

LEICHTER IN DEN FRÜHLING – ABNEHMEN MIT CHINESISCHER ERNÄHRUNG

Abnehmen, das grosse Thema im Frühling

Übergewicht gehört mittlerweile zu den Kennzeichen moderner Industriestaaten. Es gründet in Fehlernährung und Bewegungsarmut. In früheren Zeiten kämpfte niemand gegen überflüssige Pfunde an. Sie galten als Zeichen für Wohlstand und mussten für schlechtere Zeiten erhalten, als Reserve. Schlankheit ist er vor gut hundert Jahren zum allgemeinen Schönheitsideal erhoben worden, parallel zum Aufkommen von Personenwaagen in Bahnhöfen und Bädern. Im Schnitt wandte eine (kinderreiche) Familie früher rund 60 Prozent ihres Budgets für Grundnahrungsmittel auf; sofern sie kein eigenes Kulturland bewirtschaftete.

Nahrung war teuer und Schlanksein kein Thema. Auf dem Lande hatten kräftige vollbusige Mädchen bessere Heiratschancen als feingliedrige Gestalten. Galt es doch, während der grossen Werke – Heuernte, Getreideernte, Kartoffelernte – in Haus, Stall und Feld hart anzupacken. Weibliche Rundungen wurden mit Gebärfreudigkeit und Charaktereigenschaften wie Mütterlichkeit verbunden. Magere Frauen, namentlich dürre Jungfern, galten als asozial, zänkisch und krankheitsanfällig. Vom ausgehenden 19. Jahrhundert an wurden die mit «reich» und «arm» verbundenen Körpervorstellungen auf den Kopf gestellt. Schlanke Körper galten fortan als gesund und vital, füllige Körper hingegen als träge und deklassiert.

Als die Urmenschen in den Steppen ihre Nahrung suchten, legten sie täglich unzählige Kilometer zurück. Körperliche Anstrengung, Kälte und Niederschläge trugen dazu bei, dass nicht nur erfolgreiche Jäger, sondern auch gute Futterverwerter obenauf schwangen. Wer Fett speicherte, der überlebte. Heute haben sich die Lebensbedingungen grundsätzliche geändert: Essen ist reichlich vorhanden (flächendeckend, rund um die Uhr). Aus der Notwendigkeit wurde ein Freizeitvertrieb, aus

Bedarf Genuss oder Kompensation. Die Werbung verführt bereits die Kleinsten dazu, sich mit Süssigkeiten voll zu stopfen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene nehmen durch die Nahrung mehr Energie auf, als sie durch körperliche Anstrengung verbrauchen. Eine Vielzahl von Tätigkeiten wird im Sitzen ausgeübt, die Fortbewegung geschieht motorisiert. Paradox ist, dass – parallel zur allgemeinen Gewichtszunahme – schlank sein für Frauen zur Pflicht gehört. Die Angst vor Nahrungsmangel wurde abgelöst durch die Furcht vor Übergewicht. Der ästhetischen Motivation reicht man gesundheitsbezogene Argumente nach. Der Verzehr von kalorienreicher Nahrung gilt als Todsünde. Korpulenz wird mit mangelnder Triebbeherrschung gleichgesetzt. Wer sich nicht zu beherrschen weiss, steuert nicht selten auf eine Essstörung zu. Auf den Laufstegen, in Magazinen und Filmen wird ein hyper-schlankes Körperideal propagiert. Dass es sich dabei um blutjunge, noch nicht entwickelte, oft künstlich dünn gehaltene Wesen handelt, wird tunlichst ausgeblendet.

