



Johanna Fischer

# Folge deinem Bauchgefühl

Durch Achtsamkeit und Selbstvertrauen  
zum Wohlfühlkörper

**ATHESIA**

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:

<http://dnb.d-nb.de>

2020

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Korrektorat: Sabine Schmid

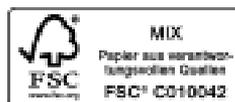
Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-512-4

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)



**Johanna Fischer**

Folge deinem  
**Bauchgefühl**

Durch Achtsamkeit und Selbstvertrauen  
zum Wohlfühlkörper



**ATHESIA** VERLAG

**Für Fabian und Toni**

„Never forget the ones  
who saw greatness in you  
even in your  
darkest moments.“

**Yung Pueblo**



# Inhalt

## 9 Was ich mit diesem Buch mitgeben möchte

## 15 Auf der Suche nach dem heiligen Gral

- Die perfekte Ernährung 15
- Symptombekämpfung vs. Ursachenforschung 17
- Mach's dir doch mal selbst 18

## 23 Dein Körper – dein Tempel

- Du bist ein Wunder 23
- Dein Körper liebt Normalgewicht 25
- Alles eine Frage der Kalorien? 30
- How to lose bodyfat 36

## 41 Die Basics einer proaktiven Ernährung

- Die Makros 41
- Kohlenhydrate: Freund oder Feind? 41
- Proteine: Viel hilft viel? 52
- Macht Fett fett? 58
- Eat your veggies 65

## 71 Dein Körper – deine Regeln

- Wenn du etwas zählen willst, zähl Farben 71
- Dein Baukasten 74
- In deinem Rhythmus 77
- Hunger und Sättigung 83

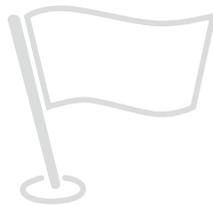
## 91 Warum tust du nicht das, was du weißt?

- Augen auf und durch 91
- Teach the elephant, not the rider 91
- Der Reiter – dein Verstand 94
- Der Elefant – dein Unterbewusstsein 97
- Der Schweinehund 98
- Willenskraft ist eine begrenzte Ressource 98
- Impulsivität – wenn der Elefant freie Bahn bekommt 100
- Wir brauchen beides, Elefant und Reiter 101



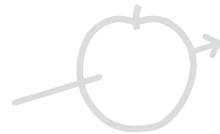
## 103 **Status quo**

- Schau doch mal genauer hin **103**
- Das Streben nach Glück **106**
- Klarheit schaffen **109**
- Scanner oder Taucher **111**
- Erhöhe deine Standards **113**



## 119 **Take action**

- Dream big **119**
- Set goals **121**
- Intrinsische vs. extrinsische Motivation **123**



## 127 **Der Mensch ist ein Gewohnheitstier**

- Der Compound-Effekt **127**
- Achtsam essen – achtsam leben **130**
- Unser Gehirn liebt Gewohnheiten **135**
- Raus aus der Komfortzone **137**
- Gewohnheiten umwandeln **140**
- Neue Gewohnheiten stabilisieren **149**



## 153 **Wenn Hunger nicht das Problem ist, ist essen nicht die Lösung**

- Emotionales essen **153**
- Hausgemachtes Gift **157**
- „Das macht man nicht“ ist Bullshit **159**
- Emotionales essen erkennen **161**
- Geh' hin und fühle **162**



## 169 **Einstellungen, die dich weiterbringen**

- Frohes neues Ja **169**
- Mach dir Gedanken über deine Gedanken **169**
- Vom „Yes-butter“ zum „Why-notter“ **174**
- Wer keine Fehler macht, macht wahrscheinlich auch sonst nichts **176**
- Dein größter Feind **180**



## 183 **Anfangen kommt vor Können**

- Genieße die Reise und vertraue dem Prozess **183**



## 190 **Quellenangaben und Bildnachweis**



# Was ich mit diesem Buch mitgeben möchte

Essen ist Teil unseres täglichen Lebens. Durchschnittlich drei Mal am Tag setzen wir uns damit auseinander, manchmal bewusst, manchmal unbewusst. Während es den Menschen bis vor wenigen Jahrzehnten noch an Nahrung mangelte, haben wir mittlerweile mit ganz anderen Problemen zu kämpfen. Die Überflussgesellschaft von heute ist Auslöser einer großen Welle von Zivilisationskrankheiten wie Adipositas (extremes Übergewicht), *Diabetes mellitus* (Zuckerkrankheit), Fettstoffwechselstörungen (zu hohe Cholesterinwerte) oder Bluthochdruck. Die ständige Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln, deren hoher Fett- und Zuckergehalt und die teils sehr kontroversen Ernährungsinformationen aus Boulevardpresse und TV machen es einem nicht leicht. Dazu kommt noch ein starkes Defizit an Bewegung und ein viel zu hoher Stresslevel.

