



Die Lieblingswäsche spannt nach den Feiertagen ein wenig? Ein paar einfache Regeln helfen beim Abnehmen

FOTO: BENEDICT REINC

# SCHLANK OHNE STRESS

*Diäten sind zeitaufwendig und oft erfolglos.  
Viel besser: ganz nebenbei ein paar  
Pfund verlieren – mit diesen cleveren Tricks!*

**S**obald die Weihnachtsgans verdaut, der Glühwein getrunken und der letzte Spekulatius verzehrt ist, erfolgt irgendwann der bange Blick in den Spiegel und danach die Erkenntnis: Auch dieses Jahr hat es mit dem Vorsatz vom "schlanken Weihnachten" wieder nicht so ganz geklappt. Trotzdem sollte man den Erholungseffekt der Feiertage nicht sofort mit einer radikalen Crash-Diät zunichtemachen. Denn unter Stress schüttet der Körper Kortisol aus. Dieses Hormon führt dazu, dass mehr Fett eingelagert wird – vor allem in der Bauchregion, die ohnehin dazu neigt. Deshalb hier die besten Tipps für ein entspanntes und gesundes Abnehmen.

**GUT FRÜHSTÜCKEN**  
Wer abnehmen will, sollte den Tag mit einer Mahlzeit beginnen. Denn ein ausreichendes Frühstück sendet dem Körper das Signal, dass er nicht befürchten muss, tagsüber zu hungern. Die Folge: Er fängt schon morgens an, fleißig Fett zu verbrennen.  
Da greifen Sie doch rasch zum "gesunden" Fertigmüsli? Lieber nicht. Es enthält nämlich eine Menge Zucker und glukosereiche Trockenfrüchte – und die machen dick. Besser: Das Müsli mit vielen ballaststoffreichen Haferflocken selbst zubereiten. Dazu geben Sie geschroteten Leinsamen und Chufanüsse (im Bioladen erhältlich) – beide regen den Stoffwechsel an. Und die Milch ist fettarm!

**VOLLKORN WÄHLEN**  
Kohlenhydrate sind durchaus erlaubt – das aber in Maßen. Morgens und mittags darf man bei Energielieferanten wie Pasta, Brot oder Reis zuschlagen, abends braucht der Körper sie nicht. Generell gilt: Die Vollkornvariante ist besser als Produkte aus Weißmehl. Vollkorn verlängert mit seinen Ballaststoffen die Sättigungszeit und lässt den Blutzuckerspiegel weniger ansteigen, weshalb der Körper auch weniger Fett ansetzt. Wichtig: Selbst Kartoffeln und Mais sind Kohlenhydratlieferanten!

**ABENDS KEIN OBST**  
Vitamine sind gesund, aber abends gehören Früchte nicht auf den Speiseplan. Obst lässt das



Dickmacherhormon Insulin ansteigen und das sorgt dafür, dass der Körper nachts Fett einlagert. Wer abnehmen möchte, greift besser zu gegrilltem Fisch, Geflügelfilet und Gemüse.

**GUTE FETTE ESSEN**

Gesunde Fette sind paradoxerweise wahre Fettkiller: Einfach ungesättigte Fette und die mehrfach ungesättigten Fette Omega-3 und Omega-6 werden für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K benötigt. Ohne diese kann der Körper wiederum kein Fett abbauen. Zudem sorgen sie für ein natürliches Sättigungsgefühl und verhindern Schwankungen im Blutzuckerspiegel. Sie stecken zum Beispiel in Lachs, Rapsöl und Nüssen.

**„LIGHT“ MEIDEN**

Es klingt verlockend: Käse mit weniger Fett und vollem Geschmack. Doch zahlreiche Studien beweisen, dass die künstlich zugesetzten Stoffe alles andere als schlank machen: Man isst dann eher noch mehr vom Light-Käse. Zudem macht er weniger lange satt. Vorsicht auch bei Joghurt mit stark reduziertem Fettanteil: Das natürliche Fett dient als Geschmacksträger. Um es zu ersetzen, werden umstrittene synthetische Süßstoffe oder sogar Zucker zugesetzt.

**Abnehmen, ohne mühevoll auf Süßes zu verzichten: Mit Zimt und Agavensirup gelingt das besser als mit künstlichen Zusätzen**

**SELBST KOCHEN**

Fertiggerichte enthalten oft Geschmacksverstärker, versteckte Kohlenhydrate, Stärke oder Zucker. Wer sein Essen frisch zubereitet, muss keine Angst vor versteckten Dickmachern haben. Zudem ist die Versuchung gering, das Essen im Vorbeigehen herunterzuschlingen – sodass man letztlich mehr davon hat.

**MIT ZIMT WÜRZEN**

Zimt verleiht nicht nur eine herrlich süße Geschmacksnote. In der chinesischen Medizin ist er eines der am häufigsten verwendeten Gewürze, um Stoffwechsel und Verdauung anzuregen. Die ideale Menge pro Tag ist ein halber Teelöffel. Wunderbar schmeckt Zimt zum Beispiel, wenn man ihn über einfachen Naturjoghurt, auf Obst, in Früchtetee oder in schwarzen Kaffee streut.

**SCHLAUER SÜSSEN**

Hollywood schwört darauf: Agavensirup sieht aus wie Honig, hat aber einen niedrigeren glykämischen Index und hebt deshalb den Blutzuckerspiegel weniger an. Zudem ist der Dicksaft aus der Agave um ganze 20 Prozent süßer als Zucker, hat dabei aber ein Viertel weniger Kalorien. Leckerer Dessert: Naturjoghurt mit Mandeln, Walnüssen und Agavensirup.

**MEHR KAUFEN**

Kaugummi hat kaum Kalorien, kann durch seine unterschiedlichen Geschmacksrichtungen aber das Verlangen nach Süßem stillen. Zudem erhöht Kaugummi die Stoffwechselrate um 20 Prozent und wirkt stressabbauend.

**KAKAO TRINKEN**

Wenn die Lust auf Schokolade zu groß wird, hilft Aztekenkakao: Dazu 100-prozentiges Kakaopulver mit heißem Wasser übergießen. Je nach Gusto mit Zimt, Kardamom, Chili oder Agavensirup verfeinern. Toll: Der Aztekenkakao ist nicht nur figurfreundlich, er enthält auch jede Menge gesunde Antioxidantien und macht daher nicht nur schlank, sondern auch schön! **DELIA FISCHER**

**Fachliche Beratung: Dr. Burkhard Jahn, Allgemeinmediziner (Schwerpunkt Diabetes, Ernährungsmedizin)**

FOTO: BENEDICT RENC