Wenn es um unsere Ernährung geht, treffen wir Tag für Tag weit mehr als 200 Entscheidungen. Die volkswirtschaftlich kostspielige Verbreitung der Volkskrankheit «Übergewicht» hat zwei Wurzeln: die extreme Bewegungsarmut sowie die übermässige Kalorienzufuhr. Beides ist im historischen Rückblick einmalig. Gleichzeitig doppelt der Markt nach: Die Portionen wachsen ständig, parallel zur Leibesfülle der Konsumenten. Ein Standard-Schokoladenriegel von heute entsprach einst der Maxi-Grösse. Die ehemalige Familienpackung steht nun als Knabberpackung für Singles im Regal. Manche sind mit dieser Übersättigung überfordert, verlieren das Augenmass. Wenn sie 250 Gramm Kartoffelchips nach Hause tragen, öffnen sie die ganze Packung und verschlingen sie in einem Zug. Süsses und Salzige locken, auch zwischendurch. Diese



Gelüste basieren auf einer Urfahrung, wonach nichts Giftiges süss schmeckt. Umgekehrt Salzige und Fettige wertvoll ist. Salz schützt vor Austrocknung, und Fett bedeutet pure Energie. Was sich in der Steinzeit als Sicherheitsmechanismus bewährt hat, wird nun, in der Epoche der Zentralheizung und Online-Shops, zur Falle.

Übergewicht aus chinesischer Sicht

Bei Übergewicht ist die «Mitte» schwach geworden. Das Feuer besteht nur noch aus kleinen Flammen. Der Körper ist nicht mehr in der Lage, die Nahrung in Qi, das heisst Energie, umzuwandeln. Das Zusichgenommene bleibt liegen. Es entsteht Feuchtigkeit, mit der Zeit sogar Schleim. Der Körper wird träge und müde. Krankheitserreger finden ideale Bedingungen vor. «Feuchtigkeit» steht temperaturmässig der Kälte nahe. Sie auszugleichen, bedingt Wärmezufuhr, gleichzeitig aber auch eine Harmonisierung des Qi-Flusses. Kälte hemmt, Wärme bringt zum Fliessen. Wenn genug Feuer vorhanden ist, schmelzen auch die Pfunde.

Gründe, die zu Übergewicht führen

- Ständiges Überessen belastet die «Mitte»
- Zu viel kalte Nahrungsmittel und Getränke löschen das Feuer
- Zu viel Süsses schädigt die «Mitte»
- Zu viel Fettiges schwächt die «Mitte»

Wie kann man Übergewicht vorbeugen?

- Vernünftige Mengen essen, nicht zu viel (den Magen keinesfalls überfordern)
- Auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten achten
- 3-mal täglich warme Mahlzeiten zu sich nehmen. Vor einer Mahlzeit sollte keine Rohkost konsumiert werden. Wenn Sie Salat wählen, dann nach dem warmen Hauptgang
- Warme (oder zimmertemperaturwarme) Getränke wählen. Vor und während des Essens nicht zu viel trinken
- Zurückhaltung gegenüber Süssigkeiten. Erst nach dem Essen naschen. Der Magen wird durch Süsses «geschlossen»
- Fettiges (wie Wurstwaren, Chips, Nüsse, Süssigkeiten, Käse, Gebäck, Öl, Butter) nicht im Übermass verzehren
- Ein Teller sollte etwa so aussehen: 1/3 Gemüse, 1/3 Stärkebeilagen (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide) und 1/3 Eiweissbeilagen (Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Soja, Hülsenfrüchte)
- Bleiben Sie fit durch Bewegung. Sprich: Sport mit Spass!

Diäten

Für die Traumfigur sind Frauen bereit, alles zu tun. Wirklich alles, auch Absurdes! Sie schlucken Schlankheitsspillen, trinken literweise Pu-Erh-Tee, trennen auf ihren Tellern penibel Eiweiss und Kohlenhydrate, fasten nach ihrer Blutgruppe oder dem neusten Modetrend. Alle Wundermittel nützen nichts – ausser ihren Herstellern. Denen füllen sie die Kasse. Diäterfolge bleiben meist aus. Wenn es klappt, freut man sich. Und wiederholt das Ganze, weil es ja erfolgreich war...Klappt es nicht, unternimmt man abermals einen Anlauf. Schlagen alle Versuche fehl, lässt man es bleiben. Mit etwas Wehmut, aber einer stabilen Gesundheit.