Als Ernährungswissenschaftlerin und Mentaltrainerin werde ich täglich mit dieser Problematik konfrontiert. Ich helfe Menschen dabei, ihren Lebensstil proaktiv zu verändern und ihre gesetzten Ziele zu erreichen. Die meisten Menschen, die zu mir kommen, haben aber oft nicht nur eine klare Vorstellung davon, was sie erreichen möchten, sondern auch, wie ich ihnen dabei helfen soll. Sie erwarten einen strikten Ernährungsplan, dessen Umsetzung ich streng überwache. Dabei gibt es wohl nichts Individuelleres und Intimeres als den eigenen Körper.

Wir haben alle unterschiedliche Bedürfnisse, und jeder reagiert anders auf gewisse Reize. Es gibt sehr viele Faktoren, die mit hineinspielen: das Sportpensum, der weibliche Zyklus, der Stresslevel oder die konditionierten (dir selbst angelernten) Verhaltensmuster. Wie soll ein Ernährungsplan das alles berücksichtigen? Wenn ich ihnen dann er-

kläre, dass strenge Ernährungsregeln zwar das Symptom (= Gewicht) bekämpfen, aber nicht die langfristige Lösung darstellen, und die Erfolge daher entweder nur von kurzer Dauer sind oder ein ewiger Kampf und Kontrollzwang beginnt, sind sie oft kurz verunsichert. Sie kommen schließlich gerade deshalb zu mir, weil sie der Meinung sind, dass sie die Kontrolle und die Regeln brauchen, da sie ihrem eigenen Bauchgefühl nicht trauen können. Damit würden sie aber nicht nur die Kontrolle, sondern auch die Verantwortung für ihr Essverhalten abgeben. Sie wünschen sich jemanden, der sie kontrolliert, damit sie die Lebensumstellung auch durchziehen, machen sich dadurch aber abhängig und verlieren ihre Selbstwirksamkeit.

Nehmen wir ein Beispiel: Du kennst bestimmt das Phänomen des Jo-Jo-Effekts. Solange du dich an den Plan hältst oder kontrolliert wirst, scheint alles gut zu funktionieren. Aber jeder Plan hat irgendwann ein Ende, und spätestens dann bist du wieder auf dich allein gestellt. Bevor du dich versiehst, schleichen sich alte Muster und Gewohnheiten wieder ein. Mit jedem Kilo, das zurückkommt, schwindet

die Motivation, und das Frustrationsniveau steigt. Sobald du dann wieder an dem Punkt angekommen bist, wo du dich richtig unwohl fühlst, raffst du dich erneut auf und suchst die Lösung in der nächsten Diät. Diesen Kreislauf kenne ich selbst nur zu gut. Ich habe auch lange Zeit mit meinem Gewicht gekämpft, bis ich eines Tages beschlossen habe, eine nachhaltigere Lösung für mich zu finden.

Soweit ich mich erinnern kann, habe ich mit 14 Jahren das erste Mal den Entschluss gefasst, abzunehmen. Ich war zwar nicht wirklich übergewichtig, empfand mich aber als deutlich dicker als meine Freundinnen. Während ich als Kind selbstbewusst und charakterstark war, schien ich in der Pubertät genau das Gegenteil zu sein. Ich zweifelte an mir und meinem Äußeren und wollte um jeden Preis gleich wie die

Ich habe beschlossen,  
eine nachhaltigere  
**Lösung**  
zu finden

anderen sein. Ich wusste zwar nicht, wie Abnehmen funktioniert, aber ich hatte es mir zum Ziel gesetzt und war daher sehr motiviert, alles herauszufinden, was ich wissen musste. Ich aß weniger Kohlenhydrate, dafür mehr Gemüse. Ich aß weniger Süßigkeiten, dafür mehr Obst. Schon bald bemerkte ich, dass sich mein Körper zu verändern begann. Doch dieses Gewicht konnte ich nicht lange halten, denn schon bald fing ich an, wieder zuzunehmen.

Ich probierte vieles aus aber nichts schien auf Dauer zu funktionieren. Ich hatte ständig das Gefühl, gegen meinen eigenen Körper kämpfen zu müssen. Nach der Matura beschloss ich, nach Wien zu gehen, um Ernährungswissenschaften zu studieren. In allererster Linie, um Antworten für mich selbst zu finden. Ich wollte wissen, wie mein Körper funktioniert, wollte lernen, was er braucht, damit es ihm gut geht und wie ich es schaffen kann, endlich das Gewicht zu halten, ohne die ständige Angst, wieder zuzunehmen. Und obwohl ich im Laufe des Studiums das alles gelernt habe, gelang es mir nicht, mein Wissen aktiv umzusetzen. Immer wieder verfiel ich in alte Muster und ertappte mich dabei, wie ich Dinge aß, die ich eigentlich gar nicht essen wollte.

Also begann ich, mir weitere Fragen zu stellen: Warum setze ich nicht das um, was ich weiß? Wer ist dieser innere Schweinehund in mir und warum rebelliert er immer wieder? Warum scheinen manche Menschen nie Probleme mit dem Gewicht zu haben und andere ständig? Fragen über Fragen, auf die ich mittlerweile die Antworten kenne, und die ich dir in diesem Buch weitergeben möchte.

