

# ALEXA IWAN

## JEDE FRAU KANN SCHLANKER WERDEN

DAS *Anti-* DIÄT-BUCH

Aktualisierte  
Neuauflage

GOLDMANN

abfällt. Das Vergnügen ist also vergänglich – aber dennoch erlaubt. Gönnen Sie sich ab und zu, wenn Sie Appetit und Lust darauf verspüren, etwas von dieser Götternahrung, wie der Kakaobaum noch zu Seefahrerzeiten genannt wurde. Besonders dunkle Schokolade, also die Sorte Zartbitter mit ihrem hohen Kakaoanteil, bietet Ihnen eine geballte Ladung an Glückmachern.

### ***Die Mischung macht's***

Abgesehen von Schokolade gibt es noch eine Reihe anderer Lebensmittel, die auf ähnliche Weise Laune machen. Vieles, was wir unserem Stoffwechsel zuführen, enthält Tryptophan, vor allem eiweißreiche Speisen wie etwa Tunfisch, Erbsen, Weizenkeime, Cashewkerne und Erdnüsse oder auch Käsesorten wie Parmesan, Emmentaler und Camembert. Aber Achtung! Diese Nahrungsmittel sollten Sie immer in Kombination mit Kohlenhydraten aufnehmen, die nämlich dem Tryptophan erst den Einstieg ins Gehirn und dessen Umwandlung in Serotonin ermöglichen. Mit einer Menüzusammenstellung von Reis und Fisch oder Fleisch und Nudeln können Sie sicher sein, dass Sie alle Weichen für einen Extrakick gute Laune gestellt haben.

Vorstufen des Serotonins sind auch in einigen exotischen Früchten zu finden: Bananen, Ananas, Papayas oder Avocados bringen nicht nur Abwechslung in die Obstschale, sondern heben zudem noch die Stimmung.

Das Serotonin, das durch die Zufuhr dieser Speisen aufgebaut und ausgeschüttet werden kann, hat noch einen anderen ganz entscheidenden Vorteil: Es zügelt den Appetit und macht daher nicht nur gelassener dem alltäglichen Stress gegenüber, sondern auch gegenüber dem Impuls, so viel wie möglich essen zu wollen, der vielen Menschen das Abnehmen und das Halten des Gewichts schwer macht – und das alles, ohne bewusst darüber nachdenken zu müssen.

### ***Die richtige Würze***

Auch Gewürze beeinflussen Ihren Serotoninspiegel auf positive Weise. Diese Eigenschaft und die ätherischen Öle, die manche Gewürze enthalten, werden seit Jahrhunderten im Rahmen der Aromatherapie eingesetzt als natürliches Hilfsmittel für den Weg aus dem Stimmungstief. Unsere typischen Wintergewürze Zimt und Vanille – als Gewürztee oder auch in Form von Duftöl – sind genau das Richtige für einen entspannten Abend. So finden Sie leicht zu Ihrer guten Laune zurück.

Darüber hinaus gibt es Gewürze, die Ihnen das Gegenteil bieten: Scharfe Gewürze beleben und stimulieren Ihren Energiestoffwechsel. Aber wie kommt es dazu? Ganz im Gegensatz zur Ausschüttung des beruhigenden und damit stimmungsaufhellenden Serotonins regen scharfe Gewürze die Ausschüttung von Hormonen und im Speziellen die Bildung von

Endorphinen an. Medizinisch betrachtet beruht die Schärfe von Gewürzen in erster Linie auf dem Schmerzempfinden. Als hätten wir uns verletzt, tritt sofort ein körpereigenes Schutzsystem in Kraft: Der Körper setzt unverzüglich Endorphine frei – der Grund dafür, warum wir manchmal nicht gleich merken, wenn wir uns geschnitten haben –, was uns bei einer Mahlzeit mit Scharfmachern in ein Hochgefühl versetzen kann. Endorphine sind wahre Alleskönner, sie sorgen nicht nur für Optimismus, sondern auch für mehr Energie und eine gesteigerte Leistungsfähigkeit.

