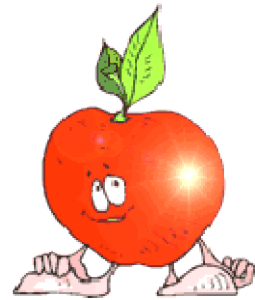


Äppelsche



Essgewohnheiten feststellen

Werden Sie sich über Ihre Essgewohnheiten klar. Man muß sie und ihre Fehler kennen, ehe man gegen seine Pfunde erfolgreich angehen kann. Erst wenn Sie wissen, wo Ihre ungesunden Essgewohnheiten liegen, können Sie sie abstellen.

Schreiben Sie sich die Essgewohnheiten auf einen Zettel, die viele zusätzliche Kalorien ausmachen - etwa Süßigkeiten nach dem Abendessen. Ordnen Sie diese Gewohnheiten nach Rangfolge: Auf welche Sie am leichtesten verzichten können Sie pro Woche auf eine Gewohnheit. Sie werden erleben, wie Sie abnehmen, wie die durchgestrichenen Gewohnheiten auf Ihrem Zettel wachsen und die Kalorien

schwinden.

Informieren Sie sich gründlich über die Nahrungsmittel und Ihre Zusammensetzungen. Dann wissen Sie, was Sie essen und was Sie dick macht.



Butter durch Magerquark ersetzen

Butter kann beim Backen prima durch Magerquark ersetzt werden. Man nimmt für einen Teil der im Rezept angegebenen Butter die doppelte Menge Magerquark.

Butterschmalz, Ersatz für Butter

Butterschmalz kann beim Kuchenbacken die Butter ersetzen. Es ist ergiebiger, deshalb muß die im Rezept angegebene Menge um ein Fünftel reduziert werden. Dafür sollte man aber etwas mehr Flüssigkeit in den Teig geben.



statt Zucker

Fruchtzucker hat zwar genausoviel Kalorien wie Haushaltszucker, süßt aber sehr viel intensiver. Man kommt je nach Geschmack mit der Hälfte bis einem Drittel aus. Gar keine Kalorien hat Süßstoff, z.B. Saccharin, Assugrin, Natrien, Süßsette.



Diätduft

Der Duft von grünem Apfel, Banane und Pfefferminze zügelt den Appetit und führt unmittelbar zu einem Sättigungsgefühl.

Einen intensiven Diätduft kann man selbst herstellen, indem man einen grünen Apfel im Mixer zerkleinert. Das Mus in verschließbare kleine Behälter füllen. Immer wenn man Hunger verspürt, das Aroma dreimal tief durch jedes Nasenloch einatmen.

Wirkungsvoll sind auch Aromaöle mit Apfel-, Bananen- oder Menthol-Extrakten (erhältlich im Reformhaus). Die kleinen Duftfläschchen sind vor allem für unterwegs ausgesprochen praktisch.

Schmand aufs Brot

Er schmeckt unter Bratenaufschnitt, aber auch unter Marmelade, hat pro Eßlöffel (15 g) nur 35 kcal. (15 g Butter = 125 kcal.).

[nach oben](#)



Eier sparen

Eier sparen kann man, wenn man z.B. bei Torten bis zur Hälfte der Eiermenge für jedes Ei 2-3 Eßlöffel Wasser nimmt und eine Messerspitze Backpulver hinzugibt.

lockere Creme

Statt Sahne in Pudding und Quark tut's auch geschlagenes Eiweiß. Es wird ganz zum Schluß vorsichtig untergezogen. Man spart dabei locker 300 kcal.

Mürbeteig kalorienärmer

Mürbeteig ist kalorienärmer, ersetzt man einen Teil der im Rezept angegebenen Butter oder Margarinemenge durch Joghurt.



Kondensmilch statt Schlagsahne

Eine 10%-Kondensmilch kann man ebenso schlagen. Mit Vanillezucker schmeckt es noch besser.

