklus ein bis zwei Kilo mehr wiegen. Auch salziges Essen, die Magenfüllung sowie Verstopfung oder Durchfall beeinflussen das Gewicht. Selbst wenn sich nur der Luftdruck und die Temperatur ändern, kann das dazu führen, dass der Körper Wasser einlagert. Wen im Hochsommer geschwollene Hände, Füsse und Beine plagen, der kann davon ein Liedchen singen. Daher kann tägliches Wägen ganz schön verunsichern und frustrieren. Einmal wöchentlich reicht aus. Wer sich zudem jeweils am Morgen, nüchtern und nach dem grossen oder kleinen Geschäft wägt, kann flüssigkeitsbedingte Gewichtsschwankungen minimieren – und damit das Frustrationspotenzial des Waagengangs.



Bleiben Sie beim Wägen nicht auf dem Teppich.

«Das kann doch nicht sein», sagt sich manch einer beim Blick auf die Anzeige. Zu viel? Nicht gleich ärgern. Denn die Ursache der Verwunderung könnte tatsächlich am Gerät oder genauer an seiner Unterlage liegen. Stehen Waagen auf weichem Untergrund, können sie bis zu zehn Prozent zu viel anzeigen. So bedeutet es ausnahmsweise mal einen Vorteil, nicht auf dem Teppich zu bleiben.

Blind auf Elektronik vertrauen ist blauäugig

Digitale Waagen gehören heute zum Standard. Meist besitzen die Geräte zudem eine integrierte Körperfett-Messung und zeigen das Resultat mit

Dezimalstellen an. Die Digitalanzeige ist jedoch trügerisch, denn sie gaukelt eine Genauigkeit vor, die es gar nicht gibt. Das Resultat der Körperfett-Messung kann von Umgebungstemperatur, Hautfeuchtigkeit und Flüssigkeitsaufnahme abhängen. Messunterschiede müssen deshalb nicht an einer veränderten Fettmasse liegen.

Stehen Sie möglichst immer unter den gleichen Bedingungen auf die Waage. So können Sie das Risiko für Fehlmessungen mindern und damit auch unberechtigten Ängsten oder falschen Hoffnungen vorbeugen. Übrigens: Eine kostenlose und zuverlässige Alternative zur Elektronik bietet der Gurt. Er gibt lochweise zu verstehen, wenn Rettungsringen die Luft ausgeht. Auch gut: Kleider, die nicht nachgeben. Anders als elastische Trainerhosen oder Schlabberblusen geben Baumwollkleider Rückmeldung über still und heimlich zunehmende Körperfülle.



So funktionieren Fettmessgeräte. *Moderne Waagen zeigen neben dem Gewicht auch an, wie viel davon aus Fett besteht. Zauberei? Nein, simple Physik. Geräte, die den prozentualen Fettanteil messen, funktionieren nach einem einfachen Prinzip: Sie nutzen die Tatsache, dass elektrischer Strom langsamer durch Fett fließt als durch Muskeln und anderes wasserreiches Gewebe. Das Gerät misst also die Zeit, die der Strom braucht, um durch den Körper oder Teile davon zu fließen. Das rechnet der Apparat dann in Fettprozent um. Leider liefern die Bein-zu-Bein-Messung und die Umrechnung mitunter ungenaue und wenig zuverlässige Resultate. Oft gibt ein gutes Körpergefühl einen verlässlicheren Eindruck über verlorene Fettpfunde.*

Flexibilität, Vernunft und Genuss halten Pfunde langfristig im Zaum

Der Mensch handelt in vielen Fällen vernünftig. Muss er mit negativen Konsequenzen rechnen, meidet er gewisse Verhaltensweisen. Dazu gehört beispielsweise, bei Rot über die Kreuzung zu fahren oder den Rechtsvortritt zu missachten. Es würde sich auch kein Lebenswacher mit dem Haartrockner in die Badewanne setzen, beim Tanken rauchen oder im Winter mit nassen Haaren und in der Badehose draussen herumrennen. Fehltrit-

te im Essverhalten hingegen unterlaufen vielen von uns täglich. Es fehlt in dieser Hinsicht ein vergleichbarer Schadensbegrenzungsmechanismus, der das Körpergewicht im Zaum hält.

