

Das Anti-Diät-Prinzip

VON MARGIT LEUCHTENBERG

Gerade jetzt, im Frühjahr, unter taillierten Blusen und engen T-Shirts werden sie sichtbar: Die verhassten Fettröllchen, die es sich im Winter auf den Hüften und am Bauch bequem gemacht haben. Magazine versprechen bei den ersten Sonnenstrahlen die schnellen Abnehmwunder mit Kohl, Spargel oder Erdbeeren – für Mann und Frau. Doch diese Schmelsschüsse sind gar

Am Anfang aller Ernährungsumstellung steht ein Ernährungsbuch: Was und wie viel esse und trinke ich, wann und wo? Wie sieht es mit der körperlichen Aktivität an diesem Tag aus, wie viele Zigaretten und wie viel Alkohol habe ich konsumiert? „Nach den ersten Tagebucheinträgen kenne ich bereits die Ernährungsfallen jedes einzelnen“, erklärt Andrea Stallmann die Vorgehensweise. Gemeinsam mit den „Abnehm-

Wohlbefinden durch ausgewogene Ernährung zunimmt. Dabei ist jede Sportart, die regelmäßig betrieben wird, möglich, sogar die Fitnessplatte vor dem Fernseher wird nicht verbannt. „Diese Geräte sind immer noch besser als der regungslose Konsum von Computer oder Fernsehen“. Noch besser ist es natürlich, den Hometrainer aus dem Keller vor den Fernseher zu tragen und bei der Lieblingsserie in die Pedale zu treten. Andrea Stallmann geht freundlich, aber bestimmt mit den „Patienten“ um und erklärt, dass Übergewicht keine Krankheit ist, sondern ein Risiko (Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankungen) darstellt. Verbote, Verzicht und oder schlechtes Gewissen gibt es bei ihr nicht. Sie stattet die

Verdauung anregt. „Wer Wasser irgendwann nicht mehr sehen kann, soll auf Fruchtt Tee, Zitronenwasser oder Wasser mit einem Schuss feinem Essig greifen“, erklärt sie. Erfrischungsgetränke mit Süßstoff können Heißhungerattacken fördern. Auf ihrem Schreibtisch steht immer eine elegante Karaffe mit frischem Zitronen- oder Himbeerwasser. Auch die Kampagne „5 am Tag“ hilft, Hungergefühle zu vergessen. Fünf Portionen Obst oder Gemüse (die Hälfte sollte roh gegessen werden) soll jeder Mensch am Tag konsumieren, dabei ist jede Portion eine handvoll. Das sollte doch im Frühjahr und Sommer nicht schwer fallen: Spargel, Erdbeeren, junge Möhren passen hervorragend zu ausgewogener, fettarmer

Wenn sich mit 50 die Fettpolster festsetzen und die xte Diät nicht langfristig hilft, dann ist die Zeit gekommen für eine Ernährungsumstellung. Am Anfang steht ein Tagebuch.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt:

- Genießen Sie die Vielfalt der Lebensmittel
- Holen Sie die Kartoffel aus dem Keller auf den Teller und essen Sie reichlich Getreideprodukte
- Gönnen Sie sich fünfmal am Tag Obst und Gemüse
- Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit 1-2 Seefischmahlzeiten pro Woche
- Essen Sie maximal 2-3 Mal pro Woche Fleisch
- Seien Sie sparsam mit Fett und bevorzugen Sie fettarme Lebensmittel
- Verwenden Sie Zucker nur als Gewürz
- Trinken Sie ausreichend
- Bleiben Sie in Bewegung

nicht nach dem Geschmack von Diätassistentin und Ernährungsberaterin Andrea Stallmann (44). Sie und ihre Kollegin Susanne Hochstrat arbeiten und beraten in Krefeld in zwei Therapiezentren Männer und Frauen, die den ewigen Diätenwahn satt haben und dauerhaft schlank bleiben oder werden möchten.

„Gerade in der Generation 50 plus macht sich gerne die Bequemlichkeit breit, die Leute lassen sich gutes Essen in geselligen, weinseligen Runden schmecken. Sie haben keinen Stress mehr mit kleinen Kindern und genießen ihr Leben. So soll es auch bleiben“, erklärt die Mutter zweier Kinder. Doch die Leute müssen, wenn sie zu Andrea Stallmann kommen, das Anti-Diät-Prinzip verfolgen.

Das klingt im ersten Moment paradox, ist aber, auch was die Waage anzeigt, sinnvoll.

Bei allen möglichen Diäten ist der „Patient“ fremdbestimmt, wird von Verboten geplagt und ist vom ständigen Kalorienzählen genervt. Lebensmittel werden zu Feinden. In den Gesprächen mit der Ernährungsberaterin werden Lebensmittel dann zu Freunden, die Genuss versprechen, sie sind Fitmacher und Mittel zum Leben.

willigen“ analysiert sie die Abnahmeprotokolle und steckt realistische Ziele, die ohne Frust und Jo-Jo-Effekt eingehalten werden können.

Grundvoraussetzung sind natürlich der eigene Wille und sportliche Bewegung. Aber die Lust an Bewegung kommt automatisch, wenn das körperliche

Patienten mit Tipps und mediterranen Rezepten aus und animiert zum Trinken, das die

Kost mit Vollkorngetreideprodukten. Und dann klappt's auch wieder mit dem T-Shirt.