Zwar erkennt jedes höher entwickelte Tier, dass erfolgreiche Taten zu wiederholen und Misserfolge zu meiden sind. Nicht jedoch schlankheitsbesessene Damen. Sie testen jede Diät, obgleich (langfristig) keine einzige anschlägt. Gar nicht anschlagen kann, weil die Physiologie unseres Körpers dagegen spricht. Wir sind nicht aufs Abspecken eingerichtet. Selbst wenn mal eine Diät kurzfristig hinhaut, begibt sich unser Organismus in Lauerstellung, um das verloren gegangene Fett gleich wieder aufzunehmen. Speziell dann, wenn man ihm nur ansatzweise wieder normale Nahrung zuführt. Die Erfahrung dieses so genannten Jo-Jo-Effekts haben Millionen von «Diätlerinnen» gemacht: Sie haben sich mühsam fünf Kilos heruntergehungert, um sie nach der Rückkehr zur normalen Kost gleich wieder zuzulegen. Häufig werden es noch ein, zwei Kilos mehr. Der Körper hat sich unterdessen vorgenommen, ein Polster einzurichten: für den Fall, dass man ihn wieder mit einer Kur drangsalieren sollte. Nicht selten wird Übergewicht durch eine Diätreihe geradezu «herangezüchtet».

Wer abnehmen will, braucht keine Crash-Diät. Gesund essen und viel Bewegung reichen aus. Zugegeben: Dieser Rat ist wenig spektakulär. Er beinhaltet keinen Zauber, welcher die Pfunde dahinschmelzen lässt. Lieber kleine Schritte und diese auch ausführen. Unrealistische Ziele frustrieren und provozieren weitere Exzesse. Wenn Sie Lust auf eine Lasagne verspüren und stattdessen (zuerst) ein hart gekochtes Ei essen, kann es sein, dass Sie am Ende der Fressattacke zwei- oder dreimal so viel Kalorien in sich hineingestopft haben. Ein nächstes Mal greifen Sie lieber gleich zur Lasagne... Wenn Sie aufhören «Diät zu leben», erhalten Sie etwas zurück, das Sie unbedacht weggeben haben: Ihr Körpergefühl!

Schlank ohne Diät

Wenn Ihnen jemand verspricht, dass Sie in zwei Wochen Französisch lernen, schütten Sie den Kopf. Seien Sie bei einer Diät genauso skeptisch. Was Sie brauchen, ist eine Änderung von Denken und Handeln, konkret:

- Eine neue entspannte Einstellung zu Ihrem Körper
- Ein Essverhalten, das Sie glücklich macht, aber nicht dick
- Eine abwechslungsreiche Ernährung, die sättigt und schmeckt
- Freude, sich gesund und lecker zu ernähren
- Massnahmen, mit denen Sie Stress besser in den Griff kriegen
- Ein tragendes Umfeld, welches Ihren Wunsch, künftig «Figurfallen» zu meiden, unterstützt
- Ein Schönheitsgefühl, das auf Selbstbewusstsein, Zufriedenheit und Vitalität beruht
- Zeit für sich nehmen
- Ausreichend Schlaf und Bewegung

Warum Bewegung wichtig ist

Übergewicht ist nichts anderes als unverbrauchte Energie (Kalorien), in Fettpolster gelagert. Um die Polster loszuwerden, müssen Sie diese überschüssige Energie verbrauchen. Jeder Körper besteht aus Muskel- und Fettmasse. Muskeln sind ein äusserst stoffwechselaktives Gewebe. Sie verbrauchen relativ viele Kalorien. Im Fachjargon heisst es, «sie verbrennen hoch». Fettmasse hingegen ist ein reiner Energiespeicher. Die-



ser benötigt weniger Kalorien, er «verbrennt niedrig». Nur bei ausdauernder körperlicher Bewegung werden die Fettreserven ins Spiel gebracht. Mit anderen Worten: Wenn Sie mehr Muskel besitzen, verbrennen Sie auch beim Nichtstun mehr Kalorien.