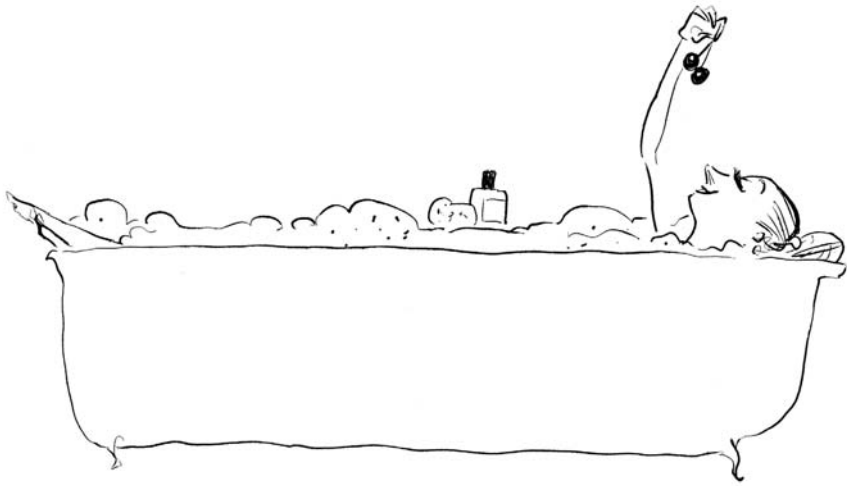
Das liegt besonders daran, dass Ursache und Wirkung und deren Zusammenhang nicht so einfach erkennbar sind und zeitlich oft weit auseinanderliegen. Um Schaden, also erneute Gewichtszunahme, zu vermeiden, ist es ratsam, das eigene Verhalten regelmässig zu analysieren, kritisch zu hinterfragen, Fehler möglichst zu erkennen und konsequent zu vermeiden. Zu einem vernünftigen Handeln gehört aber auch der Umgang mit Kalorienexzessen. Jeder ist auch nur ein Mensch, Fehltritte gehören nun mal zum Leben. Selbst gezielt die Zügel zu lockern und ohne Kaloriengedanken dem Genuss zu frönen, ist vernünftig, wenn es hilft, Frustfressen und Heisshunger zu verhindern.



Machen Sie aus Rück-Schlägen Fort-Schritte. *Das Leben verläuft nicht immer geradlinig, das Gewicht auch nicht. Resignieren Sie nicht gleich, wenn die Waage wieder mal in die falsche Richtung zeigt, die Hose kneift oder der Wille schwächelt. Trübsal blasen und schwarzmalen bringen Sie nicht weiter. Nehmen Sie lieber den Kopf aus dem Sand und schauen Sie, woran es denn gelegen haben könnte: Kam die Bewegung zu kurz, oder machte mir das Naschen einen Strich durch die Rechnung? Sind meine Erwartungen realistisch? Wer aus Fehlern die richtigen Konsequenzen zieht, lernt sogar mehr daraus als aus Erfolgen. Rückschläge sind also wertvolle Erfahrungen – für den, der sie nutzt. Kopf hoch: Beim nächsten Mal machen Sies besser!*

Auszeit mit Genuss verhindert Verdruss

Manche nehmen es beim Abnehmen und Gewichthalten zu ernst. Eisern verbieten sie sich liebgewonnene Naschereien. Verbote wecken aber Begehlichkeiten und funktionieren deshalb kaum je dauerhaft. Schlimmer noch: Sind sie zu strikt, erreicht man damit oft das Gegenteil dessen, was man eigentlich bezweckt. Irgendwann schreit die Begierde so laut auf, dass selbst Standfeste nachgeben und erst recht zuschlagen. Schlimmstenfalls mündet der Frust in unkontrolliertes Naschen oder in eine Heisshungerattacke. Viel besser als dieses Alles-oder-nichts-Muster ist ein flexibler Umgang mit geliebten Kalorienbomben. Das heisst im Klartext: Ab und



zu muss ein Mokkastrüffel oder ein Stück Schwarzwäldertorte erlaubt sein. Doch dann gilt es, massvoll, langsam und vor allem bewusst zu genießen.

Um Verdruss zu vermeiden, sollten Abnehmende sich hin und wieder selber belohnen. Beispielsweise, wenn sie ein gewichtiges Etappenziel erreicht haben oder wenn sie das Gewicht lange stabil halten konnten. Das muss nichts Essbares sein. Ein Blumenstrauss, Kino-, Theater- und Konzertbesuche, ein neues Paar Schuhe oder ein Wellnessstag mit Körperpflege und Massage können ein erreichtes Ziel kalorienfrei versüßen. Andererseits lässt es sich auch mit einem Lieblingsdessert oder einem gediegenen Essen in einem feinen Restaurant feiern. Dann soll der Genuss im Vordergrund stehen, Gedanken an Kalorien werden verbannt.

Das Wochenende kann ebenfalls als Frustbremse dienen: Wer unter der Woche beim Essen auf Fett und Zucker achtet und sich genügend bewegt, kann am Samstag und Sonntag die Zügel lockern. Wer sich dann sein Leibgericht mit einem guten Glas Wein gönnt, senkt sein Rückfallrisiko während der kargeren Wochentage. Fazit: Der Spass am Leben und die Freude am Essen dürfen nicht zu kurz kommen. Das Gewicht lässt sich nur dann lange halten, wenn auch die Lebensqualität stimmt.

Schlemm-Exzesse lassen sich ausbügeln

Abnehmen kann ganz schön hart sein. Da können selbst Eiserne mal vom «rechten Weg» abkommen und sich ungehemmt Schokolade, Kuchen, Wurst und Käse hingeben. Das Problem besteht dabei nicht im kurzfris-

tigen Überschuss an Kalorien. Es besteht vielmehr darin, dass viele nach der Eskapade frustriert den Bettel hinschmeissen – ganz nach dem Motto: Das wars, nun sind alle Abnehmübungen für die Katz.