Fragen über Fragen,  
auf die ich mittlerweile  
die Antworten kenne

vorher



nachher



Hier sind zwei Bilder von mir. Vorher-Nachher-Bilder wie diese motivieren uns. Sie verdeutlichen Veränderung, Verbesserung, Erfolg und erzeugen Motivation in uns. Doch wir sehen dabei lediglich die Ergebnisse, nicht den Weg dahinter. Wie du siehst, hat sich mein Äußeres ziemlich verändert. Aber nicht nur das, denn ich habe vor fünf Jahren damit begonnen, meine Gedanken und meine Einstellung zu hinterfragen. Es gibt gewiss schnelle Wege, um Gewicht zu verlieren, aber keine Abkürzung, um langfristig zufrieden mit sich zu sein. Es braucht mehr als ein Kaloriendefizit und viel Protein, um nachhaltig etwas zu bewirken.

Alles beginnt mit der Frage: Warum möchtest du abnehmen? Zu Beginn war mein einziger Grund die Zahl auf der Waage. Mein Selbstwert war in meinen Augen abhängig von dieser Zahl sowie meiner Kleidergröße. Ich habe mich nicht gut genug gefühlt und dachte, dass sich das ändern würde, wenn ich erst mal mein Traumgewicht erreicht hätte. Im Laufe der Zeit hat sich mein persönliches Warum definitiv verändert.

Heute geht es mir darum, mein Leben so leben zu können, wie ich es mir vorstelle, und nicht, wie es andere von mir erwarten. Ich will essen, was mir ganzheitlich guttut und nicht nur das, was in meine Kalorien-

bilanz passt. Ich will mich bewegen, weil es mir gefällt, meinen Körper zu fordern und zu spüren, was er alles kann, und nicht, um die letzte „Cheat-Mahlzeit“ wieder abzutrainieren. Meine Motivation ist intrinsisch, das bedeutet, dass alle meine täglichen Handlungen unterbewusst darauf ausgerichtet sind, mein Leben proaktiv zu gestalten. Nicht weil ich muss, sondern weil ich will. Es geht spielerisch, ohne Druck, ohne Kontrolle. Es macht Spaß und geht leicht, und das ist meiner Meinung nach der einzige Weg, um nachhaltig etwas zu verändern.

Dieses Buch ist kein klassischer Ernährungsratgeber, ich möchte dir damit vielmehr den Weg zu deiner intrinsischen Motivation und deinen Zielen weisen. Egal, ob du abnehmen möchtest, dich nach mehr Leistungsfähigkeit sehnst oder deiner Ernährung einfach mehr Aufmerksamkeit schenken möchtest – dieses Buch ist genau das richtige für dich, wenn du bereit bist, die Erfüllung deiner Wünsche ab jetzt selbst in die Hand zu nehmen und dich traust, deinem Bauchgefühl zu folgen.

Als Ernährungswissenschaftlerin weiß ich, wie Nahrungsmittel in deinem Körper wirken, als Diätologin weiß ich, was du brauchst, um gesund und fit zu sein, und als Mentaltrainerin weiß ich, dass die Reise zu deinem Traumkörper in deinem Kopf beginnt. Alles, was du benötigst, schlummert bereits in dir, ich helfe dir lediglich dabei, den Weg zu erkennen und gebe dir fundiertes Wissen und die nötigen Werkzeuge mit, um langfristig etwas zu verändern. Du wirst verstehen, wie eine proaktive Mahlzeit aussieht und welche Nährstoffe du brauchst. Vor allem wirst du aber lernen, wie du deinem inneren Schweinehund die Stirn bietest, sodass dich nichts und niemand mehr aufhalten kann, das zu tun, wonach du dich sehnst. Das Ganze ohne strikte Regeln und Kontrolle, dafür mit Selbstverantwortung, Vertrauen und Achtsamkeit. Und da du dieses Buch in deinen Händen hältst, hast du den ersten Schritt bereits gemacht. Die Reise hat begonnen, und es ist mir eine Ehre, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen.



# Auf der Suche nach dem heiligen Gral

## DIE PERFEKTE ERNÄHRUNG

Dieses Buch ist wahrscheinlich nicht dein erster Ernährungsratgeber. Du beschäftigst dich vielleicht schon eine ganze Weile mit dem Thema und hast bereits jede Menge Wissen gesammelt. Doch womöglich hast du auch das Gefühl, dass du trotzdem nicht mehr Klarheit gewonnen hast, sondern – im Gegenteil – der Ernährungsdschungel immer dichter wird. Je mehr Informationen du aufnimmst, desto schwieriger wird es herauszufiltern, worauf es wirklich ankommt.

Jeder Ernährungsexperte hat eine andere Definition von „gesund“, jeder Berater eine andere Diät-Geheimwaffe und jedes Fitnessstudio andere Supplemente in der Auslage stehen. *High Carb, Low Carb, No Carb?* Fett macht fett und Zucker macht süchtig? Die Kluft zwischen verboten und erlaubt wird immer größer. Wer keine Smoothie-Bowl zum Frühstück isst, startet den Tag grundsätzlich falsch und ob Fleisch auf dem Speiseplan stehen darf, wird stark diskutiert. Zucker wird als Droge bezeichnet, wobei auch Weißmehl und raffinierte Fette tabu sind. Viele Behauptungen lösen Unsicherheit und unnötige Angst vor bestimmten Lebensmittelgruppen aus. Konsequenz dieses Schwarz-Weiß-Denkens ist das Risiko einer Mangelernährung.

