

11 Tipps und Tricks zum Abnehmen

Wenn Sie 5 Kilogramm an Gewicht verlieren, sinkt Ihr systolischer Blutdruck um 5–6 mmHg und der diastolische etwa um 2 mmHg. Das klingt erst mal nicht viel, aber mit jedem Kilo sagen Sie nicht nur dem Bluthochdruck den Kampf an, sondern mindern das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt drastisch. Ein paar kleine Tricks erleichtern Ihnen den Einstieg ins Abnehmen. Wichtig ist die Motivation: Nehmen Sie nicht für andere ab. Tun Sie es für sich selbst.

1. GUTE PLANUNG

Machen Sie sich eine Liste, worauf Sie am leichtesten verzichten können: auf die Milch im Kaffee oder die Kekse dazu, auf das abendliche Glas Wein? Kleine Veränderungen, die nicht besonders wehtun, machen auf die Dauer viel aus.

2. RÄUMEN SIE DIE KÜCHE AUF

Forscher haben in einer Studie festgestellt, dass Probanden in einer unordentlichen Küche eher dazu verführt werden konnten, Süßes zu essen, als in einer aufgeräumten.



3. KAUFEN SIE BEWUSST EIN

Was man nicht einkauft, kann man nicht essen. Schreiben Sie eine Einkaufsliste und halten Sie sich daran. Lassen Sie sich nicht von Angeboten verleiten. Und kaufen Sie nicht hungrig ein.

4. ESSEN SIE VON KLEINEN TELLERN

Werden die Speisen auf kleinen Tellern serviert, isst man weniger, als wenn große Teller verwendet werden, haben Studien gezeigt. Außerdem stellten Verhaltensforscher fest, dass die Farbe des Geschirrs beim Abnehmen hilft. Rot bringt uns demnach dazu, weniger zu essen, es wirkt wie das Stoppsignal einer Ampel.

5. DER ZUCKERWÜRFELTRICK

Wer ein Jahr lang seine zwei Stück Zucker im Morgenkaffee weglässt, kann allein dadurch 1,2 Kilo abnehmen. Eine kleine Veränderung mit großer Wirkung.

6. DER GLÄSERTRICK

Trinken Sie kalorienreiche Getränke möglichst aus schmalen, hohen Gläsern. In breite, niedrige Gläser schenken wir automatisch 28 Prozent mehr ein als in schlanke. Das liegt an einer optischen Täuschung – halb voll im schmalen Glas ist weniger Inhalt als halb voll im breiten und niedrigen Glas.

7. WAGEN SIE NEUES

Gehen Sie das Abnehmen wie ein Abenteuer an und lassen Sie sich darauf ein, neue Lebensmittel, Rezepte und Gewürze auszuprobieren.

8. TRINKEN SIE VIEL

Trinken Sie am besten Wasser mit etwas Ingwer oder Zitrone. Das füllt nicht nur den Magen, es fördert auch die Verdauung.

9. KEIN HANDY AM ESSTISCH

Um achtsam und genussvoll essen zu können, sollte das Handy nicht auf dem Tisch liegen, sondern weit weg, am besten in einem anderen Raum.

10. BAUEN SIE MUSKELN AUF

Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fettgewebe, selbst im Ruhezustand. So verbrennen Sie sogar im Schlaf mehr Kalorien. Und je regelmäßiger Sie sich bewegen, also je besser Ihre Muskeln trainiert sind, desto besser klappt es auch mit der Fettverbrennung.

11. STELLEN SIE DIE WAAGE WEIT WEG

Tägliches Wiegen ist purer Stress, denn das Gewicht unterliegt naturgemäß Schwankungen. Wer nur geringes Übergewicht hat, kann einfach dem Hosenbund vertrauen. Wer starkes Übergewicht hat, sollte sich einmal in der Woche wiegen.

Stressmaschine Alltag

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet chronischen Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.

