

Mit Köpfchen zum Wohlfühlgewicht

Wer auf Dauer schlanker werden möchte, muss fest entschlossen sein, sich von alten Essgewohnheiten zu verabschieden. Wie aber soll man es schaffen, Magenknurren, Heißhunger und Motivationsprobleme in den Griff zu bekommen? Warten Sie nicht auf den "den Auslöser", sondern fangen Sie an, sich selbst gezielt auf ein gesünderes Essverhalten umprogrammieren. Denn im Kopf beginnt der erste Schritt zum Wohlfühlgewicht: Wir haben die besten Tipps und Tricks!



Erlebnis Essen: Einfache Hilfen und Tricks

Die äußeren Umstände einer Mahlzeit, also wie man seine Nahrung einnimmt, ist ein bedeutender Faktor zu einem gesünderen Essverhalten. Bestimmte Umgebungsreize wie Geräusche, optische Eindrücke und andere Empfindungen, so haben Verhaltensforscher herausgefunden, beeinflussen unsere Reaktion auf Speisen. Erleichtern Sie sich die Kontrolle über Ihr Essverhalten und trainieren Sie sich einige Veränderungen an - ganz einfach durch konkrete Regeln:

Legen Sie in Ihrem persönlichen Umfeld essfreie Zonen fest, wo definitiv nichts gegessen werden darf: im Schlafzimmer, am Schreibtisch im Büro oder Arbeitszimmer, im Auto, Bus oder Bahn, vor dem Fernseher etc. Fangen Sie erst mit ein oder zwei Plätzen an und erweitern Sie die Liste später um weitere essfreie Zonen. Suchen Sie sich in Ihrer Wohnung einen festen Speiseplatz (zum Beispiel am Küchentisch) - und nur dort dürfen Sie etwas essen, auch wenn es nur eine Kleinigkeit wie ein Apfel ist.

Ob Hauptmahlzeit oder Zwischensnack: Zum Essen immer hinsetzen! Alles, was hastig im Stehen oder Gehen gegessen wird, wird kaum wahrgenommen, denn das Gehirn merkt es sich nicht als volle Mahlzeit, die satt macht. Genau diese Snacks liefern aber oft beträchtliche Mengen an Kalorien. Setzen Sie sich daher auch für kleine Happen hin und gewöhnen sich das ungesunde Essen auf die Schnelle ab.

Nehmen Sie sich Zeit für eine Mahlzeit, und essen Sie im Schneckentempo! Kauen Sie jeden Bissen mindestens zwanzig Mal. Das Satt-Signal wird vom Magen erst nach etwa zwanzig Minuten gegeben, und da das Gehirn dieses Völlegefühl zeitversetzt erhält, sollten Sie sich ausreichend Zeit für eine Mahlzeit nehmen und das Essen bewusst genießen. Auch langsame Musik kann dabei unterstützend wirken! Man passt sich unbewusst dem Takt an, kaut damit langsamer und isst automatisch weniger.

Machen Sie kleine Pausen während des Essens. Legen Sie etwa nach der Hälfte der Mahlzeit das Besteck zur Seite und warten Sie - zunächst etwa dreißig Sekunden, später auch länger. Sie können Mahlzeiten noch langsamer einnehmen, wenn





Sie nach jedem Bissen das Besteck ablegen. Warten Sie fünf Sekunden, und nehmen Sie dann erst das Besteck für den nächsten Happen wieder auf. Wenn Sie das trainieren, können Sie die Pausen später auch auf zehn bis fünfzehn Sekunden ausdehnen.

Zelebrieren Sie Ihre Mahlzeiten: Essen Sie zu festen Zeiten an einem festen Platz. Decken Sie den Tisch einladend, und richten Sie Ihr Essen wie für einen Gast appetitlich an. Denn das Auge isst mit! Servieren Sie Ihr Essen auf einem kleineren Teller. Dann sieht die Portion größer aus - und das Auge registriert einen vollen Teller. Wenn man beim Essen auch kleineres Besteck wie eine Kuchengabel oder einen Teelöffel verwendet, nimmt man schon automatisch die kleineren Portionen zu sich.