Jeder ist auf der Suche nach dem Heiligen Gral, doch gibt es DIE perfekte Ernährung überhaupt? Zunächst sollte dir klar sein, dass es gar nicht perfekt sein muss, beziehungsweise, dass Perfektion immer im Auge des Betrachters liegt. In meinen Augen sind diese sieben Punkte für eine proaktive Ernährung ausschlaggebend:

**1. Sie ist individuell auf dich abgestimmt.**

Was mir guttut, kann für dich ungesund sein. Zum einen kommt es auf deine Ausgangslage und zum anderen auf deine Zielsetzung an.

**2. Sie deckt deinen Nährstoffbedarf.**

Essen ist unser Benzin. Deine perfekte Ernährung liefert dir die Menge an Makro- und Mikronährstoffen, die dein Körper benötigt.

**3. Sie ist alltagstauglich.**

Sie soll in deinen Alltag passen und das berücksichtigen, was dir schmeckt und was dir Spaß macht. Jeder hat andere Vorlieben, und nicht jeder verbringt gerne viel Zeit in der Küche.

**4. Sie ist zielführend.**

Sie unterstützt dich dabei, deine Ziele zu erreichen. Das können körperliche Ziele sein, wie Körperfett abbauen oder Muskulatur aufbauen, aber auch mentale Ziele, wie Konzentration am Arbeitsplatz fördern oder Heißhungerattacken vorbeugen.

**5. Sie schenkt dir Lebensqualität und raubt sie dir nicht.**

Dein Sozialleben und deine Hobbys sollen nicht darunter leiden. Eine Ernährungsweise, die dich von sozialen Aktivitäten ausschließt, kann dich auf Dauer nicht glücklich machen.

**6. Sie ist deinen Werten und Idealen angepasst.**

Du musst nichts, was du nicht möchtest. Jeder hat andere Werte und Ideale im Leben.

**7. Sie benötigt wenig bis keine Nahrungsergänzungsmittel.**

Supplemente können eingesetzt werden, wenn ein Mangel oder ein erhöhter Bedarf an einem bestimmten Nährstoff vorliegt. Sie können eine proaktive Ernährung aber nicht ersetzen.

## SYMPTOMBEKÄMPFUNG VS. URSACHENFORSCHUNG

Neben dem Problem der Überinformation hast du vielleicht auch schon Bekanntschaft mit deinem inneren Schweinehund gemacht. Vielleicht weißt du im Grunde was zu tun wäre, damit du dich wohler fühlst, aber dein innerer Schweinehund hält dich immer wieder davon ab, aktiv zu werden.

Dann kennst du auch dieses Szenario: Du nimmst es dir jeden Abend vor dem Schlafengehen fest vor. Du liegst im Bett und versprichst dir selbst, dass ab morgen alles anders wird. Ab morgen – ganz sicher. Am nächsten Tag wachst du auf und startest motiviert in den Tag, dein Ziel immer vor Augen. Du hältst der ersten Verführung in der Kaffeepause stand. Das Mittagessen verläuft genau nach Plan, und auch am Nachmittag bist du zufrieden mit dir. Doch dann kommst du am Abend nach Hause – müde, ausgelaugt und hungrig. Wie ferngesteuert greifst du zur Kühlschrantür, und alles, was du dir bis dahin fest vorgenommen hast, ist von einem auf den anderen Moment vergessen. Warum ist der innere Schweinehund bloß so groß? Du willst es doch unbedingt und bist ansonsten auch willensstark.

Nun ja, zum einen ist Willensstärke eine begrenzte Ressource. Das bedeutet, du verbrauchst sie im Laufe des Tages, wie deinen Handyakku. Deshalb hältst du Vorsätze am Morgen meist mühelos ein und je mehr Tageszeit verflossen ist, desto schwerer fällt es dir. Zum anderen erfüllt dein Verhalten wahrscheinlich einen wichtigen Zweck für dich, auch wenn es dir nicht bewusst ist. Du denkst vielleicht, dein Nachgeben sei in diesem Moment unnütz oder sogar schädlich für dich, aber was wäre, wenn in Wahrheit ein Bedürfnis dahintersteckt, das erfüllt werden will und dein innerer Schweinehund einfach das ausführt, was dein Herz dir sagt? Die Tafel Schokolade vor dem Fernseher schadet vielleicht deinem Ziel abzunehmen. Aber was ist, wenn sie auf eine

**Willens-**  
**stärke**  
eine begrenzte  
Ressource



# Dein Körper – dein Tempel

## DU BIST EIN WUNDER

Dein Körper ist ein wahres Wunderwerk. Während du diese Zeilen liest, passiert zeitgleich so viel in dir, ohne dass es dir überhaupt bewusst ist. Deine Lungen arbeiten, dein Herz schlägt, deine Verdauung ist im Gang. Dein Körper macht das alles ohne einen bewussten Befehl von dir. Wir haben komplexe Hormonsysteme in uns, die diese Abläufe für uns steuern. Warum sollte es bei der Energiedeckung, einem so ausschlaggebenden Gebiet unseres Überlebens, anders funktionieren? Tut es nicht!

