

[▲ zurück](#)

Wirkliche "Dickmacher" gibt es nicht



Wirkliche 'Dickmacher' gibt es nicht

Buchen. (tra) Viele wollen abnehmen - und die meisten werden beim Gedanken daran ein bisschen nervös. Ist Abnehmen mit Selbstkasteiung verbunden? Christina Steinbach ist anderer Meinung. Die Ernährungswissenschaftlerin aus Buchen betreut unter anderem das Triathlon-Ligateam des TSV und begleitete als RTL-Expertin das Abnehmprojekt von "Punkt 12". Im Buch "Warum Bratkartoffeln schlank machen" befasst sie sich mit Kohlehydraten. Die RNZ hat sich mit ihr unterhalten.

Was sagen Sie zu einem Menschen, der in Ihre Beratung kommt, mutlos ist und sein Übergewicht so richtig satt hat?

Wichtig ist, die Menschen mit ihren Problemen ernst zu nehmen. Viele haben schon jahrelange Diäterfahrungen hinter sich und sehen mich manchmal als letzte Chance. Oft ist es alleine nicht machbar, richtig abzunehmen. Mit gezielter Ernährungsumstellung können die meisten sehr gut abnehmen.

Warum ist Abnehmen eigentlich so schwer - oder ist es das gar nicht?

Eigentlich ist es nicht schwer, nur die Erwartungen der meisten sind oft zu groß. Die vielen Diätversprechen sind natürlich nicht zu erreichen, das frustriert dann viele. Wichtig ist es, das Essen dem eigenen Alltag anzupassen und nicht irgendwelchen Versprechen hinterherzurennen. Je leichter es mir fällt, mich an neue Essgewohnheiten anzupassen, desto besser ist der Abnehmerfolg. Crashdiäten schaffen das nicht!

Warum scheitern viele Abnehmwillige an ihrer Diät?

Die Erwartungen sind zu groß. Sie setzen alle Hoffnung auf Crashdiäten, um in einer Woche vier Kilo abzunehmen. Da werden die meisten mit dem Jo-Jo-Effekt bestraft. Da ist das Scheitern vorprogrammiert. Mit keiner Diät der Welt kann man es schaffen, dauerhaft abzunehmen. Man muss immer die eigene Ernährung umstellen und an den eigenen Alltag anpassen, nur dann gelingt es.

Es heißt "Nudeln machen dick" - viele Lebensmittel sind verschrien. Gibt es wirklich "Dickmacher"?

Wirkliche "Dickmacher" gibt es nicht. Es ist immer das große Ganze, das man betrachten muss. Das fällt allerdings den meisten allein sehr schwer. Nur abends keine Kohlehydrate zu essen, bringt keinen dauerhaften Erfolg, wenn nicht auch alles andere stimmt. Und was

ist, wenn ich gerne abends Kartoffeln esse? Dann zwingen mich schon wieder, etwas durchzuhalten, was eigentlich nicht meinem Naturell entspricht. Das kann nicht klappen! Wenn ich eben abends gerne Kartoffeln esse, dann muss das Abnehmen auch mit Kartoffeln gehen.

Wie wichtig ist Sport? Reicht es, nach der Arbeit kurz um den Block zu gehen?

Sport gehört zum gesunden Abnehmen einfach dazu. Natürlich kann man schon alleine durch eine Ernährungsumstellung ein paar Kilos verlieren, aber schneller und gesünder ist es immer mit Bewegung. Da reichen schon Kleinigkeiten aus, wie eben der Spaziergang um den Block nach der Arbeit oder in der Mittagspause. Wenn ich sonst nie etwas getan habe, dann ist das ein Anfang. Gerade beim Abnehmen hilft die Bewegung, die wichtigen Muskeln zu erhalten. Die werden sonst meist noch schneller als das Fett abgebaut, da wundert sich dann der eine oder andere, warum er zwar an Kilos auf der Waage abgenommen hat, aber plötzlich die Hose trotzdem nicht besser passt.

Information

"Warum Bratkartoffeln schlank machen" (Gräfe und Unzer Verlag, ISBN: 978-3-8338-2838-6) stellt Steinbach am Mittwoch, 20. Februar, in der Buchhandlung Volk vor. Am Samstag, 23. Februar, kann man mit ihr beim "Gesundheitsforum" in der Stadhalle ins Gespräch kommen. Das Forum findet von 11 bis 17 Uhr statt. Der Eintritt ist frei.



[▲ Nach oben](#)