

Oft sind es die Kleinigkeiten, die in Summe viel bewirken. Wie auch ein simpler Austausch eines Schokoriegels gegen einen Müsliriegel. Oder helle Schokolade gegen dunkle. Wer Kalorien bewusst spart, nimmt ab.

Schlank werden ganz nebenbei? Das neue Buch „Die Nebenbei-Diät“ verrät wie's geht. Erschienen bei Stiftung Warentest um xx Euro.



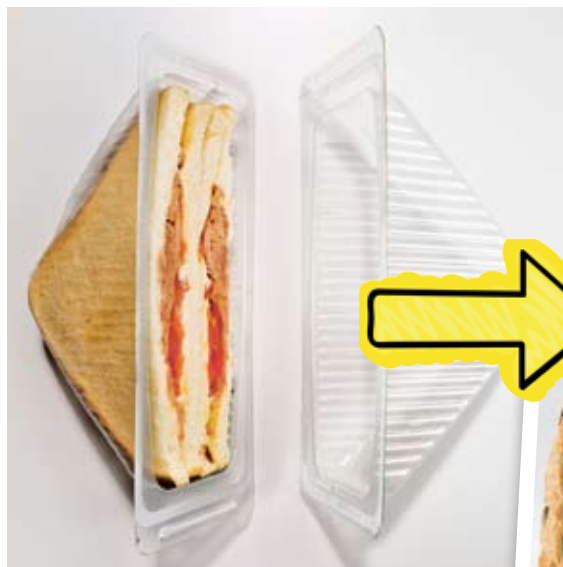
Abnehmen

OHNE DIÄT

Geht das? Wir sagen Ja! Ein neues Buch erklärt, wie Sie durch einfaches Austauschen verschiedenster Lebensmittel so ganz nebenbei Kilos verlieren.

Das Prinzip der ‚Nebenbei‘-Diät find ich super“, befürwortet Ernährungsexpertin Julia Pabst im MADONNA-Gespräch. „Angestrebt wird ein entspannter Zugang zum Thema ‚gesünder Essen, also quasi abnehmen ohne Diät. Dabei werden Lebensmittel mit versteckten Dickmachern gegen leichtere Versionen ausgetauscht. Wer hier seinen Fokus darauf richtet kann bestimmt so ganz nebenbei mal ein paar Kilos verlieren“. (Welche Speisen ausgetauscht werden sollen, finden Sie hier und auf der nächsten Seite rechts im Kasten).

Einstellungssache. Weiters erklärt Julia Pabst: „Es geht nicht darum was man isst, sondern wie man isst. Wer Essen als Mittel einsetzt um sich gut zu fühlen, sich abzulenken, Stress abzubauen, wird immer zuviel essen. Wer dagegen regelmäßig isst und nur isst, wenn er echten körperlichen Hunger hat, wird mit seiner Figur viel mehr im Reinen sein.“



Weißbrotsandwich vs. Vollkornbrote

GREIFEN SIE ZU DUNKLEM BROT

Meist liegen gleich neben den Sandwichen gefüllte Brote. Greifen Sie hier zu Vollkornbrot, am besten ohne Weizen. Gebäck aus Dinkel- oder Roggen sind perfekte Energiespender.