Allerdings lernen wir bei den meisten Diäten genau das Gegenteil. Wir sind ungeduldig, wollen schnelle Ergebnisse auf der Waage und wählen deshalb eine Diät, die genau das verspricht. Wir bekommen einen fixen Plan, Mengenangaben und Verboten-Erlaubt-Listen, an die wir uns halten sollen. Ohne überhaupt zu wissen, warum wir manches häufiger und anderes nicht mehr essen dürfen, halten wir uns an den Plan. Zu Beginn hoch motiviert, doch schon bald meldet sich unser Körper, weil etwas nicht passt. Wir ignorieren Hungergefühl und Energietief, betäuben sie mit Kaffee, Zigaretten oder Light-Getränken und wundern uns, warum es irgendwann zu einer Heißhungerattacke kommt. Wir hören auf, unserem eigenen Körper zu vertrauen, suchen nach einer schnellen Lösung und geben die Verantwortung ab. Doch wäre es nicht viel sinnvoller und nachhaltiger, wieder selbst zu erkennen, was dein Körper braucht, als ein weiteres Kontrollsystem von außen zu installieren?

**Wir  
hören auf,  
unserem eigenen  
Körper zu vertrauen.**

Wir haben nicht nur verlernt, unserem Körper zu vertrauen und seine Signale zu deuten, sondern sind zugleich auch komplett überfordert mit dem Überangebot am Diätmarkt. Gefühlt jede Woche gibt es einen neuen Trend, und jeder Experte schwört auf eine andere Methode. *Low Carb*, Vegan, Paleo, Ketogene Diät, Intervallfasten – Unsicherheit entsteht und wir können nicht mehr einschätzen, was gut für uns ist. Einerseits leben wir im Luxus, uns alles leisten zu können; alle Lebensmittel sind verfügbar und unseren Wünschen sind keine Grenzen gesetzt. Andererseits schaffen wir es trotzdem nicht, unserem Körper die Nährstoffe zu liefern, die er dringend braucht.

Der Mediziner Peter Konopka bringt die Problematik gut auf den Punkt: „Das Phänomen der heutigen Zivilisationskost liegt darin, dass die Menschheit überernährt, doch trotzdem fehlernährt ist.“ Wir essen also insgesamt zu viel, aber zu wenig vom Richtigen. Und anstatt das Problem an der Wurzel zu packen, soll eine Diät das alles geradebiegen, die im Endeffekt das Gegenteil bewirkt.

Meiner Meinung nach wird es höchste Zeit, etwas Klarheit in diesen Ernährungsdschungel zu bringen. Im folgenden Kapitel möchte ich dir die wichtigsten Basics einer proaktiven Ernährung nahebringen.

Proaktiv zu handeln bedeutet, deine Wünsche selbst anzupacken und nicht untätig auf deren Erfüllung zu warten. Eine proaktive Ernährung soll dich also dabei unterstützen, gesund zu bleiben und alle deine Ziele zu erreichen. Natürlich musst du etwas dafür tun, angefangen damit, die Verantwortung für dein Essverhalten zu übernehmen und dir das nötige Wissen anzueignen, um nicht mehr Opfer der Diätindustrie zu sein. Und da du dieses Buch in deinen Händen hältst, weiß ich, dass du intelligent genug bist, um dir danach selbst eine Meinung zu bilden. Das, was dich jetzt erwartet, ist eine Art Leitfaden für eine proaktive Ernährung, der dir Klarheit und Sicher-

Etwas Klarheit

in diesen

**Ernährungs-  
dschungel**

bringen

heit geben soll. Es geht nicht um Verzicht oder Perfektion, es geht um Gesundheit und Lebensqualität. Also, los geht's!

## **DEIN KÖRPER LIEBT NORMALGEWICHT**

Ohne Energie von außen sind wir nicht lebensfähig. Stell dir vor, dein Körper funktioniere ähnlich wie ein Auto. Ein Auto muss betankt werden, damit es fahrtüchtig ist. Auch wir brauchen Treibstoff zur Aufrechterhaltung aller unserer körperlichen und geistigen Funktionen. Unser Benzin ist die Energie, die in unseren Nahrungsmitteln gespeichert ist. Wir haben alle einen individuellen Bedarf daran. Jeder Körper ist anders, doch grundsätzlich setzt sich dein individueller Energiebedarf aus zwei Faktoren zusammen: dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz.

$$\text{Dein Gesamtenergiebedarf} = \text{GU} + \text{LU}$$

### **Der Grundumsatz (GU)**

Der Grundumsatz ist jene Energie, die wir benötigen, damit die grundlegenden Organfunktionen gewährleistet werden können, zum Beispiel Herzschlag, Lungenfunktion, Verdauung und Hirnaktivität. Das ist also die Energiemenge, die uns das Überleben sichert. Diese Menge benötigen wir selbst dann, wenn wir den ganzen Tag nur ruhig und entspannt auf der Couch liegen. Wie hoch der Grundumsatz ist, ist von verschiedenen Faktoren abhängig.