Sind wir akutem Stress ausgesetzt, wird der Sympathikus, unser Leistungsnerv, aktiviert. Der Blutdruck steigt an, das Herz schlägt schneller, die Atmung wird intensiver. Außerdem tritt die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse) in Aktion – am Ende einer ganzen Reihe von Reaktionen werden die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol in der Nebenniere ausgeschüttet. Sie können dann bis auf das Zehnfache ansteigen! Diese Botenstoffe rufen gleichzeitig das Immunsystem auf den Plan und natürliche Killerzellen (NK) schwärmen aus. Es kommt zu einer lokalen Entzündungsreaktion, um mögliche Erreger zu bekämpfen. Ist die Gefahr vorbei, reguliert sich ein gesunder Organismus selbst. Über die HPA-Achse kommt das Kommando zum Rückzug der Killerzellen und auch die Stresshormone pegeln sich wieder auf das Normalmaß ein. So läuft es normalerweise.

Anders allerdings, wenn Stress zum Dauerzustand wird. Bei anhaltendem Stress übernimmt Cortisol das Kommando und bringt das fein abgestimmte Stressverarbeitungssystem ins Wanken. Nicht nur der Blutdruck

schießt dann dauerhaft in die Höhe, auch Zucker- und Fettstoffwechsel werden negativ beeinflusst. Ebenso leidet das Immunsystem darunter. Es wird quasi herunterreguliert, also unterdrückt. Die stressbedingten Entzündungen werden nicht mehr vom Körper eingedämmt und zündeln latent weiter. Man spricht von »stillen Entzündungen«. Das Ergebnis: ein gesteigertes Risiko für Allergien, Infekte, Herzinfarkt und für die Entstehung von Krebs oder Autoimmunerkrankungen.

Tipp

Kalte oder wechselwarme Wasseranwendungen nach Kneipp senken die Aktivität von Stressrezeptoren. Dadurch sinkt der Blutdruck und auch das Immunsystem wird im Kampf gegen »stille Entzündungen« gestärkt. Im Kapitel »Naturheilmittel Wasser« finden Sie zahlreiche Anregungen, wie Sie Wasseranwendungen unkompliziert in den Alltag integrieren können.

Kipp-Punkt Wechseljahre

In den Wechseljahren kommt es zu einschneidenden Veränderungen im Hormonhaushalt von Frauen. Das hat auch Auswirkungen auf die Gefäße und den Blutdruck.

WENIGER SCHUTZ DURCH ÖSTROGENE

Die weiblichen Östrogene regen die Produktion von Stickstoffmonoxid in den Gefäßen an. Das macht sie weit und elastisch, was für günstige Druckverhältnisse in den Gefäßen sorgt. Außerdem haben sie einen positiven Einfluss auf die Blutgerinnung und die Blutfette.

HÖHERES RISIKO FÜR BLUTHOCHDRUCK

Mit dem allmählichen Nachlassen der Östrogenproduktion geht dieser Effekt verloren, das Risiko für Bluthochdruck steigt und damit auch die Gefährdungen. In einer US-amerikanischen Studie, in der Männer und Frauen mit unbehandeltem Bluthochdruck beobachtet wurden, wiesen Frauen bei vergleichbarem Druck zu 30 bis 40 Prozent mehr Gefäßschäden auf.⁷ Darüber hinaus führt Bluthochdruck bei Frauen häufiger als bei Männern zu Schlaganfall, Herzinfarkt sowie Herzschwäche, vaskulärer Demenz und Nierenproblemen.

WENIGER MUSKELN UND MEHR GEWICHT

Der Rückgang der Hormone in den Wechseljahren fördert außerdem den Abbau von Muskeln, unseren größten Energieverbrauchern. Damit sinkt auch der Grundumsatz, also der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen. Bei gleicher Kalorienzufuhr nimmt man allmählich zu, es entwickeln sich die berühmten kleinen Fettpolster.

ZEIT FÜR MEHR SELBSTFÜRSORGE

Spätestens jetzt ist es Zeit, sich bewusster um das körperliche Wohlbefinden zu kümmern und Fragen der Ernährung, Bewegung und des Stressmanagements mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Messen Sie öfter mal den Blutdruck, denn Sie wissen ja, einen Bluthochdruck spürt man (sehr lange) nicht. Und gehen Sie zum Gesundheits-Check-up, der Ihnen alle drei Jahre zusteht.