### ***Körpereigene Rauschmittel: Endorphine***

Endorphine sind die legalen Drogen unseres Körpers: Sie helfen beim Stressabbau, dienen als körpereigenes Schmerzmittel und wirken euphorisierend. Eigentlich für Stress- oder Notsituationen gedacht, schüttet der menschliche Körper Endorphine auch bei sportlicher Anstrengung – insbesondere beim Joggen – aus. Durch die Bewegung gelangen Endorphine, und auch das so genannte »Glückshormon« Serotonin, in den Blutkreislauf und bewirken ein körperliches Hochgefühl. Viele Jogger berichten vom so genannten »Runner's High«, einer Art Rauschzustand, in dem es sich beschwingt und wie von selbst laufen lässt.

### **Gewürzschokolade – eine explosive Mischung**

Seit einiger Zeit ist neben Vollmilch, Nuss, Jogurt oder Zartbitter ein neuer Trend auf dem Schokoladenmarkt zu beobachten: Schokolade versetzt mit einer geringen Menge exquisiter Gewürze wie etwa Chili, Pfeffer, Ingwer oder Safran. Das verspricht verblüffende Effekte, wenn man bedenkt, dass Schokolade Ruhe und Gelassenheit auszulösen vermag, während scharfe Gewürze für ein Hormonfeuer und damit für eine Steigerung der Lebensenergie verantwortlich sein können. Bisher ist es nicht wissenschaftlich belegt, dass Gewürzschokolade der optimale Lieferant für essbare gute Laune ist, aber Feinschmecker schwören auf diese ungewöhnlichen Kreationen.

Probieren Sie es doch einfach mal selbst aus. Schließlich gilt auch die Erfahrung und nicht nur die wissenschaftliche Erkenntnis.

### ***Erquickendes Nass***

Nicht nur feste Nahrung hat Einfluss auf unsere Stimmungslage, auch Flüssiges birgt so einiges Gutes. Zuerst einmal gilt für jeden, ob er abnehmen will oder nicht: Flüssigkeit ist Lebenselixier. Das leuchtet ein, bedenkt man, dass der menschliche Organismus zu 60–70 Prozent aus Wasser besteht. Die ausreichende Trinkmenge liegt für den durchschnittlichen

Erwachsenen am Tag bei etwa zwei Litern Flüssigkeit.

Und auch hier gilt wieder: Alles ist erlaubt! Nur übertreiben dürfen Sie es nicht. Das Kaffeearoma zum Beispiel ist sicher einer der intensivsten Düfte, die Getränke freisetzen. Kaffee stimuliert die Sinne, und wenn Sie ihn gut vertragen, kann er Ihnen, in Maßen genossen, gute und energiebringende Dienste leisten. Das Gleiche gilt für Alkohol, der in einer kleinen Menge den Serotoninabbau im Blut verlangsamt und dadurch für ein Plus an Zufriedenheit sorgen kann.

Noch effektiver für die Aufbesserung Ihrer Stimmung sind die komplett unbedenklichen Getränke. Ideal sind solche, die Mineralien enthalten, die der Körper nicht selbst herstellen kann, wie Kalium, Kalzium oder Magnesium. Mineralwasser ist, wie der Name schon sagt, solch ein Lieferant. Als Apfelschorle serviert, haben Sie einen perfekten Mineraliencocktail.

Hätten Sie gedacht, dass so viele Nahrungsmittel effektive Spaßmacher sind? Ich hoffe, dieser Auszug aus dem reichen Schatz an natürlichem Mood Food hat Ihnen wieder Lust aufs Essen gemacht. In Kapitel 3 werden Sie sehen, wie Sie diese Fitmacher gekonnt und in gesundem Maße in Ihre tägliche Ernährung integrieren. Und auch schon in Kapitel 2 wird das Thema nochmals aufgegriffen, um zu zeigen, wie Sie ein gesundes Körpergefühl zurückerlangen und mentale Strategien zur guten Laune und zum effektiven Umdenken erlernen können. Das alles macht Sie so stark, dass Sie Ihre alten Gewohnheiten bald über Bord werfen können.

