

Diät und Psyche – so spielt endlich auch der Kopf mit!

Sie haben bereits mehrfach ab- und dank Jojo wieder zugenommen? Der „innere Schweinehund“ behielt nach anfänglichen Erfolgen dann doch immer den längeren Atem? Vermutlich gehören Sie auch zu jenen, denen eine Ernährungsberatung „nichts mehr bringt“. Im Gegenteil: Sie sind selbst schon Experten auf diesem Gebiet. Dann liegt Schlüssel zum Erfolg in Ihrer Psyche! Lernen Sie, wo Sie ab jetzt die Gehirnwindungen ankurbeln sollten, damit sie eine dauerhafte Gewichtsreduktion schaffen:

TIPP 1:

Sag' niemals nie! Rigide Vorsätze und Verbote beschädigen Ihr Selbstbewusstsein und machen Ihnen Schuldgefühle, da diese meist unrealistisch sind und daher früher oder später gebrochen werden. „Jetzt ist's auch egal!“, denken dann viele frustriert und schmeißen hin. Planen Sie stattdessen begrenzte Kontingente z.B. an Schokolade mit ein, die Sie dann flexibel, nach Lust und Laune über die Woche verteilen können. Statt „nie wieder Marzipan“ besser „1 Marzipanbrot pro Woche ist erlaubt“.

TIPP 2:

Notsituationen vermeiden! Wenn sie der Hunger in der S-Bahn überfällt, bleibt meist nur der Gang zu Kiosk, Imbiss oder Süßigkeiten-Automat. Dem geht aber meist eine schlechte Planung voraus. Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten so gleichmäßig über den Tag, dass Hunger kaum noch zur Überraschung werden kann.

TIPP 3:

Vergleichbaren Ersatz finden! Ein Apfel statt herzhafter Chips? Das funktioniert wohl nur im Vortrag der Krankenkasse. Beschreiben Sie doch einmal gezielt Qualitäten wie „knusprig“, „würzig“, „cremig“ bei Ihren liebsten Naschereien und suchen nach gesünderen Alternativen, die tatsächlich fühlbare Ähnlichkeiten aufweisen. Probieren Sie dabei viel Neues aus!

TIPP 4:

Umgang mit Rückschlägen! Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich oft nur dadurch von anderen, dass sie öfter wieder aufstehen. Sehen Sie es sportlich: Kein Tennisspieler legt den Schläger aus der Hand, weil er das zweite Spiel verloren hat. Gewichtsreduktion ist eben schwierig. Gestehen Sie sich ruhig zu, einmal länger zu verschlafen – aber Sie gehen nicht wieder zurück!

TIPP 5:

Realistische Ziele setzen! Wer 15 Kilo pro Monat abnehmen möchte macht sich allenfalls zum Opfer dubioser Pillenverkäufer. Darüber hinaus beraubt er sich seiner eigenen Erfolge, die ihm den Rücken für den weiteren Weg stärken könnten. Lieber kleinere Etappen planen und sich so häufiger mal freuen können. Rechnen Sie die kleinen Fortschritte auch ruhig einmal auf die Zukunft hoch!

TIPP 6:

Ziele messbar machen! Was heißt für Sie genau „ein wenig abnehmen“? Ohne Kontrollmöglichkeit werden Ziele leicht zu „Wanderzielen“ mit der Tendenz, sich irgendwann in Luft aufzulösen. Messbare Etappenziele hingegen können Ihnen sagen, ob Sie noch auf dem richtigen Weg sind, ob das nun Kilogramm, eine Konfektionsgröße oder der Bauchumfang ist.

TIPP 7:

Bildhafte Motivation...wirkt besonders gut, da wir in Bildern denken. Beachten Sie dabei sowohl die motivierende Kraft der Hoffnung als auch der Abschreckung: Als Wunschtraum ein Bild vom ersehnten Badeanzug und als Horrorszenerario ein Foto, auf dem Sie sich schrecklich dick finden! Passende Orte für diese Motivationskärtchen könnten Ihr Portemonnaie oder die Innentür Ihres Kühlschranks sein.