Entdecken Sie die Langsamkeit!

Schnell Essen macht dick, Stress macht dick, zu wenig Sport macht dick. Entdecken Sie daher die Langsamkeit! Planen Sie genügend Zeit ein: für Grundbedürfnisse wie Ernährung, Bewegung und Schlaf. So viel Zeit muss sein.

Ohne Frühstück aus dem Haus, um elf Uhr unbändiger Heiss-hunger... Übergewichtige verzichten oft auf die Hauptmahlzeiten, insbesondere auf die wichtigste, das Frühstück. Ohne Treibstoff springt kein Auto an, der Organismus soll jedoch kalt starten. Deshalb: Keinesfalls auf dies wichtige Wärmezu-fuhr verzichten! Sie nährt den ganzen Tag über.

Stress hat viele Auslöser: Zeitmangel, Leistungsdruck, Konflikte und Sorgen. Die meisten Menschen essen mehr – vor allem ungesünder – wenn sie gestresst sind. Analysieren Sie in einer ruhigen Minute das Geschehen: Ursachen, Einflüsse, mögliche Lösungsansätze.

Warum werden gestresste Frauen dick?

Gestresste Menschen stellt man sich wie folgt vor: atemloses Sprechen, hektische Bewegungen, Blick auf die Uhr, weg sind sie. Die physiologischen Konsequenzen: rasches und kurzes Atmen, schnelle Pulsfrequenz, hohe Muskelspannung, schlechte Regeneration. All das spricht für einen erhöhten Energieverbrauch. Logischerweise müssten die Betroffenen spindeldürr sein; Zeit zum Essen bleibt ja kaum... Das beschriebene Bild trifft allerdings eher auf Männer zu. Frauen stellen fest, dass Stress auf ihren Körper alles andere als gewichtsreduzierend wirkt. Die Ursachen dafür liegen vielmehr im psychosomatischen Bereich. Anhand von Studien wurde belegt, dass eine erhöhte Kortisolausschüttung ein kräftiges Zulangen bewirkte. Wenn man sich vergegenwärtigt, dass bei Frauen in Belastungssituationen oft die «Kortisoltour» stattfindet, erklärt sich, weshalb gestresste Frauen zu Übergewicht neigen. Frauen legen also unter Stress an Gewicht zu, weil ihr Körper mehr Kortisol bildet. Dieses Hormon regt den Appetit bzw. die Lust auf Süßes/Salziges an.

Woran kann es liegen, dass man plötzlich zulegt?

Erstens: In stressigen Situationen verändert sich automatisch das Essverhalten. Wir essen plötzlich zu viel, zu ungesund, zu hastig. Greifen eher zum Alkohol. Tagsüber sind wir angespannt, abends können wir nicht abschalten.

Zweitens: Unter Stress verzichten wir auf Sport und Bewegung. Uns fehlen hierzu Zeit, Kraft und Antrieb. Wer mag sich da noch zum Joggen aufraffen oder sich im Fitnessstudio unter gut gelaunte, muskelgestählte Leute mischen?

Drittens: Wenn man vor Kummer kaum noch schlafen kann, sind Essen und Trinken häufig der einzige Trost. Pasta entschädigt für Alltagsorgen, Salzstangen für den Ärger im Büro, Eiscreme für den mürrischen Chef.



Viele Menschen fühlen sich durch eine Fülle von Aufgaben, Anforderungen und Ansprüchen überfordert. Essen vermittelt das subjektive Erlebnis einer Kraftspende – obwohl man bereits genug zu sich genommen hat.

Süsstoff statt Zucker?

