



# DIE BESTEN ABNEHMTIPPS

Das Gewicht auf Dauer zu senken gelingt nur mit einer Ernährungs- sowie Lifestyleumstellung – und das am besten in kleinen, sich verfestigenden Schritten. Doch wie klappt eine solche Veränderung der alten Routinen und Gewohnheiten? Unsere renommierten Expert:innen haben für Sie die genialsten und effektivsten Tricks parat, mit denen Sie nicht nur mühelos zur Wunschfigur kommen, sondern obendrein auch noch fitter werden.

TEXT: KATRIN LAMMERS



**Dr. Constanze Lohse**  
Sie setzt als Spezialistin für Ernährung und Ärztin auf eine ganzheitliche Therapie.



**Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann**  
Die Ärztin erklärt, wie Sie dank eines fitten Mikrobioms dauerhaft abnehmen.



**Dr. Heike Niemeier**  
Täglich unterstützt die Ökotrophologin und Autorin Menschen dabei, gesünder zu leben.



**Dr. Matthias Riedl**  
Gute Zutaten und keine Verbote sind für den Ernährungsmediziner das Mittel zum Erfolg.



**Karsten Sabottka**  
Als Ernährungsberater und Personal Trainer weiß er, wie Sie in Bewegung kommen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

## Smarte Pflanzenpower

*Dr. Constanze Lohse erklärt, warum die Sattmacher nicht nur viele Vitalstoffe mit sich bringen, sondern auch echte Game-Changer beim Abnehmen sind. Wussten Sie etwa, dass speziell Gemüse massig Volumen mitbringt, ohne dass sich die Kilokalorien dadurch nennenswert erhöhen?*

### GEMÜSE AN DIE MACHT

- Feldfrüchte enthalten viele sekundäre Pflanzen-, Ballast- sowie Vitalstoffe und sind obendrein noch zuckerarm.
- Obst birgt dagegen deutlich mehr Süße. Gerade in flüssiger Form als Smoothies oder Saft behindert dies das Abnehmen. Etwa da wir durch einen hohen Fruktoseanteil kaum Sättigung verspüren.

→ In der Folge essen wir nach dem Genuss von Obst insgesamt größere Portionen und nehmen mehr Kilokalorien auf. Zusätzlich führt ein hoher Fruchtzuckeranteil zu einer Leberverfettung.



### HEIZT DEN KILOS EIN

- Probieren Sie es mal mit dem **Eat the Rainbow**-Prinzip. Hiermit ist eine vielfältige, bunte Gemüseauswahl gemeint, die unter anderem reich an Polyphenolen ist. Diese sekundären Pflanzenstoffe unterstützen den Abnehmvorgang zusätzlich. Das gelingt, indem sie die  $\beta$ -Oxidation, also den Fettabbau, ankurbeln, die Sättigung fördern sowie als i-Tüpfelchen den Stoffwechsel anregen und damit unseren Energieverbrauch heraufsetzen.

→ Tauschen Sie ab und zu stärkehaltige Lebensmittel wie Brot, Nudeln und Reis gegen Gemüse und Salat.

### SATTMACHER MIT MEHRWERT



**Paprika** und ihr Vitamin C pushen den Fettabbau.



**Walnüsse** sind dank Magnesium Muskelfutter.



**Grünkohl** stabilisiert mit Calcium die Knochen.



**Champignons** sind durch ihr Eisen Muntermacher.



**Milchprodukte** wie Joghurt sorgen mittels Vitamin B<sub>12</sub> für starke Nerven.



**Grünes Blattgemüse** birgt blutbildende Folsäure.



**Weizenkeime** halten uns aufgrund von Zink fit.

## Schlank dank gesunder Mitte

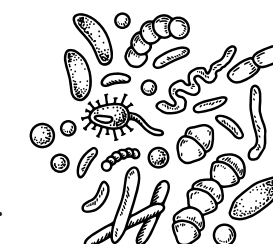
*Prof. Dr. Michaela Axt-Gademann weiß genau, dass ein gestörtes Gleichgewicht der Darmbakterien zu geschwächten Abwehrkräften, Konzentrationsstörungen und Gewichtsproblemen führen kann. Doch vermeintlich effektive Diäten wirken oft eher ungünstig auf das Mikrobiom.*