Schlagsahne nicht so fett

Wenn man vor dem Schlagen etwas Eiweiß untermischt wird die Schlagsahne nicht so fett. Für einen halben Liter Schlagsahne 1 Eiweiß.

Quark-Öl-Teig statt Blätterteig

Ein kalorienarmer Ersatz für Blätterteig ist Quark-Öl-Teig. Man faltet ihn mehrmals und rollt ihn aus, dann wird er genauso blättrig.

[nach oben](#)



Ablenkungen

Gehen Sie so oft wie möglich einem Hobby nach. Dadurch sind Sie beschäftigt und vergessen das Naschen zwischendurch.

Rufen Sie ein paar Leute an, mit denen Sie längere Zeit nicht mehr gesprochen haben.

Erledigen Sie doch schon lange liegengeliebene Aufgaben im Haushalt. Anschließend werden Sie froh sein, das endlich erledigt zu haben. Das bestärkt positiv.



Waffelteig kalorienärmer

Waffelteig wird knuspriger und kalorienärmer, bereitet man ihn mit Wasser statt Milch zu.

Nußkuchen kalorienärmer

Nußkuchen wird um einiges kalorienärmer und schmeckt trotzdem aromatisch, wenn man ein Drittel der gemahlene Nüsse durch Haferflocken ersetzt.

Hefengebäck kalorienärmer

Für besonders lockeres und kalorienärmeres Hefengebäck kann man bis zu 20 Prozent des Fettes durch Speisequark ersetzen.

[nach oben](#)



Wandern

Wandern ist eine ausgezeichnete Sportart für Gesundheit, Schlankheit und Fitness. Es ist ideal für Fitness-Einsteiger, kräftigt Herz und Kreislauf und stärkt Sehnen und Bänder. Vor dem Start sollte man etwas frisches Obst essen. Am besten ist es, wenn man dann jede Stunde einen kleinen, leicht verdaulichen Happen zu sich nimmt, damit der Blutzuckerspiegel konstant bleibt (Banane, Butterbrot, Müsli-Riegel, ein Stückchen Traubenzucker). Trinken sollte man während einer Wanderung, wann immer man Durst verspürt.

Reste sind tabu

Wenn man Kuchenteig oder Zuckerguß herrichtet, nicht die Schüssel oder Pfanne auskratzen. Reste sind tabu!



Zwiebeln fettfrei dünsten

Kleingeschnittene Zwiebeln kann man in der Mikrowelle zugedeckt ganz ohne Fett glasig dünsten.

Brühe trinken

Wenn Sie der Hunger packt, bereiten Sie sich schnell eine Tasse heiße Brühe zu und trinken Sie sie in kleinen Schlucken. So beschäftigen Sie Ihren Magen und nehmen verschwindend wenig Kalorien zu sich.

Sie können ruhig Instantbrühe verwenden. Die ist kalorienarm, gut gewürzt und hat einen pikanten Geschmack.



Wasser trinken

Es klingt simpel, aber bekämpfen Sie Ihr Hungergefühl mit einem oder auch zwei Glas Wasser. Es kann auch Mineralwasser sein.

Trinken Sie das Glas Wasser schnell aus und lenken Sie Ihren Magen zudem mit einem Spaziergang, einer Besorgung oder ähnlichem ab.



Bekannt machen

Sagen Sie Ihren Freunden und Bekannten, daß Sie entschlossen sind, abzunehmen. Dadurch werden Sie von ihnen nicht in Versuchung gebracht und stärken gleichzeitig Ihren persönlichen Willen durchzuhalten.



Bewegung

Bewegen Sie sich. Steigen Sie öfters mal Treppen anstatt mit dem Aufzug zu fahren. Gehen Sie spazieren oder auch tanzen. Das macht Spaß und verbraucht Energie.

mit Kuchengabeln essen

Ein simpler Trick, um sich selbst zum langsamen Essen zu überlisten: Essen Sie mit Kuchengabeln. Am besten legen Sie die Gabel nach jedem Bissen sogar kurz ab. Auf die Weise haben Sie weniger Nahrung zu sich genommen, wenn das Gehirn Ihnen nach etwa 20 Minuten ein Sättigungsgefühl vermittelt.