Fünf einfache Dehnübungen für den Alltag

Diese einfachen Dehnübungen können Sie fast überall und jederzeit machen. Für einen schnellen Effekt sollten Sie die Übungen mindestens 7 Minuten lang machen – also einmal alle hintereinander. Für eine langfristige Verbesserung der Herz- und Gefäßfunktionen wird empfohlen, sie fünfmal die Woche 15 Minuten lang zu absolvieren.

NACKENDEHNUNG

- 1** Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder stehen Sie aufrecht, mit leicht gebeugten Knien.
- 2** Neigen Sie den Kopf zur Seite und ziehen Sie ihn mit der Hand leicht nach unten (nicht reißen!).
- 3** Lassen Sie die andere Schulter nach unten sinken.
- 4** Halten Sie diese Position so lange, wie Sie können, dann wechseln Sie die Seite.



BRUST- UND SCHULTER- DEHNUNG

- 1** Sie stehen aufrecht, mit leicht gebeugten Knien.
- 2** Verschränken Sie die Hände locker hinter dem Rücken. Dann strecken Sie die Arme und ziehen sie leicht nach hinten.
- 3** Nun die Brust öffnen und die Schultern zurückziehen.
- 4** Halten Sie diese Position 30 Sekunden oder länger, dabei tief atmen.



RÜCKENDEHNUNG

- 1** Setzen Sie sich auf die Stuhlkante, der Körper ist aufgerichtet.
- 2** Strecken Sie beide Arme nach vorn und machen Sie den Rücken rund (Katzenbuckel).
- 3** Senken Sie den Kopf leicht, der Blick geht auf den Boden.
- 4** Halten Sie diese Position 30–60 Sekunden, dabei ruhig atmen.



MÖHREN-APFEL-OATMEAL AUS DEM BACKOFEN

Der gebackene Porridge ist nicht nur zum Frühstück sehr lecker.

Sie können ihn auch als Dessert genießen.

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

30 Min. Backen

Pro Portion ca. 490 kcal, 27 g E,

16 g F, 61 g KH, 9 BST

10 g Walnusskerne

10 g Mandeln

100 g kernige Haferflocken

1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)

1 Möhre

1 EL Zitronensaft

1 EL flüssiger Honig

¼ TL Zimtpulver

1 Ei (M)

200 ml Milch (3,5 % Fett)

200 g Skyr (max. 0,5 % Fett)

¼ TL gemahlene Vanille

1 EL Granatapfelkerne

Außerdem:

1 Auflaufform (ca. 15 × 20 cm)

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Walnüsse und Mandeln grob hacken, dann mit den Haferflocken in einer Schüssel vermischen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel klein würfeln. Möhre putzen, schälen und raspeln. Apfelstücke und Möhrenraspel mit Zitronensaft, Honig und Zimt vermischen, zur Haferflocken-Mischung geben.

2. Ei und Milch verquirlen, über die Flockenmischung geben, alles gut vermengen. Die Masse in die Form geben und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen.

3. Skyr und Vanille cremig rühren.

4. Baked Oats aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit der Hälfte vom Vanille-Skyr garnieren und mit Granatapfelkernen bestreuen. Den restlichen Vanille-Skyr dazu reichen.

Tipp

Wenn Sie Granatapfelkerne nur in kleinen Mengen benötigen, ist es praktisch, auf Produkte aus dem Kühl- oder Tiefkühlregal zurückzugreifen.





QUINOABREI MIT PFLAUMEN

Der Quinoabrei ist ein wärmendes Frühstück,
nicht nur in der kalten Jahreszeit.

Für 2 Portionen • 30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 453 kcal, 14 g E, 24 g F, 42 g KH,
7 g BST

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang) • 1 Zimtstange •
Salz • 300 ml ungesüßter Mandeldrink • 150 ml
Milch (1,5 % Fett) • 100 g Quinoa • 30 g Walnuss-
kerne • 30 g Haselnusskerne • 2–3 rote Pflaumen •
1 EL Zitronensaft

1. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Mit der Zimtstange, 1 Prise Salz, Mandeldrink und Milch in einem kleinen Topf unter Rühren offen aufkochen.

2. Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen, kurz abtropfen lassen und zum Milch-Mix geben. Unter Rühren aufkochen, dann offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, ab und zu umrühren. Zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte ca. 10 Min. quellen lassen.

3. Walnüsse und Haselnüsse hacken, ohne Fett ca. 5 Min. rösten, abkühlen lassen. Pflaumen waschen, entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft mischen. Ingwer und Zimtstange aus dem Brei nehmen, die Hälfte der Nüsse untermischen. Mit dem übrigen Nuss-Mix und den Pflaumen anrichten.



JOGHURTKALTSCHALE MIT JOHANNISBEEREN

Schnell zubereitet und mit vielen gesunden Inhaltsstoffen. Ein erfrischender Start in den Tag.

Für 2 Portionen • 15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 290 kcal, 14 g E, 11 g F, 28 g KH,
11 g BST

30 g kernige Haferflocken • 2 EL Mandelblättchen • 1 EL geschroteter Leinsamen • 250 g rote und schwarze Johannisbeeren (oder TK) • 1 EL Agavensirup oder Honig (nach Belieben) • 300 g Joghurt (1,5 % Fett) • 100 ml Kefir 3 (1,5 % Fett) • Minzeblätter zum Garnieren

1. Haferflocken, Mandeln und Leinsamen ohne Fett in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Beeren waschen und trocken tupfen, von den Rispen streifen und zwei Drittel in einen hohen Rührbecher geben. Sirup nach Belieben, Joghurt und Kefir hinzufügen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Minze waschen und trocken tupfen. Die Beerenkaltschale auf Schalen verteilen und die übrigen Beeren daraufsetzen. Die Flockenmischung darüberstreuen und mit der Minze garnieren.

SAUERKRAUTPUFFER MIT CHILIQUEARK

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut enthalten wertvolle Milchsäurebakterien. Verwenden Sie unbedingt rohes Kraut, denn bei eingemachtem Kraut werden durch das Erhitzen die Keime zerstört.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 581 kcal, 38 g E,

30 g F, 34 g KH, 12 g BST

1 grüne Chilischote
1 grüne Paprikaschote
250 g Magerquark
100 g Joghurt (1,5 % Fett)
Salz
Pfeffer
3 Eier (M)
60 g Weizenvollkornmehl
30 g Mandelstifte
geräuchertes Paprikapulver
1 TL ganzer Kümmel
250 g rohes Sauerkraut
2 EL Rapsöl
1 Apfel (mögl. mit roter Schale)

1. Chilischote und Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein würfeln. Beides mit Quark und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Falls die Mischung zu fest ist, etwas Wasser unterrühren.

2. Die Eier mit Mehl, Mandeln, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Kümmel verrühren. Das Sauerkraut ausdrücken und untermengen.

3. In einer großen, beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Für jeden Puffer ca. 2 EL der Sauerkrautmasse hineingeben, ein wenig flach drücken und von beiden Seiten zu goldbraunen Puffern braten. Herausnehmen und warm stellen. Wieder 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, den restlichen Teig zu Puffern braten, ebenfalls aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

4. Den Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und entkernen. Apfelviertel in Spalten schneiden, in der heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 1 Min. braten. Die Sauerkrautpuffer mit Chiliqueark und Apfelspalten anrichten.

Tipp

Der Chiliqueark passt auch sehr gut zu gebratenem oder gegrilltem Gemüse.



BLUTDRUCK RUNTER – GANZ EINFACH UND GANZ NATÜRLICH

Die Gefäße fit halten

Wie Sie mit guten Ölen, buntem Essen, einfachen Wasseranwendungen oder regelmäßigem Blutspenden die Lebensadern jung erhalten.

Das Herz stärken

Warum das Herz auf Glückshormone steht und wie Sie diese mit gezielter Atmung, heilsamen Düften und passender Musik herbeizaubern können.

Das Nervenkostüm beruhigen

Wieso Stress den Blutdruck in die Höhe treibt und wie Sie den Hauptnerv für Entspannung mit kleinen Tricks ganz schnell aktivieren können.



www.gu.de

€ 19,99 [D]

ISBN 978-3-8338-9654-5