### EIN UPGRADE FÜR DIE VIELFALT IM DARM

- Varianten zur Darmreinigung, also Maßnahmen, die bei strikten Modellen wie Heilfasten durchgeführt werden, sind nicht ratsam, wenn Sie einen dauerhaften Abnehmerfolg anstreben. Denn Methoden zur Darmentleerung schwemmen viele nützliche und teilweise nicht mit Nahrungsergänzungsmitteln wieder zu ersetzende Bakterien aus dem Darm und zerstören das dortige Ökosystem. Dazu gehören etwa Glaubersalz sowie Einläufe und andere entsprechende Techniken.
- Das muss aber nicht sein. Es gibt auch Ernährungsansätze, um lästige Kilos loszuwerden: Zum Beispiel kann sich Intervallfasten sehr günstig auf die Vielfalt des Mikrobioms auswirken.

- Dabei unterstützt eine pflanzliche und ballaststoffreiche Auswahl die Artenvielfalt. Highlights hierfür sind gesunde Fette sowie ein maßvoller Konsum hochwertiger Eiweiße. Und auch Genussmittel wie Kaffee, dunkle Schokolade, Tee sowie (alkoholfreies) Bier fördern die Vitalität.

→ Studienergebnisse zeigen, dass gute Bakterien eine Gewichtsreduktion wirkungsvoll unterstützen können.



### MEHR ENERGIE VON GRUND AUF

- Ein fittes Inneres kann die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit steigern. So lässt sich unter anderem die Stressresistenz durch probiotische Bakterien erhöhen und negative Emotionen sowie Ängste werden gelindert.
- In allerhand Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass der Cortisolspiegel, also der Werte an Stresshormonen, schon vier Wochen nach der Einnahme eines Probiotikums signifikant absank. Die Studienteilnehmenden gaben zudem an, dass sie den Stress, der unverändert war, als weniger stark und belastend empfanden.

→ Das Mikrobiom ist für mindestens 20 Prozent der körperlichen Arbeitskraft verantwortlich, sowohl im Sport als auch im Alter.

Unsere Expertin verrät in „Der Abnehmkompass“ (Südwest), wie Sie dauerhaft abnehmen. Mehr Infos unter: [www.schlank-mit-darm.de](http://www.schlank-mit-darm.de)







## Alles aus Proteinen herausholen

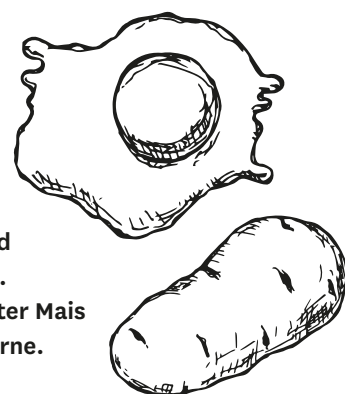
**Dr. Heike Niemeier** weiß als Ökotrophologin, zertifizierte Ernährungsberaterin und Leiterin ihrer Ernährungspraxis ([www.essenz.hamburg](http://www.essenz.hamburg)) darüber Bescheid, wie ein gesunder Lebensstil aussieht und welche Grundlagen zu einer langen Sättigung sowie einem starken Körper führen.

### WÄHLEN SIE SCHLAUE FOOD-TEAMS

• Verschiedene Quellen innerhalb einer Mahlzeit erhöhen die biologische Wertigkeit (BW) Ihres Gerichtes. Also die Effizienz, mit der Protein aus der Nahrung in körpereigenes Eiweiß umgewandelt wird. Für sich allein genommen haben tierische Waren die Nase

hierbei vorn. Der Spitzenreiter schlechthin ist das Hühnerei mit einer BW von 100 und wird dementsprechend oft als Vergleichswert genutzt. Durch Symbiose wird jedoch auch die Verfügbarkeit von Monoprodukten im Handumdrehen maximiert.

→ Die BW von Eiern steigt, wenn sie mit Kartoffeln serviert werden. Auch Veganes ergänzt sich hervorragend und kann dann mithalten. Essen Sie zum Beispiel öfter Mais mit Bohnen in Chili sin carne.