Bringen Sie durch neue Essensweisen Abwechslung in die Nahrungsaufnahme: Nehmen Sie eine Mahlzeit mit der anderen Hand ein, das heißt, wenn Sie Rechtshänder sind, nehmen Sie das Messer in die linke und die Gabel in die rechte Hand. Das trainiert nicht nur das Gehirn, sondern hilft auch beim konzentrierten und langsamen Essen. Auch das Essen mit Stäbchen sorgt nicht nur für Spass, sondern nimmt durch die kleineren Portionen das Tempo aus dem Einnehmen einer Mahlzeit.

Um eine Mahlzeit abzuschließen und dem Gehirn ein Ende mitzuteilen, können Sie auf einen weiteren Trick zurückgreifen: Senden Sie über Ihre Geschmacksnerven ein deutliches Signal. Dazu können Sie sich entweder die Zähne putzen oder ein Pfefferminzbonbon oder Kaugummi verwenden. Durch diese Frische wird der Nachgeschmack Ihrer vorherigen Mahlzeit neutralisiert, und Sie werden nicht das Verlangen haben, davon doch noch etwas mehr zu essen.

Weitere praktische Tipps

Man kann es gar nicht oft genug betonen: Ausreichend trinken! Wasser ist nicht nur lebensnotwendig, sondern kurbelt den Stoffwechsel an, verbessert die Verdauung und erzeugt auch ein Sättigungsgefühl. Trinken Sie täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Nehmen Sie vor und während jeder Mahlzeit ausreichend Flüssigkeit zu sich. Oft wird ein Flüssigkeitsmangel im Körper fälschlicherweise als Hunger gedeutet!

Gehen Sie nie hungrig aus dem Haus: Wer mit leerem Magen losgeht, lässt sich leicht zu unkontrolliertem Essen verleiten. Gehen Sie daher nie hungrig in den Supermarkt - das kann ja nur dazu verleiten, die falschen Sachen und vor allem zuviel einzukaufen. Es gilt: Was noch zu Hause im Schrank steht, wird erst einmal gegessen. Ansonsten: Schreiben Sie sich immer eine Einkaufsliste - und halten Sie sich daran!

Gewöhnen Sie sich schwungvolle Bewegungen an. Gehen Sie bewusst wie ein schlanker Mensch, und fühlen und begrüßen Sie jetzt schon den neuen Körper in Ihnen. Denn schon bereits die Vorstellung einer grazilen und muskulösen Bewegung hat einen Effekt auf die Muskeln und den Stoffwechsel. Zudem zählt jede Art der Bewegung: Ein flotter Spaziergang, Treppensteigen und sogar der Hausputz bringen etwas für die Fettverbrennung.



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





Essen Sie nicht aus Frust, sondern finden Sie andere Trostmöglichkeiten, wenn Sie gestresst oder traurig sind. Stillen Sie Ihren (Lebens-)Hunger nicht nur mit Essen. Auch Bewegung und Sport, ein Kinobesuch, ein schönes Schaumbad, die Lieblingsmusik, ein spannendes Buch oder ein toller Duft können sättigen. Werden Sie selbst aktiv, suchen Sie für sich Ablenkungen und kleine Freuden, erweitern Sie Ihren Horizont und genießen Sie Ihr Leben - mit allen Sinnen.

Lassen Sie sich nicht in Versuchung führen! Stellen Sie kein Schüsselchen mit Leckereien dort hin, wo Sie immer vorbeikommen. Und lassen Sie keine angebrochenen Packungen offen herumliegen. Verschenken Sie Ihre Vorräte oder lagern Sie sie möglichst unerreichbar. Dann müssen Sie zum Naschen aufstehen, vielleicht sogar bis in den Keller gehen - und das bremst das unkontrollierte Reinstopfen schon sehr effektiv. Bei Heißhunger-Attacken: Knackige und kalorienarme Knabbereien wie Tomaten, Gurken, Möhren, Kohlrabi, Radieschen oder Paprikaschoten.