Dieses Alles-oder-nichts-Denken ist unberechtigt. Der menschliche Körper kann nämlich selbst grosse Ausschweifungen ausgleichen, solange sie nicht von Dauer sind. Überschüssige Kalorien wandern nicht sofort in die Fettpolster, sondern vorerst nur in Zwischenspeicher in der Leber und in den Muskeln. Etwas mehr bewegen, reichlich trinken und leichter essen in den folgenden zwei Tagen genügt bereits, um diese Zwischenspeicher wieder zu leeren. Ideal sind rohe und gekochte Gemüse und wasserreiche Früchte, aber auch Suppen, Fisch und magere Milch- und Fleischprodukte.

Sozialverträgliches Mini-Fasten tut Zusammenleben nicht belasten

Richtiges Fasten ist kein probates Mittel, um abzunehmen, und auch schlecht geeignet, um das Gewicht zu kontrollieren. Zwar kann Fasten verhindern, dass sich angestaute Exzess-Reserven in unseren Polstern festsetzen. Ein zu lang anhaltender Kalorienverzicht zwingt den Körper aber in den Sparmodus und das Gehirn in ein gefährliches Schwarz-Weiss-Muster. Jo-Jo und Essstörung drohen. Für Nicht-Eremiten ist es auch schwierig, das Fasten konsequent umzusetzen, ohne dass das soziale Umfeld oder sie selber leiden. Ein Konzept, das die Vorteile des Fastens nutzt und gleichzeitig Risiken und Hindernisse minimiert, könnte aber durchaus nützlich sein. Das sogenannte intermittierende Fasten (siehe den Verweis ins Internet im Kapitel 2, Seite 47) geht in die richtige Richtung. Eine Jeden-zweiten-Tag-Fasten-Diät ist zwar immer noch zu wenig praktikabel. Wer aber die Grundidee individuell, flexibel und mit einem kürzeren Intermezzo umsetzt, hat gute Chancen, sie fest in den Alltag integrieren zu können.

Fasten: Profitieren Sie von den Vorteilen, minimieren Sie die Nachteile

- Essen Sie früher Znacht. Damit nutzen Sie die Zeit zwischen Abendessen und Zmorge für ein Mini-Fasten. Zähneputzen nach dem Nachtessen mindert die Versuchung, vor dem Fernseher zu naschen. Die kalorienfreien 10 bis 12 Stunden geben Ihrem Körper Gelegenheit, seine Zuckerreserven aufzubrauchen.

- Schon mal Dinner Cancelling (Kapitel 7, Seite 165) ausprobiert? Wer das Abendessen auslässt, fastet bis zu 20 Stunden lang am Stück.
- Sie sind kein Frühstückstyp? Verschieben Sie die erste Mahlzeit des Tages aufs Znüni. Nehmen Sie sich dafür Zeit, geniessen Sie den Imbiss als richtige Mahlzeit und nicht nebenbei vor dem Computer. Und achten Sie darauf, dass Sie im weiteren Tagesverlauf nicht zwischendurch naschen.
- Sport vor dem Frühstück verbrennt extraviel Fett. Weil sich die Zuckerreserven über Nacht leeren, kommt das Fett schneller an die Reihe.
- Das klappt auch umgekehrt: Wer nach dem Sport nicht gleich etwas isst, verlängert die Fettverbrennung des Körpers. Allerdings sollte die Bewegung mindestens eine halbe Stunde dauern, damit Schwimringe leckschlagen.
- Verzichten Sie, wenn es geht, auf Zwischenmahlzeiten. Fünf kalorienfreie Stunden zwischen den Hauptmahlzeiten sind optimal. Ungesüsster Tee oder Kaffee zwischendurch ist kein Problem.
- Sind fünf Stunden zu lange für Sie? Dann greifen Sie lieber zu einem Gemüsesnack anstatt zu Früchten. Cherry-Tomaten, Gurken, Sellerie oder Fenchel lassen den Insulinspiegel kalt. So kann der Körper die aufgebauten Reserven ungehindert verheizen.
- Sonntag: Endlich ausschlafen! Für den verkürzten Tag genügen zwei Mahlzeiten: Brunch von 11 bis 12 Uhr und ein Abendessen gegen 6 Uhr.
- Tun Sie Ihrer Leber einen Gefallen, indem Sie über Festtage intermittierend fasten. Legen Sie zwischen den Völlereitagen einen Tee- und Suppen-Tag ein (siehe Kapitel 7, Seite 174).

Gefahrensituationen kennen hilft vorbeugen

Schwere Geschichten zeigen häufig Parallelen. Wenn Übergewichtige erzählen, wann und warum sie zugelegt haben, fallen gemeinsame Muster auf. Tatsächlich gibt es Ereignisse und Umstände im Leben, die eine Gewichtszunahme begünstigen und damit einem stabilen Körpergewicht im Wege stehen. Dies kann jeden und jede treffen. Das Gute daran: Wenn sich eine solche Situation anbahnt oder Sie plötzlich drinstecken, können Sie mit gezielten Massnahmen vorbeugen.