

# Abnehmen beginnt im Kopf

## Sportlich, glücklich und gesund zum Wunschgewicht

*Jeder kennt die Situation: Nach dem Duschen fällt oftmals ein kritischer Blick in den Spiegel, um die eigene Figur zu betrachten. Bei vielen Menschen äußert sich daraufhin der Wunsch nach einer schönen Bikinifigur oder einem Waschbrettbauch. Um abzunehmen beginnen die meisten ein umfangreiches Sportprogramm in Kombination mit kalorienarmer Ernährung. „Nach kurzer Zeit stellt sich bei Betroffenen aber aufgrund von Verzicht auf Leibspeisen und Schokolade oftmals Missmut ein. Viele brechen deshalb vorzeitig die geplante Gewichtsreduktion ab“, weiß Ernährungscoach Reza Hojati. „Um erfolgreich und langfristig abzunehmen, spielen neben Sport also auch Kopf und Motivation eine wichtige Rolle.“*

### Richtig essen

Gewichtsprobleme ergeben sich oftmals durch ein über Jahre falsch eingübtes Essverhalten. Viele Menschen verlieren mit der Zeit das eigentliche Hunger- und Sättigungsgefühl und nehmen Mahlzeiten zu sich, obwohl gar kein Bedarf besteht, teil-

weise auch in zu großen Mengen. „Um ein Gespür für Nahrung wiederzuerlangen, stellt beispielsweise der Kauvorgang eine wichtige Rolle dar“, sagt der Ernährungscoach. „So beginnt der Verdauungsvorgang bereits im Mund und das Sättigungsgefühl setzt frühzeitig ein.“ Auf diese Weise schmeckt das Essen zudem viel intensiver.

Grundsätzlich gilt, sich Zeit und Ruhe für jede Mahlzeit zu nehmen, nicht nebenbei zu essen, sondern zu genießen. Kommen alle Nahrungsmittel bereits ausreichend zerkleinert im Magen an, stellt sich auch kein unwohles Völlegefühl mehr ein.

### Körpergefühl wiedererlangen

Je mehr überflüssige Pfunde den Körper belasten, desto weniger Spaß haben Betroffene an Bewegung, da sie sich schämen oder – bei starkem Übergewicht – sogar unter Gelenkschmerzen leiden. Um Problemen auf den Grund zu gehen, gehört zum Abnehmen daher nicht nur ein verändertes Essverhalten. „Ziel einer Gewichtsreduktion stellt auch immer ein neu erlangtes positives Körpergefühl dar“, weiß Reza Hojati. So nehmen sich Übergewichtige schon nach wenigen Trainingseinheiten anders wahr: Bewegung und sportliche Aktivität sorgen folglich für mehr Ausgeglichenheit und ein gesundes Körperempfinden.

### Erreichbare Ziele setzen

Zu hoch gesteckte Ziele verurteilen gewichtsreduzierende Maßnahmen zumeist von Beginn an zum Scheitern. Schließlich kommt es beispielsweise beim Sport nicht darauf an, sich so schnell und viel wie möglich zu bewegen. Anfänger beginnen daher besser mit kurzen Einheiten, die Spaß bereiten, anstatt jegliche Energie bei anstrengenden Lauf- oder Schwimmtrainings zu verschwenden. Denn im schlechtesten Fall endet dieses Verhalten in Lustlosigkeit. Für die Ernährung gilt dasselbe. Absoluter Verzicht auf fettige oder süße Speisen sorgt schnell für Missmut. „Stattdessen rate ich, nach einem erfolgreichen Sportprogramm den Genuss am Essen nicht zu verlieren und auf Süßes in Maßen nicht zu verzichten“, erklärt Reza Hojati. Beim Abnehmen kommt es folglich darauf an, sich mit Bedacht für Bewegung und Ernährung zu entscheiden. Viele kleine Ziele und damit verbundene Erfolgsmomente – egal ob auf dem Sportplatz oder auf der Waage – motivieren Betroffene daher über einen längeren Zeitraum wesentlich besser als Vorschriften, die unerreichbar bleiben.

### Gleichgesinnte suchen

Gesetzte Ziele lassen sich zumeist einfacher innerhalb einer Gruppe erzielen. Im Kreise von Gleichgesinnten fühlen sich viele Menschen einfach

wohler. Dadurch steigert sich das Selbstwertgefühl. In Gesprächen tauschen dann alle Erfahrungen und Ratschläge miteinander aus. „Wenn ein hohes Maß an gegenseitiger Akzeptanz herrscht, fällt es leichter, Probleme anzusprechen und nach Lösungen zu suchen“, sagt Reza Hojati. Wichtig für Abnehmwillige bleibt daher auch immer, sich selbst zu reflektieren und mit anderen zu diskutieren. „Oftmals klappt die Gewichtsreduktion dann viel leichter“, weiß der Ernährungscoach.

### Bewusste Ernährung

Während der Abnehmphase neigen viele Menschen dazu, sich einseitig zu ernähren. „Dann steht jeden Tag nur noch Salat mit Gurken auf dem Tisch und nicht nur der Magen langweilt sich“, erklärt der Ernährungscoach. Dabei weiß jeder, dass sogar das Lieblingsgericht nicht jeden Tag schmeckt. Abwechslungsreiche Kost in Form von Gemüse, aber auch Fleisch und Fisch sorgt für eine ausgewogene Ernährung und führt dem Körper alle nötigen Nährstoffe zu. „So laufen Betroffene nicht Gefahr, sich aufgrund von Mangelernährung körperlich schlecht zu fühlen“, weiß der Ernährungscoach.



original: R. K. by drossschulz, pixelio.de

Außerdem sollte das langfristige Ziel sein, ein optimaleres Verhältnis zu allen Nahrungsmitteln zu erlangen, und nicht, gar nichts mehr zu essen. „Der Körper weiß gewöhnlich selbst am besten, wie viel und welche Nahrung er benötigt. Wir müssen nur lernen, wieder auf ihn zu hören“, schließt Reza Hojati ab.



original: R. B. by Oliver Haja, pixelio.de

Benjamin Thom, pixelio.de