Einkaufen

Gehen Sie nie hungrig einkaufen. Sonst kaufen Sie mehr als Sie ursprünglich im Sinn hatten.

Stellen Sie einen Einkaufszettel auf und kaufen wirklich nur das, was auf diesem Zettel steht. So verhindern Sie, daß Sie allzu viel Speisen im Haus haben, die Sie verzehren könnten.

Am besten gehen Sie zu Zeiten einkaufen, an denen die Lebensmittelläden nicht überfüllt sind. Schlange stehen an der Kasse verführt zu unüberlegten Einkäufen.

Gut kauen

Wenn man bewußt kaut und Pausen zwischen den Bissen einlegt, verlängert man die Dauer der Mahlzeit und ißt nur so viel, bis man satt ist.

Um zu kontrollieren, daß man wirklich jeden Bissen sorgfältig kaut, kann man das Besteck beim Kauen zur Seite legen und mitzählen.



Äpfel essen

Essen Sie öfter mal einen Apfel zwischendurch, so verhindern Sie, daß Sie zu den regulären Mahlzeiten heißhungrig werden. Äpfel enthalten pro 100 g etwa 13 g Kohlenhydrate in Form von Trauben- und Fruchtzucker, aber nur 0,4 g Fett. Aufgrund dieser Nährstoffzusammensetzung eignen sich Äpfel hervorragend bei einer Schlankheitskur.



Heißhungerattacken

Wenn der Appetit besonders groß ist, verwöhnen Sie sich auf andere Art und Weise, zum Beispiel mit einer belebenden Wechseldusche. Duschen Sie zwei Minuten abwechselnd warm und kalt. Beginnen sollten Sie mit dem Körperteil, der am weitesten entfernt vom Herzen ist, dem rechten Fuß.



Essverhalten trainieren

Trainieren Sie Ihr Essverhalten, zum Beispiel mit folgenden Übungen:

Kaufen Sie sich eine Tafel Schokolade und essen Sie jeden Tag genau einen Riegel.

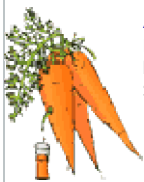
Bei einer Einladung nehmen Sie ein Stück Kuchen auf Ihren Teller, lassen einen kleinen Rest zurück und sagen, daß Sie absolut satt sind.

Übung für straffe Bauchmuskeln

Wenn Sie einen flachen, muskulösen Bauch bekommen möchten, sollten Sie nicht nur das Fett reduzieren, sondern auch jeden Tag etwas für Ihre Bauchmuskeln tun, zum Beispiel mit der folgenden Übung:

Legen Sie sich auf den Rücken. Richten Sie den Oberkörper auf und fassen Sie mit der rechten Hand die linke Fußspitze. Die Fußspitze kommt der Hand entgegen. Dasselbe umgekehrt.

nach oben



Appetitbremse

Eine gut gesalzene Suppe vor der Hauptmahlzeit macht Appetit auf den nächsten Gang. Vor allen Dingen auf kalorienreiche, mit Mehl gebundene Suppen sollte man daher verzichten. Ein Glas Gemüsesaft oder ein leichter Salat als Vorspeise wirken dagegen als natürliche Appetitzügler.

Fastentag

Wenn man bei einer Einladung doch einmal zu viel gegessen haben sollte, hilft ein Fastentag, die Waage wieder ins Gleichgewicht zu bringen. An diesem Tag viel trinken, und zwar Obst- oder Gemüsesäfte und Wasser. Man sollte nicht länger als ein oder höchstens zwei Tage fasten und danach wieder die kalorienbewußten Essensgewohnheiten aufnehmen.