## **Ein voller Bauch sendet die richtigen Signale oder: Wie Sie ein gutes Körpergefühl entwickeln**

Appetit und Hunger sowie Sättigungsgefühle gehören zum Leben wie das Atmen und der Herzschlag – unterdrücken lässt sich nichts davon. Daher müssen wir diese Körperfunktionen auch in gleicher Art und Weise akzeptieren.

Dass wir tagtäglich danach streben, satt zu werden, ist ganz natürlich. Wie sollen wir also mit einer Diät als ständigem Begleiter leben, der uns das Sättigungsgefühl eventuell nicht bieten kann? Was aber, wenn wir auch bei – in unseren Augen – normaler Ernährungsweise ständig auf das wohlige Gefühl warten? Dann kann es sein, dass dieses Körpersignal übertönt wird und wir, wie oben beschrieben, lernen müssen, das verschüttete Empfinden wieder hervorzuholen.

### ***Voll satt oder: Das Volumen macht's***

Wie Sie aber überhaupt gesättigt vom Tisch aufstehen, können Sie im Folgenden erfahren. Dabei gilt nach wie vor der simple Grundsatz: Essen Sie, wann und wie viel Sie möchten!

Alles, was Sie brauchen, ist ein bewusstes Essverhalten und ein bisschen Köpfchen bei der Auswahl. Wenn Sie die richtige Balance finden, verspreche ich Ihnen: Sie werden immer satt und müssen nie von Gewissensbissen geplagt fürchten, dass Sie zunehmen. So gewinnen Sie Vertrauen in sich selbst, Ihren Körper und das Essen in Ihrem Vorratsschrank!

Aber wie werden wir satt? Durch eine bestimmte Menge an Kalorien, durch eine angemessene Portionsgröße auf dem Teller vor uns? Die Regulationsmechanismen von Hunger und Sättigung sind sicher individuell sehr verschieden und laut Expertenmeinung auch noch nicht hinlänglich erforscht. Fest steht aber: Wir erfahren einerseits etwas über den in der Nahrung enthaltenen Nährstoffanteil und über das Ansteigen des Blutzuckerspiegels beim Sättigungsprozess. Andererseits – und das haben zahlreiche Experimente belegt – reicht allein die Dehnung des Magens bei der Nahrungsaufnahme aus, um bei uns einen spürbaren Reiz zu erzeugen, der uns signalisiert, die Mahlzeit kann beendet werden, wir sind satt.

»I'm full«, wie die Engländer so unprätentiös und ganz unmissverständlich sagen, trifft es also auf den Punkt: Satt ist man in erster Linie, wenn man voll ist. Nur ein voller Magen sendet das Signal der Sättigung, während die Kalorienmenge in dem Moment fast unerheblich ist. Anders formuliert, ist eine gewisse Nahrungsmenge bzw. ein bestimmtes Gewicht erforderlich, um das Sättigungsgefühl auszulösen, unabhängig davon, wie viele Nährstoffe respektive Kalorien ihren Weg die Speiseröhre hinunter gefunden haben.

### ***Das Portionsdilemma ist gelöst***

Also den Teller vollschaufeln und loslegen? Nicht ganz. Denn übergroße Nahrungsmengen sind mit Vorsicht zu genießen! Die Größe der Portionen ist in den letzten Jahrzehnten zu einem echten Zivilisationsproblem geworden: Seit den 80er Jahren hat sie deutlich zugenommen – und mit ihr auch die Menschen selbst. Eine fatale Entwicklung, denn zahlreiche Beobachtungen haben ergeben: Je größer die angehäuften Menge vor uns, desto mehr essen wir auch. Die meisten Menschen essen im Sinne der mahnenden mütterlichen Worte ihren Teller leer – möglicherweise auch ein Relikt aus Zeiten, in denen Nahrung nicht im Überfluss vorhanden war.