TIPP 8:

Lernen Sie, Hunger von Appetit zu unterscheiden. Hunger zeigt sich körperlich durch Magenknurren oder Leistungsabfall durch Signale von innen. Appetit wird hingegen meist von außen durch Düfte oder den Anblick von Speisen angeregt. Fragen Sie sich vor dem Essen, welches dieser Bedürfnisse jetzt gerade vorliegt und nehmen nur kleinere Mengen bei Appetit zu sich.

TIPP 9:

Bei psychischem Hunger benötigen Sie das Essen als Belohnung, Zeitvertreib oder Stresskiller. Machen Sie sich klar, dass diese Probleme niemals durch Essen zu lösen sind und Sie diese Baustellen früher oder später sowieso direkt angehen müssen. Ob es nun sich um Trauer, zwischenmenschliche Konflikte oder Unzufriedenheit mit Ihrer Lebenssituation handelt: Nehmen Sie Hilfe von Freunden und ggf. professionelle Unterstützung in Anspruch.

TIPP 10:

Versuchungen können Sie leichter widerstehen, wenn Sie nicht ständig in Reichweite sind. Machen Sie einmal in der Woche (gut gesättigt) Großeinkauf und holen sich nur das, was Sie sich erlauben und in Ihre flexible Kontrolle (siehe TIPP 1) passt. Horten Sie keine Kekse für überraschenden Besuch. Sollte er eintreffen, können Sie besser einen kurzen gemeinsamen Spaziergang zum Bäcker unternehmen.

TIPP 11:

Automatismen laufen fast von allein als immer wieder kehrende Routine ab. Beispiel: „Nach der Tagesschau mal kurz nachsehen, was im Kühlschrank so läuft“. Der Mensch ist zwar ein Gewohnheitstier, aber wir können uns diese Automatismen bewusst machen, indem wir sie protokollieren. Zählen Sie doch einmal per Strichliste die Kühlschranköffnungen, die Salamischeiben „auf die Hand“ und dergleichen. Sie werden sich wundern!

TIPP 12:

Protokollieren ist das Stichwort. Indem Sie 1 Woche lang, in der Sie sich ganz normal verhalten, über alles Essen und Trinken ein „Ernährungsprotokoll“ führen, werden Sie zum Forscher in eigener Sache. Sie bekommen wertvolle Hinweise, wo Ihr „Forschungsobjekt“, also Sie selbst, seine individuellen „Essfallen“ hat. Sie finden so auch heraus, ob Sie Ihre Trinkmenge, am besten durch Mineralwasser, steigern sollten.

TIPP 13:

Wenn Joggen Sie anstrengt und Walken Sie langweilt probieren Sie doch einmal Sportarten aus, bei denen es spielerischer zugeht und Wettbewerb, Kampf und Punktezahlen angesagt sind. Vielleicht geraten Sie beim Tischtennis, Volleyball oder Badminton in einen „Flow“ – einen Zustand, in dem Sie vergessen, dass Sie „eigentlich nur“ Kalorien verbrennen wollten, weil das Match so spannend war. Und die Anstrengung haben Sie dabei auch kaum gespürt.

TIPP14

Bei Essstörungen ist eine Diät oft eher schädlich, solange die eigentliche Essstörung nicht behandelt wurde. Sofern Sie regelmäßig unter Essattacken leiden, wenn Sie nach Mahlzeiten willentlich ein Erbrechen herbeiführen oder exzessiv Sport „zur Wiedergutmachung“ treiben, bzw. wenn Sie ständig nur an Kalorien denken und das Essen gar nicht mehr genießen können, sind dies möglicherweise Anzeichen für eine Essstörung. Sprechen sie dann ggf. einmal mit ihrem Hausarzt darüber.

TIPP 15:

Zu guter letzt: „Bleiben Sie cool“ beim Abnehmen und einer dauerhaften Änderung Ihrer Lebensgewohnheiten müssen Sie eine Gratwanderung hinlegen: Einerseits benötigen Sie genügend „Biss“ um schwierige Phasen zu meistern, andererseits müssen Sie lässig genug bleiben, um bei Fehlschlägen oder Stillstand nicht alles hinzuschmeißen. Eine Frage von Persönlichkeit. Denken Sie dran: Was Sie da durchziehen, schafft längst nicht jeder – geben Sie also stets Ihr Bestes, das ist bereits der halbe Erfolg!