

Auf den Bauch hören

SCHLANKNESS verzichtet auf Kalorienzählerei und setzt auf körpereigene Signale

Ob Kalorien zählen, auf bestimmte Lebensmittel verzichten oder nicht nach 18 Uhr essen – nahezu jeder, der an Übergewicht oder unerwünschten Pölsterchen leidet, hat schon die eine oder andere Diät ausprobiert. Doch nur selten erreichen Abnehmwillige ihr Ziel – oder es macht sich nach einiger Zeit der Jo-Jo-Effekt bemerkbar. „Um diese Misserfolge zu vermeiden, ist es viel wichtiger zu lernen, wieder auf sein Bauchgefühl zu hören, statt sich wiederholt auf neue Diäten zu konzentrieren“, weiß Ernährungsexperte Reza Hojati. „Denn der Körper weiß am besten, wie viel Nahrung er benötigt und welche Lebensmittel ihm gut bekommen.“

Ausgehend von dieser Idee entwickelte der ehemalige Leistungssportler und Ernährungscoach, der auch bei zahlreichen Fernsehsendungen als Ernährungsexperte mitwirkte, das Schlankness-Konzept, bei dem das einfache Prinzip „Iss, wenn du hungrig bist, und höre auf, wenn du satt bist“ im Vordergrund steht.

Gewichtsprobleme lassen sich oft auf erlernte Verhaltensweisen zurückführen. So kennt sicher jeder aus seiner Kindheit Sätze wie „Wenn du deinen



„Iss, wenn du hungrig bist“. Reza Hojati setzt auf Vernunft und Natur.

Foto: pr

Teller nicht leer isst, gibt es morgen schlechtes Wetter“ oder „Ohne Frühstück gehst du nicht aus dem Haus“. In der Folge ignorieren wir natürliche Hinweise des Körpers. Auch Stress, Frust und Langeweile führen in einigen Fällen

Ernährungscoach. Da viele Menschen gedanklich auf „Dicksein“ fokussiert seien, spiele zudem das Unterbewusstsein eine große Rolle. Aus diesem Grund umfassen die Seminare von Reza Hojati zusätzlich mentale Übungen, die das Ver-

trauen in den eigenen Körper wieder hervorrufen und das Selbstbewusstsein stärken sollen.

Im Gegensatz zum Schlankness-Konzept versetzen Diäten den Körper in einen „Notzustand“, auf den er entsprechend reagiert: Nach und nach fährt er den Stoffwechsel herunter und verbrennt weniger Kalorien. Bekommt er dann wieder die normale Menge an Nahrung zugeführt, speichert er die Nährstoffe sofort als Reserven. In der Folge kommt es zu einer stärkeren Gewichtszunahme als vor der Diät.

„Darüber hinaus setzen sich Menschen dauerhaft einem Druck von außen aus“, erklärt Reza Hojati. „Sie genießen das Essen nicht mehr. Ihre Unzufriedenheit spiegelt sich in der gesamten Lebenssituation wider.“ So entsteht beispielsweise ein Teufelskreis, wenn Betroffene aus emotionalen Gründen zum übermäßigen Essen neigen.

Wer einmal gelernt hat, sein Hungergefühl richtig einzuschätzen, nimmt nicht nur ab, sondern gewinnt auch einen großen Teil an Lebensqualität zurück. Dabei sollen ihm die Bücher und Motivations-CDs zum Thema „Schlankness“ helfen.