Alkohol vermeiden

Wer bislang mäßig, aber regelmäßig Alkohol konsumiert hat und jetzt abnehmen will, versucht es statt einer komplizierten Diät einfach mal mit Alkoholentzug. Denn schon ein kleines Gläschen Schnaps schlägt mit etwa 60 kcal. zu Buche, zwei Flaschen Bier (1,0 Liter), im Hinblick auf die enthaltene Kalorienmenge zu Recht als "flüssiges Brot" bezeichnet, ersetzen mit 480 kcal. das Mittagessen.

Denken Sie sich schlank

Setzen Sie Ihre Phantasie bewußt für Ihr Ziel ein: Stellen Sie sich, am besten jeden Morgen vor dem Aufstehen oder jeden

Abend vor dem Einschlafen, sich selbst mit der Wunschfigur vor. So programmieren Sie Ihr Unterbewußtsein auf "schlank" und es wird Ihnen leichter fallen, die gewünschten Pfunde zu verlieren.

[nach oben](#)



Sonnenblumenkerne statt Chips

Knabbern Sie statt Chips und Kräckern Sonnenblumenkerne zwischendurch. Sie stimulieren durch ihren hohen Gehalt an Proteinen ihr Sättigungszentrum. Außerdem enthalten sie Vitamine der B-Gruppe, Vitamin D und E und acht Mineralien. Am besten ist es, wenn Sie die Sonnenblumenkerne mit Schale kaufen (dann allerdings darauf achten, daß sie nicht gesalzen sind). Auf diese Weise sind Sie mit dem Schälen und Knabbern lange beschäftigt, ohne viele Kalorien zu sich zu nehmen.

Mahlzeiten ausfallen lassen

Lassen Sie eine Mahlzeit ruhig ausfallen, wenn Sie keinen richtigen Hunger haben. So lernen Sie wieder, auf die Bedürfnisse Ihres Körpers zu achten und nicht mehr zu essen, als Ihnen gut tut.



Faserstoffe

Faserstoffe quellen im Magen auf und beschleunigen die Verdauung. So entstehen Hungergefühle erst gar nicht. Probieren Sie es zum Beispiel bei Orangen und Mandarinen: Schälen Sie sich nicht mehr akkurat, sondern essen ruhig etwas von der weißen Haut mit. Ebenfalls viele Faserstoffe enthalten Bananen. Sie gelten unter den Obstsorten als Sattmacher Nummer Eins!

Ernährungsprotokoll

Wenn man etwas gegen überflüssige Pfunde tun will, ist es nützlich, zunächst ein Ernährungsprotokoll anzufertigen, in das man täglich die Art und Menge der Speisen und Getränke einträgt, die man zu sich genommen hat. Es zeigt, zu welchen Gelegenheiten man für kleine "Sünden" anfällig ist, ob man zu den Menschen gehört, die aus Langeweile essen und welche Ernährungsgewohnheiten man ändern sollte, um sich wohl zu fühlen.



Scharfe Speisen

Scharf gewürztes Essen hilft beim Abspecken. Chilis, Pfeffer & Co. beschleunigen die Fettverbrennung. Nach jeder gut gewürzten Mahlzeit verbrannten Testpersonen durchschnittlich 45 kcal. mehr als bei "milden" Speisen. Tip: für eine stoffwechsellregende Zwischenmahlzeit: Tomatensaft gewürzt mit Tabasco.

Shiatsu gegen Hungergefühle

Versuche Sie es einmal mit der japanischen Shiatsu-Methode anstelle eines Pausen-Snacks: Ertasten Sie mit den Fingern in der Mitte des großen Zehs eine leichte Vertiefung. Massieren Sie diesen Punkt auf beiden Seiten ungefähr zwei Minuten. Damit wird der Stoffwechsel in Gang gebracht, plötzliche Hungergefühle verschwinden.



Mit Genuß, aber langsam

Nehmen Sie sich Zeit beim Essen. Selbst Fastfood sollten Sie nicht im Vorbeigehen zu sich nehmen. Wer langsam kaut, wird schneller satt und genießt intensiver.



Fisch ist gesund, aber...

Nicht jeder Fisch ist mager. Darum lieber Seezunge als Makrele, Hecht als Karpfen und Dorsch statt Hering.