Dieser Entwicklung folgte die Tatsache, dass der Preis proportional dazu nicht angestiegen, oder anders betrachtet, eine Kalorie merklich im Preis gesunken ist. So ist es einfach, viele Kalorien für eine geringe Summe zu bekommen. Denken wir nur an die XXL-Menüs großer Fastfoodketten oder an das Popcorn, das in regelrechten Eimern über die Snacktheke im Kino wandert. Diese Portionsgrößen sind in vielen Fällen für keinen normalen aktiven Menschen angemessen und könnten in vielen Fällen zur Deckung des ganzen Tagesbedarfs ausreichen. Es muss also andere Faktoren geben, die den Magen füllen – aber

nicht überfüllen.

### **Klasse statt Masse**

Lieber billig als gut, das ist leider die Devise zu vieler Verbraucher. Noch vor 30 Jahren haben wir mehr als doppelt so viel für Lebensmittel ausgegeben. Das sollte uns zu denken geben. Schätzen wir unsere Lebensmittel wert, stopfen wir sie auch nicht achtlos in uns hinein, sondern führen sie uns bewusst zu, weil wir uns etwas Gutes tun wollen.

Nun denken Sie sicher: Oh nein, ab jetzt nur noch kleine, sehr übersichtliche Portionen, eine winzige Köstlichkeit verloren auf einer großen Platte drapiert!?! Schon bei der Vorstellung stellt sich bei Ihnen Unzufriedenheit ein? Keine Sorge, an dieser Stelle habe ich wieder eine Überraschung für Sie: Sie dürfen weiterhin große Portionen essen! Sie sollen sich unbedingt satt essen, wann immer Sie wollen. Nun sind wir aber wieder am entscheidenden Punkt: Satt macht in erster Linie das Volumen und das Gewicht einer Speise. Ist der Platz im Magen gefüllt, sind wir gesättigt. Aber das möchten wir natürlich nicht mit Unmengen von Kalorien erreichen und müssen dies auch nicht. Das Tolle ist, es geht am einfachsten mit wasserreichen Lebensmitteln wie zum Beispiel mit Obst.

Hier ein kleines Gedankenexperiment zur Veranschaulichung: Stellen Sie sich einen Einkaufsbeutel vor, den es zu befüllen gilt. An der Obst- oder Gemüsetheke bepackt, ist die Aufgabe rasch gelöst und das mit wenig Kalorien. Versuchen Sie allerdings diesen Effekt in der Süßwarenabteilung zu erzielen, müssen einige Tafeln Schokolade hineinwandern, bevor der Beutel so prall aussieht wie die Gemüsetüte. Genauso ist es im Magen.

Die meisten Obst- und Gemüsesorten haben ein großes Volumen, nehmen viel Platz in der Einkaufstüte und auch im Magen ein und haben dabei wenig Kalorien. Die Schokolade zeichnet sich allerdings durch eine hohe Nährstoffdichte bei geringem Volumen aus, das heißt, bis Sie damit eine spürbare Magendehnung, sprich ein angenehmes Sättigungsgefühl erreichen, müssen Sie schon einige Tafeln verdrücken – und haben am Ende den Kalorienbedarf eines Marathonläufers gedeckt.

### ***Das Volumetrics-Prinzip***

Die Erkenntnis, dass der Grad an Magenbefüllung entscheidet, ob wir noch hungrig sind oder nicht und wir daher über das Volumen der aufgenommenen Speisen einiges bewirken können, hat führende Wissenschaftler zu einem Ernährungskonzept mit dem Namen Volumetrics gebracht.

Vorreiterin dieses Prinzips ist die Amerikanerin Barbara Rolls, Forscherin an der Pennsylvania State University, die beweisen konnte, dass volumenreiche Speisen auf ganz