Ist Süsstoff ein Segen oder ein Fluch? Was wissen wir über Süsstoff? Erstens besitzt er keine Kalorien, zweitens liefert er so gut wie keine verwertbare Energie. Also könnte man folgern: Wenn wir alle jetzt nur noch künstliche Süsstoffe benutzen, nur noch Light-Getränke kaufen, werden wir automatisch schlanker. Wir nehmen weniger Kalorien zu uns, sogar dann, wenn wir genauso viel essen wie vorher. Dem ist indes nicht so! Süsstoffe täuschen den Körper und wecken neue Gelüste. Verspürt der Mund reinen Süßgeschmack, macht sich Insulin auf den Weg, lange bevor die Nahrung ankommt. Bei einem ausgedehnten Konsum von Süsstoff entstehen Konfusionen. Nach dem Genuss eines Magerjoghurts wird «Zucker» signalisiert, ohne dass die Substanz im Magen oder Blut ankommt. Gleichzeitig ist das Insulin im Anmarsch. Letzteres bleibt nicht untätig. Zirkuliert es im Blut, weckt es Appetit auf mehr. Als Folge entwickelt sich Heiss-hunger auf wirklich süß. Man stürzt sich auf Sahnetörtchen und Pralinen. Und nimmt nun jene Kalorien zu sich, die man kurz zuvor einsparen wollte. Eventuell auch einige mehr...

Süsstoffe werden synthetisch hergestellt. Ihre Langzeitwirkung ist nicht abschliessend ermittelt. Bleiben Sie beim Naturprodukt Zucker, einfach mit Mass.

Am Abend wird es gemütlich – leider nicht für die Figur

«Abends esse ich nicht viel – allenfalls ein Stück Käse oder Salami aus dem Kühlschrank». Dieses Verhalten ist Gift für die Figur! Sie tun sich keinen Gefallen, wenn Sie sich nach Arbeitsschluss eine Mahlzeit verkneifen, um alsdann regelmässig zum Kühlschrank zu pilgern bzw. den leckeren Käse peu à peu wegzuputzen. Oder sich scheinbar Salami gönnen, bis Sie viel zu viel davon gegessen haben. Legen Sie diese Gewohnheit schleunigst ab – sonst wird nichts aus den guten Vorsätzen. 100g Käse beinhalten zwischen 200 und 400 Kalorien und zirka 25g Fett. Die Salami bringt es bei der gleichen Menge auf 440 Kalorien und 40g Fett. Zudem bleibt es meist nicht bei der Miniportion von 100g... Ein normales durchschnittliches Menü hat genauso viel Energie (jedoch weniger Fett). Dafür sind Sie nachher wirklich satt.

Es nützt auch nichts, wenn Sie vormittags eine halbe Stunde gejoggt haben: Nichts setzt derart an wie zusätzliches Naschen am Abend. Zu dieser Tageszeit schaltet der Körper auf Sparflamme, das Yang, die Wärme, nimmt ab. Alles, was Sie nach 19 Uhr zu sich nehmen, lagert sich an Bauch, Hüften und Po an. Ausserdem verliert man beim Knabbern leicht den Überblick. Sie denken: «Ach, nur noch ein kleines Stück Salami», haben aber unter Umständen längst 500 Kalorien verdrückt. Gönnen Sie sich ein richtiges, ausgewogenes Nachtessen. Und vor allem etwas Warmes, denn eine kalte Mahlzeit entfacht kein Feuer!



Alkohol zum Essen

Ein Glas Alkohol zum Abendessen ist zwar gesund, aber wenig nützlich beim Abnehmen. Wein und Bier haben einen ähnlichen Effekt wie Autofahren mit angezogener Handbremse: Man kommt nicht voran. Zunächst muss der Körper den Alkohol im Blut verarbeiten, erst danach macht er sich an die Fette und Kohlenhydrate. Es geht länger, bis er das Fett verbrennt, eventuell wird es an den Hüften nicht nur zwischen-, sondern auch endgelagert. Wer Kilos verlieren will, sollte als möglichst wenig Alkohol trinken.