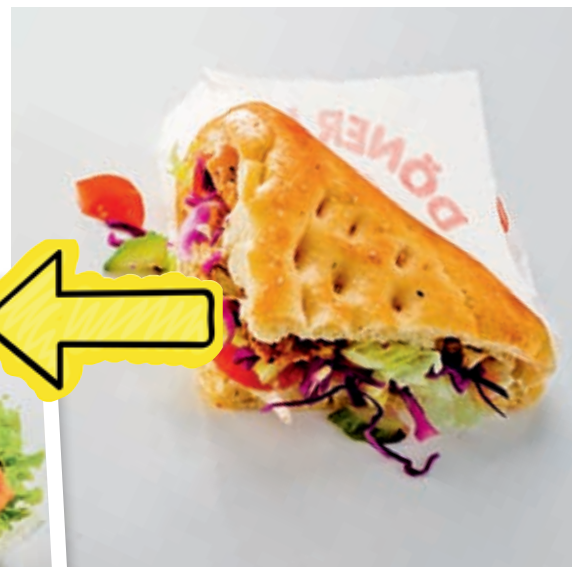
KALORIEN-BOMEN

Weißbrot-Sandwiche aus der Kühlabteilung im Supermarkt locken sehr. Doch Vorsicht: Sie leisten den Zähnen kaum Widerstand und sind mit 400 bis 500 Kalorien keine optimale Zwischenmahlzeit.

Backfisch-Baguette vs. Original Döner

FAST-FOOD IM VERGLEICH

Fisch ist gesund. Ja. Doch die frittierte Version im Weißbrot-Baguette schwimmt nur so in Fettkalorien. Ein Fischbrötchen ist für eine Hauptmahlzeit zu wenig, zwei davon eindeutig zu viel (928 Kalorien).



GUTER NÄHRSTOFFLIEFERANT

Besser Sie greifen zu einem Döner. Mit rund 650 Kalorien ist er für eine Hauptmahlzeit okay. Diese Portion sättigt durch seinen hohen Eiweißgehalt und einen günstigen Nährstoffmix.



JULIA UND URSULA PABST,
WWW.RESIZE.AT

ESSEN SIE bewusst

Abnehmen ohne Diät. Und noch dazu ganz nebenbei. Geht das überhaupt?

JULIA PABST: Der Zugang ist in meinen Augen total richtig. Wer hohe Fettlieferanten gegen gesunde Energiespender austauscht, spart bestimmt an Kalorien. Doch nicht immer – leider – geht es so einfach nebenbei.

Worauf kommt es also an?

PABST: Man muss sich trotzdem recht viel mit dem Thema Ernährung beschäftigen. Sich fragen Stellen wie: Wie viele Kalorien stecken in welchen Lebensmitteln? Wie sieht mein persönlicher Kalorienbedarf aus? Welche Verhaltensweise in Bezug auf das tägliche Essen wirken sich positiv, welche negativ auf meine Figur aus? So ganz nebenbei ist die Sache also nicht!

Weil es nicht darum geht was man isst, sonder wie?

PABST: Da ist was Wahres dran. Es geht auch immer darum, wie schnell man isst, wie groß die Teller sind von denen man isst, wie wichtig generell das Thema Essen für einen persönlich ist. Wer Essen als Mittel einsetzt um sich gut zu fühlen, sich abzulenken, Stress abzubauen, wird immer zu viel essen.

Also hat essen auch mit unserer psychischen Einstellung zu tun.

Pabst: Bestimmt. Daher rate ich zu einer kompetenten Ernährungsberatung bei einer kompletten Begleitung während Umstellung. Dann wird die Sache ganz nebenbei auch nachhaltig.



California-Maki vs. Maki-Sushi klassisch

VERSTECKTE KALORIEN

Acht California Rolls (je 25 g) je nach Zubereitung haben insgesamt bis zu 300 Kalorien. Die amerikanisierte Sushi-Version bringt bis zu acht mal mehr Fett zwischen die Stäbchen als die Klassiker in Japan.



DIE BESTEN REISHÄPPCHEN

Mit rohem Fisch oder Gemüse gefüllt sind die besten Maki. Acht Maki-Sushi mit Lachs und Gurke haben insgesamt 144 Kalorien. Sie sind in Blättern von Norialgen eingerollt und gelten als Topquelle für Omega-3-Fettsäuren.



Austauschen ohne Verzicht.

Manchmal geht es beim Austauschen der Lebensmittel nicht nur um Kalorien pro 100 g sondern um die Sättigung die das Produkt auslöst. 100 g Knuspermüsli hat fast doppelt so viel Kalorien wie 100 g Flockenmüsli. Wer sein Flockenmüsli dazu länger quellen lässt, mit Joghurt und Obst kombiniert, hat insgesamt eine deutlich sättigendere und kalorienärmere Frühstücksvariante, als eine Schüssel Knuspermüsli und Vollmilch.