### HINTERFRAGEN SIE IHRE BISHERIGEN QUELLEN

• Aufgrund der reinen Menge ist es schwierig, den Bedarf allein mittels pflanzlicher Ernährung zu decken. Denn hier müsste über den gesamten Tag hinweg sehr viel gegessen werden. Da der Sättigungseffekt jedoch recht fix eintritt, wird das Soll bei vegan Lebenden speziell bei größeren Esspausen wie Intervallfasten in der Regel nicht bedarfsgerecht gedeckt.

• Doch auch Tierisches ist nicht immer der beste Lieferant. Viele Fleisch- und Wurstwaren enthalten einen Fettzusatz. Dadurch kommt es nicht nur zu einer Verringerung des Proteinanteils, sondern dessen Qualität kann ebenfalls darunter leiden. Zudem bergen sie häufig wasserbindende Zusatzstoffe.

→ Insgesamt ist es sinnvoll, auf eine ausgewogene Zusammenstellung Ihrer Proteinquellen zu achten. Wenn Sie sich für Fleisch entscheiden, lohnt es sich zudem, möglichst Naturbelassenes und gering Verarbeitetes auszuwählen.



## Nie wieder Kalorienzählen

**Dr. Matthias Riedl** ist ein großer Verfechter des 80:20-Prinzips. Hier darf die Ernährung zu 80 Prozent wie bisher bleiben und lediglich die restlichen 20 Prozent müssen sich ändern – so funktioniert die Erfolgsformel ganz individuell und ohne Einschränkungen oder gar Hungergefühle.



### NASCHEN ERLAUBT – ABER BITTE SMART

• Grundsätzlich ist es okay, sich ab und zu an Süßigkeiten zu bedienen. Es kommt allerdings immer auf die Menge und das Lebensmittel an. Ein kleines Stück Schokolade oder eine Handvoll Gummibärchen sind in Ordnung, sollten jedoch nicht zum Alltag dazugehören. Vorteilhafter ist es, sich gesündere Alternativen zu schnappen. Dazu gehören Nüsse, Obst oder zuckerarme selbst gemachte Leckereien.

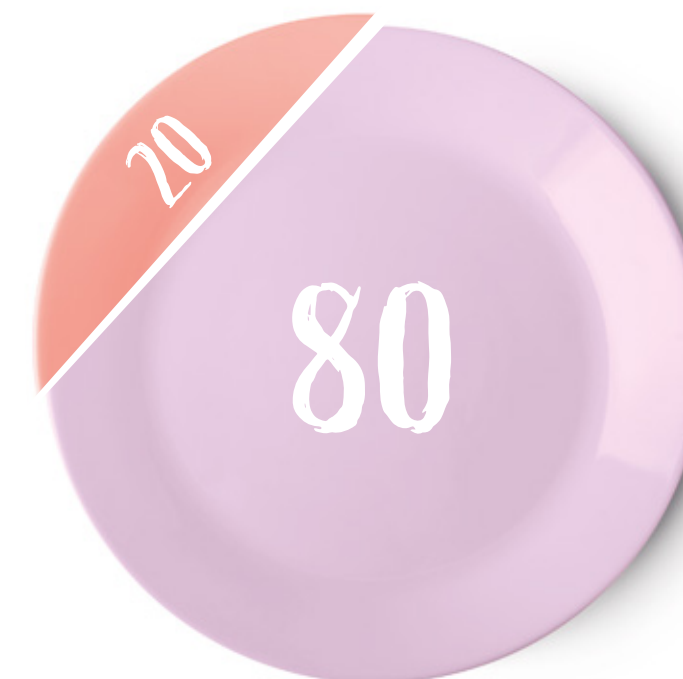
• Ein besonders guter Zeitpunkt hierfür ist unmittelbar nach einer größeren Mahlzeit, wie zum Beispiel nach dem Mittagessen. Denn das bewirkt einen geringeren Blutzuckeranstieg, wodurch der schnelle Appetit oder Heißhungerattacken ausbleiben.

→ Wenn der Jieper zu groß ist, kann auf Früchte wie Himbeeren oder Blaubeeren zurückgegriffen werden. Diese eignen sich insbesondere, da sie vergleichsweise zuckerarm sind. In Kombination mit Nüssen sättigen sie zudem für einen weit längeren Zeitraum.