Mit 40 purzeln die Pfunde nicht mehr so rasch

Mit 20 Jahren half karges Essen am Wochenende – und zwei Kilos waren weg, mit 30 Jahren dauerte es etwas länger. Brauchte es den Besuch des Fitnessstudios, anschliessend hatte man seine Konfektionsgrösse wieder. Und mit 40 Jahren? Irgendeine Laune der Natur hat uns auf zusätzliche Pfunde abonniert. Kaum ist ein Pfund geschmolzen, setzt sich das nächste am Unterbauch fest. Es ist eine bittere Erfahrung, dass man nicht das ganze Leben lang rank und schlank bleibt. 90 Prozent der Frauen teilen diese Erkenntnis. Als oberstes Gebot gilt deshalb: Schluss mit Hungerkuren! Diäten richten ab der Lebensmitte noch mehr Schaden an, als sie ohnehin schon tun. Ausserdem sind sie schlecht für die Haut – sie vertiefen die Falten und lassen einen älter erscheinen. Überdies tragen sie der grundsätzlichen Stoffwechselveränderung nicht Rechnung. Je älter wir werden, umso mehr sinkt der Grundumsatz. Der Körper verbraucht weniger Energie. Deshalb heisst das Lösungswort Bewegung, nicht Hungern!

Tipps für das erfolgreiche Abnehmen

- Realistische Ziele setzen, maximal ein bis zwei Kilos pro Monat (je nach Ausgangsgewicht)
- Sich in Geduld üben, Übergewicht ist nicht von heute auf morgen entstanden, es schmilzt auch nicht innert Tagen
- Keine Verbote setzen, Hände weg von Radikal- oder Hungerkuren. Wunderdiäten keinen Glauben schenken
- Ziel: eine langfristige, dauerhafte Ernährungsumstellung
- Regelmässig essen, 3-mal täglich warm
- Warm trinken
- Die bisherigen Mengen leicht reduzieren, nur noch 1-mal schöpfen und danach (bei wirklichem Hunger) noch Gemüse, Salat oder eine Frucht geniessen
- Auswärts, bei Einladungen: selber schöpfen, den zweiten Service freundliche ablehnen.
- Sich Zeit nehmen. Hinsetzen, Besteck zwischendurch ablegen, langsam kauen. Kein unkontrolliertes «Nebenbei»-oder «Zwischendurch»-Futtern
- Möglichst viel Bewegung im Alltag (Treppen steigen, zu Fuss gehen, Velo fahren)
- Vorsicht bei Fettigem und Süßigkeiten!
- Stress, Kummer oder Langeweile nicht mit Essen kompensieren
- Sich nicht auf das Idealgewicht fixieren, Gefühle und Signale des Körpers beachten, sich maximal einmal pro Woche auf die Waage stellen

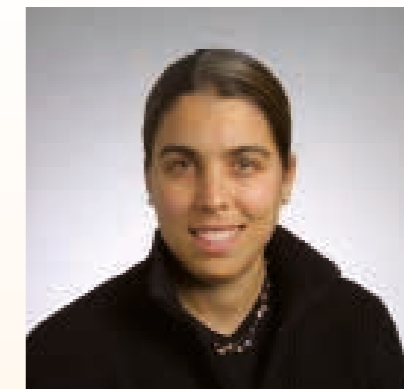


- Sich bei Bedarf von einer Fachperson unterstützen lassen
- Es ist wichtig, dass die geschwächte «Mitte» wieder aufgebaut wird. Dies geschieht durch warme Ernährung, aber auch durch Wohlwollen gegenüber sich selbst.

«Man kann nur leicht werden, wenn man es sich nicht immer schwer macht».

Quellen:

- «Das Geheimnis des Magenfeuers», Pascale Anja Barmet, Orell Füssli Verlag
- «Frauen essen anders», Pascale Anja Barmet, Orell Füssli Verlag



Autorin: Pascale Anja Barmet

SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich, Naturärztin und Dipl. Ernährungsberaterin HF

Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!» Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.