Der Grundumsatz korreliert zwar mit dem Körpergewicht, aber nicht mit dem Körperfettanteil. Das heißt, Übergewichtige haben meist keinen wesentlich höheren Grundumsatz als Normalgewichtige, da das Körperfett ein passives Gewebe ist, das wenig Energie für den Erhalt benötigt.

Bedingung	Veränderung des GU	Ursache
Geschlecht	Frauen durchschnittlich - 10 % im Vergleich zu Männern	Andere Körperzusammensetzung: mehr Fettmasse, weniger Muskelmasse
Alter	Je älter, desto niedriger. Vom 20. bis zum 40. Lebensjahr sinkt der Grundumsatz um ca. 10 %	Veränderung des Stoffwechsels und der Körperzusammensetzung: weniger Muskelmasse, mehr Fettmasse
Sportler	+ je nach Trainingszustand	Körperzusammensetzung: mehr Muskelmasse, weniger Fettmasse
Schwangerschaft	+ 10 %	Wachstum des Fötus, gesteigerte Lungen- und Herzfähigkeit der Mutter
Schlaf	- 10 %	geringerer Muskeltonus, geringere Aktivität des sympathischen Nervensystems
Fieber	bis zu + 40 %	Stresshormone, Zytokine, Leukotriene
Stress	+ je nach Stresszustand und Dauer	Stresshormone
Schilddrüsenüberfunktion	+ je nach Hormonstatus	Überschuss an Schilddrüsenhormonen, gesteigerte Stoffwechselfunktion
Schilddrüsenunterfunktion	- je nach Hormonstatus	Mangel an Schilddrüsenhormonen, verlangsamte Stoffwechselfunktion
Menstruationszyklus	Vor der Menstruation ist der GU am höchsten, während der Menstruation am niedrigsten	Sexualhormone

## Der Leistungsumsatz (LU)

Der Leistungsumsatz ist jene Energie, die wir zusätzlich zum Grundumsatz brauchen, um unsere täglichen Aktivitäten ausüben zu können. Mit jeder Muskeltätigkeit erhöhen wir unseren Leistungsumsatz. Die Intensität und Dauer der körperlichen Aktivität sowie die Anzahl der beanspruchten Muskelfasern bestimmen die Höhe der zusätzlich benötigten Energie. Geistige Tätigkeit erhöht den Leistungsumsatz nur geringfügig.

Zum Leistungsumsatz zählt außerdem die Energie, die wir benötigen, um das aufgenommene Essen zu verdauen und die Körpertemperatur zu regulieren. Durchschnittlich zehn Prozent der Energie, die wir tatsächlich aufnehmen, wird dafür verwendet. Das Resorbieren (Aufnehmen der Nährstoffe im Darm), Umbauen und Transportieren der

### DURCHSCHNITTLICHER KALORIENVERBRAUCH BEIM SPORT

	Frau	Mann
Art der Bewegung	Kalorienverbrauch pro Stunde	
Arbeiten am Computer	84	109
Gehen	167	240
Hausarbeit	195	254
Tanzen	251	326
Radfahren	335	435
Schwimmen	390	507
Laufen (8 km/h)	446	580
Laufen (10 km/h)	558	725

Eiweiß scheint jedenfalls für alle okay zu sein – du weißt ja bereits warum. Doch der Kohlenhydrate-vs.-Fett-Kampf scheint kein Ende zu nehmen.

Nun ja, versuchen wir das Ganze mal neutral zu betrachten. Wir wissen, dass es grundsätzlich darum geht, die Kalorienbilanz aufrechtzuhalten. Stell dir vor, du hast täglich 2.000 Kalorien auf deinem „Konto“ zur Verfügung. Es ist egal, für welchen Nährstoff du diese Kalorien verwendest, sei es Fett, Kohlenhydrat oder Eiweiß – solange du nicht mehr als 2.000 Kalorien aufnimmst, wirst du nicht zunehmen. Das bedeutet: Weder Fett noch Kohlenhydrate aus der Nahrung werden direkt und zwangsläufig zum Fett in deinem Körper. Ein Zuviel wird (für schlechte Zeiten) gespeichert, das betrifft aber alle Nährstoffe, selbst ein Zuviel an Eiweiß wird in Fett umgewandelt. Da Eiweiß und Kohlenhydrate aber weniger Kalorien liefern als Fett, ist das Kalorienkonto mit Fett bei gleicher Menge schneller aufgebraucht.

Du hast aber mittlerweile auch erfahren, dass es um mehr als „Kalorien in“ vs. „Kalorien out“ geht. Jeder Nährstoff erfüllt gewisse Aufgaben in deinem Körper, trägt dazu bei, dass es dir ganzheitlich gut geht und dass du satt bist. Deshalb hat auch jeder Nährstoff seine Berechtigung.

Dennoch gibt es wie bei den Kohlenhydratquellen auch bei den Fettquellen Unterschiede in der Art. Bei den Kohlenhydraten weißt du bereits, worauf es ankommt. Nun schauen wir uns die Fettquellen etwas genauer an.