### DIE GENUSSVOLLEN MOMENTE GANZ BEWUSST ZELEBRIEREN

• Lightprodukte können eine Alternative darstellen, sollten allerdings nicht zu häufig konsumiert werden, da viele Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel für den gewollten Geschmack sorgen. Greifen Sie stattdessen lieber zu kleinen Mengen der Originalprodukte.

• Vor allem der enorme Anteil der Süßstoffe gilt als schädlich für unsere Darmflora, da die erwünschten Mikroorganismen und Bakterien durch sie zerstört werden können. Mehr über diese unerlässliche Stellschraube für Körper und Geist auf Seite 85.



• Anders als oft vermutet gewinnt Herzhaftes wie Chips hier nicht das Duell gegen Süßigkeiten. Tatsächlich ist sogar das Gegenteil der Fall: Deftiges Knabberzeug steigert eher das Verlangen, noch mal nachzunehmen, als es bei Süßem der Fall ist. Denn es besteht aus einer Kombination von Fett und Kohlenhydraten. Deshalb lieber Kerne genießen, da diese sehr sättigend sind und gute Fette liefern.

→ Entscheiden Sie sich also wenn möglich immer für eine smarte Variante. Lässt sich der Appetit aufs Snacken jedoch durch diese nicht stillen, macht auch hier wie immer die Menge das Gift.



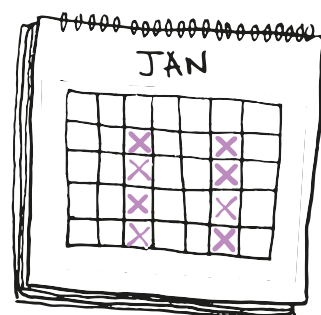


## Müheless zu mehr Fitness

**Karsten Sobottka** ist Ernährungsberater und dank seiner Erfahrung als Sportler und Personal Trainer weiß er, wie Sie mit ein paar Veränderungen ohne großen Aufwand mehr Bewegung in den Alltag einbauen können. Das beweist er eindrucksvoll auf seinem YouTube-Kanal *FitnessBeginner*.

### NUTZEN SIE NOCH SO KLEINE CHANCEN FÜR GROSSE VERÄNDERUNGEN

- Minitätigkeiten, die schnell zur Gewohnheit werden, lassen Kilos purzeln. Denn mit moderater Belastung wie Treppensteigen arbeitet der Körper im idealen Pulsbereich, um Fett zu verbrennen.
- Sie finden keine Zeit für Sport? In diesem Fall hilft oft eine optimierte Planung. Denn wie viele Stunden



verbringen wir vor dem Bildschirm? Dagegen reichen knapp drei Stunden intensives Training pro Woche schon aus, um nachhaltige Erfolge zu erzielen.

→ Nutzen Sie Techniktricks. Mit E-Bikes ist es zum Beispiel kein Problem mehr, mehrere Kilometer zur Arbeit zu fahren.

Jede Form der Bewegung schüttet belohnende Glückshormone aus. Probieren Sie es einfach selbst: Schon nach ein paar Einheiten wollen Sie dieses Gefühl nicht mehr missen.

### JEDER SCHRITT ZÄHLT

- Ergreifen Sie sämtliche noch so unscheinbare Gelegenheiten, um sich zu betätigen. Denn so haben Sie sich unabhängig vom Fitnessstudioebesuch mehrere Stunden wöchentlich bewegt.
- In der Mittagspause hilft ein zehnjminütiger Walk, den Stoffwechsel zu aktivieren und neue Kraft zu tanken.
- Auch Verabredungen zum Sport können dabei helfen, am Ball zu bleiben. Die Zeit vergeht im Flug und das Training macht doppelt Spaß.
- Vor dem Frühstück auf nüchternen Magen einen Spaziergang zu machen, fördert den Fettstoffwechsel besonders.



FOTOS: SABINE SKIBA, SHUTTERSTOCK (5)

# emotion

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN!



JETZT  
EMOTION  
LESEN!

Weitere Ausgaben von EMOTION in unserem Shop



emotion.de/einzelhefte