Weitere Buch-Tipps:

Paul McKenna "Ich mach dich schlank", Goldmann 2006, ISBN 3442167973, Broschiert 14,00 Euro

Heike Ackermann "Natürlich Schlank. Die besten Tipps zum Abnehmen von A - Z", Schirner 2005, ISBN 389767467X, TB 7,95 Euro

Die Kraft der Gedanken

Stellen Sie sich vor, Sie würden in eine saure Zitrone beißen. Spüren Sie, wie sich der Mund zusammenzieht und der Speichelfluss zunimmt? Können Sie die Zitrone schmecken? Das bewirkt alleine Ihre Vorstellungskraft, die Erinnerung an ein solches Erlebnis. Genauso wirken auch andere Gedanken in unserem Gehirn und damit auf den Körper selbst. Dieses Prinzip kann man sich zunutze machen, um sich selbst mental Schritt für Schritt umzuprogrammieren - und damit ein neues und positives Lebensgefühl zu erhalten.

Machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie verändern können und was Sie erreichen möchten. Setzen Sie sich kurzfristige und auch langfristige Ziele. Formulieren Sie Ihre Vorsätze schriftlich: Denn solange Sie Ihre Wünsche nicht sichtbar machen, bleiben es auch nur gedankliche Wünsche und Träume! Für eine konkrete Umsetzung seiner Ziele sollte man alles genau dokumentieren, damit man es jederzeit nachlesen, verbessern oder sich wieder vergegenwärtigen kann, wofür man das alles macht. Haken Sie ab, was Sie schon erreicht haben. Fangen Sie am besten gleich an und schliessen Sie einen Vertrag mit sich selbst!

Die Kraft der Gedanken - Fortsetzung

Eine hohes Selbstwertgefühl und eine gesunde Selbstwahrnehmung lässt sich durch positive Gedanken und angenehme Gefühle beeinflussen, indem man solche guten Aussagen ständig und regelmäßig wiederholt. Sagen Sie sich mehrmals



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





täglich, am besten laut vor einem Spiegel, einen Satz wie "Ich bin auf dem Weg zu einem schlankeren, gesünderen und glücklicherem Ich." Verinnerlichen Sie sich dieses Bild von Ihnen selbst, denn nur eine Veränderung im Denken führt zu einer Veränderung im eigenen Verhalten. Polen Sie Ihre Gedanken und festgefahrenen Verhaltensmuster um und motivieren Sie sich selbst: "Ja, ich kann das!".

Doch vergessen Sie nicht: Nur wer seine Essgewohnheiten dauerhaft umstellt und sich regelmäßig bewegt, kann langfristige Erfolge verzeichnen. Aber zusammen mit einer positiven Grundeinstellung und neuen Denkweise werden Sie viel erreichen. Haben Sie Geduld, setzen Sie sich keine Termine, und lassen Sie sich nichts von anderen einreden. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus, und nur Sie haben die Kontrolle. Setzen Sie sich kleine Etappenziele und belohnen sich beim Erreichen dieser: Mit neuen Ohrringen, einer entspannenden Kosmetikbehandlung oder einem schönen Blumenstrauss. Das haben Sie sich verdient!

Buch-Verlosung "Denk dich dünn"

"Denk dich dünn"

Doris Wild Helmering - Dianne Hales, Mosaik bei Goldmann 2007, 304 Seiten, ISBN 978-3-442-16858-3, Taschenbuch 6,95 Euro

Buchinhalt: Abnehmen ist Stress und oft frustrierend. Warum? Weil das Entscheidende übersehen wird: Abnehmen beginnt im Kopf! Wer entspannt und erfolgreich abnehmen will, muss seine Einstellung und seine Gewohnheiten ändern. Schritt für Schritt umdenken lernen mit Strategien aus der Psychologie ist der Schlüssel zum stabilen Normalgewicht. Die Autorinnen zeigen, wie man sein Denken und Verhalten Schritt für Schritt verändern kann.

Wir verlosen 5x je ein Exemplar unter unseren Mitgliedern für die Einsendung der Erfolgsgeschichten!



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