Ich muss zugeben, dass es jetzt ein bisschen kompliziert wird – zum Glück kennst du dich in der Biochemie mittlerweile ein wenig aus. Grundsätzlich besteht jedes Fett aus Fettsäuren, dabei unterscheiden wir gesättigte von ungesättigten Fettsäuren. Die ungesättigten Fettsäuren sind entweder einfach ungesättigt oder mehrfach ungesättigt. Während wir die gesättigten Fettsäuren vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Eiern und fetten Milchprodukten finden,

## Jeder Nährstoff

hat seine Berechtigung.

sind die ungesättigten Fettsäuren vor allem in Quellen pflanzlichen Ursprungs enthalten. Bei den ungesättigten Fettsäuren können wir außerdem zwischen Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren unterscheiden. Und dann gibt es noch die Transfettsäuren, die vor allem in Fertigprodukten und industriell gehärtetem Fett enthalten sind.

Wir benötigen alle Fettsäuren, jedoch im richtigen Verhältnis und in der richtigen Menge. In der heutigen Gesellschaft wird die maximale Zufuhr von gesättigten Fettsäuren durch den hohen Fleisch- und Wurstkonsum und von Transfettsäuren durch den hohen Konsum von Fertigprodukten und Junkfood meist weitaus überschritten. Gleichzeitig werden zu wenig einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte (vor allem zu wenig Omega 3) aufgenommen. Okay, ich glaube, wir brauchen dringend eine Übersichtstabelle:

**Fettsäuren im richtigen  
Verhältnis  
und in der richtigen  
Menge**

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren		Einfach ungesättigte Fettsäuren	Gesättigte Fettsäuren	Transfette
Omega 3	Omega 6			
Leinöl	Distelöl	Olivenöl	Fleisch	Fertigprodukte
Rapsöl	Sonnenblumenöl	Erdnussöl	Wurstwaren	Fast Food
Leinsamen	Traubenkernöl	Cashewkerne	Milchprodukte	Backwaren
Chiasamen	Weizenkeimöl	Erdnüsse	Butter	Stark erhitztes Fett:
Hanfsamen	Walnussöl	Haselnüsse	Kokosfett	Frittiertes, stark Angebratenes
Fetter Fisch	Mohnsamen	Mandeln	Palmöl	
Fischöl	Sesam	Avocado	Fertigprodukte	
Algenöl	Sonnenblumenkerne	Olive		

Als gesundheitsschädlich gelten in erster Linie die Transfettsäuren. Studien belegen, dass sie sowohl den Gesamtcholesterinspiegel als auch das LDL-Cholesterin und die Triglyceride im Blut ansteigen lassen und dadurch das Risiko für die Entstehung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung signifikant steigern. Gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Produkten vorkommen, sind zwar wesentlich neutraler einzustufen als die Transfettsäuren. Dennoch erhöhen sie den Gesamtcholesterinspiegel und den LDL-Cholesterinspiegel, während die ungesättigten Fettsäuren diesen senken. Was das zu bedeuten hat, erfährst du gleich.

#### **Wir halten fest:**

- Fett macht nicht grundsätzlich fett, nur ein Zuviel an Fett macht fett.
- Fett ist nicht gleich Fett, es gibt gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Fettsäuren.
- Transfette sind eindeutig die schlechteste Wahl.
- Im Durchschnitt essen wir zu viele Transfettsäuren und gesättigte Fettsäuren, dafür zu wenig ungesättigte Fettsäuren, vor allem zu wenig Omega 3.

### **Cholesterin ist wohl der bekannteste Fettbegleitstoff**

Cholesterin wird einerseits über die Nahrung aufgenommen und andererseits vom Körper selbst hergestellt. In der Nahrung kommt es ausschließlich in tierischen Produkten vor. Pflanzliche Produkte sind deshalb immer cholesterinfrei. Der Cholesterinspiegel im Blut wird nur bedingt über die Nahrung beeinflusst, da der Großteil aus eigener Synthese stammt. Es gibt Menschen, die auf eine cholesterinarme Ernährung ansprechen, es gibt aber genauso Menschen, bei denen sich der Cholesterinspiegel im Blut trotz einer Ernährungsanpassung nicht

verändert. Cholesterin erfüllt im Körper wichtige Aufgaben. Wir unterscheiden HDL-Cholesterin von LDL-Cholesterin. Das sogenannte HDL wird oftmals als „gutes“ bezeichnet, während das LDL als „schlechtes“ betitelt wird. Ein hoher LDL-Spiegel und ein niedriger HDL-Spiegel werden mit einem erhöhten Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen in Verbindung gebracht. Wenn wir über Cholesterin sprechen, spielt zwar die Genetik eine entscheidende Rolle, aber dennoch liegen einige Faktoren in deiner Hand.