Denken wie die Dünnen.

Wie hält man seinen Kalorienhaushalt auf Dauer im Griff? Wie schaffen wir es, uns gegen Stress abzusichern und immer wieder auf Kurs zu korrigieren, wenn der Alltag es erfordert? Dazu Julia Pabst: „Verzichten ist sicher hier nicht die Lösung. Besser eine Ernährungsumstellung anstreben, das ist auf Dauer nachhaltiger, erspart den Jojo-Effekt. Hier kann die Nebenbei-Diät-Idee bestimmt hilfreich sein. Sich bewusst zu machen, welche Lebensmittel spenden mir mehr Energie als Kalorien, das ist bestimmt ein guter Anfang“. Doch gibt es ein paar Tipps und Tricks? Denken dünne Menschen anders als

„Es geht nicht immer darum was wir essen, sondern wie“

JULIA PABST, Ernährungsexpertin, Gründern der „Resize“-Institute.

Dicke? „Schlank-Typen pflegen meist einen figurfreundlichen Lebensstil, indem sie regelmäßig Sport treiben, viel Obst und Gemüse essen und gewohnheitsmäßig an Fett sparen. Sie essen meist kleinere Portionen und gönnen sich immer wieder ihr Lieblingsgericht. Wenn man zu sehr entsagt und auf alle Gaumenfreuden verzichtet, wird man leicht ein Opfer von Diätfrust. Lieber nicht zu streng sein und ab und zu ganz bewusst kleine Sünden einplanen. So hält man besser durch und hat mehr Spaß.“

Essverhalten ändern. Es braucht jedenfalls Zeit, sich einen neuen schlanken Lebensstil anzulegen. Also nicht gleich beim ersten Fehler aufgeben. Am wichtigsten ist Geduld. Und Selbstliebe. „Harsche Selbstkritik bringt gar nichts“, erklärt Julia Pabst. „Wer doch wieder zu den fetten Speisen greift und zu viel gegessen hat, sollte nicht beginnen sich zu bestrafen. Besser ist es, kleine Siege bewusst zu feiern und sich für jeden Fortschritt selbst loben“.

Wer also beginnt seine Nahrungsmittel zu hinterfragen und bewusst gegen die leichtere Version auszutauschen (siehe Kasten rechts) verliert Kilos und wird schlank. Und das ganz nebenbei.

Es muss nicht immer der Burger gegen einen Salat getauscht werden. Wer den Hamburger (255 Kcal) anstatt eines Hot Dogs isst, hat 100 Kalorien gespart.



TAUSCHEN SIE BEWUSST IHRE SPEISEN AUS!

KALORIENBOMBEN VS. ENERGIESPENDER

So geht's: Lesen Sie hier, welche Lebensmittel Sie gegen andere austauschen können. Wir verraten Ihnen wo die versteckten Fette und Kalorien sind und geben Ihnen gleich eine Alternative mit auf den Weg ins neue Essverhalten.

VOLLMILCH VS.

In einem Liter Milch stecken mehr als 40 g Fett. Daher: Als Durstlöscher ungeeignet.

DIÄT JOGHURT VS.

Kaum zu glauben aber wahr: Diätprodukte machen eher dick als schlank. Das haben Studien bewiesen. Der enthaltene Fuchtzucker schadet der Figur.

KNUSPERMÜSLI VS.

Die Fertigprodukte im Müsliregal enthalten sehr oft zu viel Zucker und Fett.

NUSS-NOUGATCREME VS.

Nach wie vor stehen hier Zucker und Fett an erster Stelle der Zutatenliste.

FASTFOOD-EIER VS.

Restaurantketten servieren vom „Fließband“, mit bis zu 40 Prozent mehr Fett.

FLASCHENDRESSING

Salatsaucen aus der Flasche sind beliebt. Doch leider sind diese viel zu fett und wahre Kalorienbomben. Hier verstecken sich 90 Prozent der Kalorien durch Fett.

TOFU VS.

Tofu wird als wunderbarer Schlankmacher geschätzt, weil er fettarm und eiweißreich ist. Auch für Vegetarier und Veganer eine perfekte Alternative. Gemessen am mageren Steak, spielt Tofu jedoch nur die zweite Liga.

FISCHSTÄBCHEN VS.

Außen Fett und knusprig; Innen wenig Fisch. Bei paniertem Fisch aus der Kühltruhe saugen Mehl und Brösel viel Bratfett auf. Wenn es paniert sein muss dann: Fisch selbst panieren.

POMMES FRITTES VS.

Die Kartoffel-Variante ist der Klassiker schlechthin. Bringt aber viel Fett auf den Teller.

BUTTERMILCH

Begeisterte Milchtrinker greifen zur nahezu fettfreien Variante. Mehr Eiweiß - weniger Fett.

JOGHURT PUR

Naturjoghurt mit klein geschnittenen frischen Früchten der Saison ist die gesunde Alternative. Macht zwar bisschen Arbeit, spart jedoch Kalorien.

FLOCKENMÜSLI

Selbstgemachte Müslis aus Dinkel- oder Haferflocken sind die gesunde Alternative.

FRUCHTAUFSTRICH

Sie stillen den Appetit auf Süßes und liefern weniger Zucker, mehr Ballaststoffe als Marmeladen.

EIER SELBSTGEMACHT

Neueste Studien zeigen: Eier können figurfreundlich sein. Essen Sie ein Ei mit Vollkornbrot.

PACKERLDRESSING

Das beste für den Salat ist Essig und Öl. Ganz klar. Wer dennoch zum Fertigprodukt greifen möchte ist mit einem Salatsaucenpulver gut bedient.

RINDERSTEAK

Fettes Fleisch macht dick. Das stimmt. Aber ein mageres Steak hin und wieder tut der Figur gut. Denn Rindfleisch hat weniger Kalorien und mehr Nährstoffe, als man denkt. Zudem ist Rindfleisch die Top-Quelle für Vitamin B12.

FISCH - EINFACH SO

Nicht paniert sonder pur. Das ist bestimmt der beste Fang. Wer Fisch regelmäßig genießt, nimmt leichter ab. Außerdem ist Fisch eine Top-Quelle für Jod und Omega-3-Fettsäuren.

OFENKARTOFFEL

Schneiden Sie die Kartoffel in Hälften, würzen, und ab damit ins Rohr. Das spart Kalorien!

schlechte Noten

SCHULSTRESS HEMMT DEN LERNERFOLG

Eigentlich kennen wir das aus eigener Erfahrung: Sind wir entspannt und gelassen, können wir aktiver zuhören, besser denken und finden auch rascher konstruktive Lösungen, als unter Stress. Unsere Aufmerksamkeit, unsere Fähigkeit, aktiv zuzuhören sind also wesentliche Voraussetzungen dafür, neue Signale und Botschaften aufzunehmen und aktiv darauf zu reagieren. Diese Fähigkeit wird in der Psychologie als „Lernen“ bezeichnet, egal, ob es sich dabei um sinnvolle oder scheinbar wertlose Inhalte handelt.



Ganz genau so ergeht es unseren Kindern in der Schule. Sind die Kids entspannt und gelassen, hören sie besser und konzentrierter zu und sind sie aufnahmebereiter für neue Lerninhalte. Auf der Ebene des Gehirns zeigt sich dieser „Dual-Zustand“ als Wechselspiel entspannender und aktivierender Neurotransmitter.

Viele Apotheken empfehlen für lernschwache Kinder und Jugendliche eine Bioformel namens SuperMind. Die Formel fördert die Ausbildung relaxierender wie aktivierender

Neurotransmitter gleichermaßen, sodass aktives Zuhören und aktives Mitdenken auf natürliche Weise unterstützt werden.



SuperMind® - für kluge Köpfe!
Power-Nährstoffe für Gedächtnis und Konzentration.