#### **LDL ↑ durch**

- ↘ Gesättigte Fettsäuren
- ↘ Transfettsäuren
- ↘ Übergewicht
- ↘ Ballaststoffarme Ernährung

#### **HDL ↑ durch**

- ↘ Regelmäßige Bewegung
- ↘ Nikotinverzicht
- ↘ Reduktion von Transfettsäuren



## Omega-3-Fettsäuren

Die Omega-3-Fettsäuren sind so etwas wie die Superhelden unter den Fettsäuren. Sie haben nämlich einen ganz besonderen Effekt: Sie wirken antientzündlich. Ganz im Gegensatz zu den Omega-6-Fettsäuren, die entzündliche Wirkung auf unseren Körper haben. Es laufen permanent kleinere und größere Entzündungsprozesse in uns ab, angefangen während der Regeneration nach einem Training bis hin zu Infektionen oder Verletzungen. Unser Körper ist stets bemüht, dieses Entzünden zu lindern und die Parameter in den Normbereich zu bekommen. Wenn du nun genügend Omega-3-Fettsäuren aufnimmst, verdrängen diese die Omega-6-Fettsäuren in deiner Zellmembran, was dem Körper hilft, die Entzündungsprozesse zu lindern. Verschiedene Studien belegen, dass sich Omega-3-Fettsäuren positiv auf Gelenkschmerzen, auf die Herzgesundheit, auf chronisch entzündliche Erkrankungen wie zum Beispiel Rheuma und vieles weitere auswirken. Und da sie zu den essenziellen Fettsäuren gehören, müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen, da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Auch die Omega-6-Fettsäuren sind essenziell und daher von großer Wichtigkeit. Es geht nicht darum, die Omega-6-Fettsäuren als Bösewichte abzustempeln, sondern vielmehr darum, ein ideales Verhältnis der beiden mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu schaffen. Als optimal gilt ein Verhältnis von 5:1 von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Eine durchschnittliche Mischkost weist ein Verhältnis von 7:1 auf. Um den Index zugunsten der Omega-3-Fettsäuren zu verschieben, empfehle ich dir, nicht Omega 6 zu vermeiden, sondern bewusst mehr Nahrungsmittel in deinen Speiseplan zu integrieren, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Die beste Quelle dafür ist fettreicher Fisch.

Wenn du aber, so wie ich, nicht ein bis zwei Mal wöchentlich Lachs isst, weil du ihn vielleicht nicht magst oder weil du nicht an qualitativ hochwertige Produkte kommst, empfehle ich dir, Omega-3-Fettsäuren zu supplementieren, da es sonst sehr schwierig wird, deinen Bedarf zu decken. Wir haben zwar auch pflanzliche Quellen wie Leinöl oder Chiasamen, aber leider kann unser Körper diese viel schlechter verwerten, sodass davon nur ein kleiner Prozentsatz wirklich genutzt werden kann. Daher sind Omega-3-Fettsäuren (am besten in Kombination mit Vitamin D) eines der wenigen Supplemente (Nahrungsergänzungsmittel), die ich selbst täglich einnehme. Informiere dich am besten bei deiner Ernährungstherapeutin oder deinem Arzt, um deine Situation und deinen Bedarf einzuschätzen.

Das Thema Fett ist sehr spannend und sehr umfangreich. Ich hoffe, ich konnte dir einen kleinen Einblick in die Welt der Fettsäuren geben.

### **Die proaktivsten Fettquellen auf einen Blick:**

- Nüsse, Samen und Kerne wie Walnüsse, Leinsamen, Mandeln
- Pflanzliche Öle wie Leinöl, Olivenöl, Rapsöl
- Ölfrüchte wie Avocados, Oliven
- Fetthaltiger Fisch oder Fischöl als Supplement
- Bitterschokolade

## **EAT YOUR VEGGIES**

Du kennst nun die großen Nährstoffgruppen Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Du weißt, welche Nahrungsmittel dich mit diesen Bausteinen versorgen und welche Quellen die proaktivsten sind. Lass uns nun noch über eine weitere Gruppe von Lebensmitteln sprechen: Obst und Gemüse. Jedes Kind weiß, dass sie zu den „gesunden“ zählen, aber

➤ Gehörst auch du zu den Menschen, die schon zahlreiche Versuche gestartet haben, ihre Ernährung umzustellen, aber immer wieder in alte Muster zurückgefallen sind? Hast auch du dir schon oft vorgenommen, mehr Sport zu machen, es aber nie geschafft, ihn auf Dauer beizubehalten? Du bist bei Weitem nicht allein!

Woran das Nachlassen anfänglicher Motivation liegt und wie man es schafft, seinen Alltag nach und nach zum Positiven umzukrempeln, erfährst du in diesem Buch. Es gibt Antworten auf die Frage, was Menschen dazu verleitet zu essen, obwohl sie eigentlich nicht essen möchten, und zeigt auf, warum der innere Schweinehund immer wieder anklopft.

Dieser interaktive Ratgeber liefert nicht nur fundiertes Ernährungswissen für deinen Weg, sondern gibt auch Tipps, wie dieses Wissen dauerhaft in deinen Alltag integriert werden kann. Dabei lernst du, wie deine Mahlzeiten aussehen sollten, um fit und glücklich zu sein und du ohne strikte Diäten oder Ernährungspläne deine persönlichen Ziele erreichst.

ISBN 978-88-6839-512-4



9 788868 395124

[athesia-tapeiner.com](http://athesia-tapeiner.com)

19,90 € (I/D/A)