Süß-sauer macht hungrig

Süß-saure oder süß-salzige Gerichte vom Speisezettel streichen. Sie regen den Appetit an.



viel trinken

Mindestens 2 Liter Flüssigkeit sollten Sie pro Tag trinken, z.B. Mineralwasser oder Kräutertee. Sie entschlacken den Körper, regen den Stoffwechsel an und erzeugen vor dem Essen zusätzlich ein Sättigungsgefühl.

nicht zu streng sein

Bei Heißhunger auf einen nahrhaften Liebingshappen sollte man nicht zu streng mit sich selber sein und ruhig einmal und ohne schlechtes Gewissen zugreifen. Mit einer Praline ist man meistens schon zufrieden.

[nach oben](#)



Kontrolle ist gut, aber...

Bei einer Diät wiegen Sie sich am besten nur einmal pro Woche: So sehen Sie den Erfolg pfundweise nicht grammweise. Kleine Rückschläge durch kleine Sünden fallen so nicht so auf.

Anti-Hunger-Punkt

Hunger einfach wegdrücken mit Akupressur: Den Anti-Hungerpunkt zwischen Nase und Oberlippe mit dem Mittelfinger dreimal hintereinander leicht andrücken. Mehrmals wiederholen.



Vorsicht Falle !

Das versteckte Fett in Wurst und Schinken sieht man leider nicht. Sogar kalorienreduzierte Wurst hat mindestens 25 % Fett.



Käse ist schon fett genug

Darum streichen Sie statt 10 g Butter (75 kcal.) einfach Senf oder Grillsauce (jeweils 10 kcal.) oder Joghurt-Salatcreme (28 kcal.) darunter. Selbst 1 Teelöffel Mayonnaise (52 %) spart noch 23 Kalorien.

Hunger weg atmen

Hunger zwischendurch einfach weg atmen: Vor dem geöffnetem Fenster mit gespreizten Beinen stehend die Arme über dem Kopf ausstrecken. Zehnmal tief ein- und ausatmen.



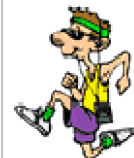
Obst gegen Hunger

Sinkt der Blutzuckerspiegel, setzt der Hunger ein. Dann sind Früchte der Saison genau der richtige Snack: frisch, appetitlich und gesund.

Pfefferminz-Spülung

Spülen Sie Ihren Mund gründlich mit einem pfefferminzhaltigem Mundwasser aus. Das dämpft den Appetit.

nach oben



nach dem Essen laufen

Spaziergang oder Jogging immer nach (!) dem Essen machen. Da verbraucht der Organismus bis zu 20 Prozent mehr als vor einer Mahlzeit.

Arginin verbrennt Fett

Abends 1 Scheibe Puten-, Hähnchen- oder Rindfleisch essen. Steckt viel Arginin drin. Je mehr von dieser Aminosäure im Essen, desto besser funktionieren die in der Tiefschlafphase aktiven fettverbrennenden Wachstumshormone.



Abends kein Zucker

Grundsätzlich nicht mehr nach dem Abendessen naschen. Zucker hemmt die Produktion der fettkillenden Hormone.



Zucker nicht mit Fett

Vorsicht vor Zucker-Fett-Kombinationen (z.B. Sahnetorten). Zucker läßt den Insulinspiegel hochschnellen. Öffnet dadurch dem Fett die Zellen - es wird als Reserve eingelagert, anstatt gleich verbraucht zu werden.



Check-Liste

Schreiben Sie morgens auf, was Sie tagsüber essen möchten ([Kalorienverbrauch berechnen](#) - während dem Abnehmen die Energiezufuhr um etwa 1/3 reduzieren). Von diesem Plan weichen Sie nicht ab!

enge Kleider

Ins Restaurant nur in engen Sachen - das hemmt die Lust, allzu reichlich zu bestellen.

nach oben



Zähne putzen

Putzen Sie Ihre Zähne nach dem Essen. Mit frischem Atem essen Sie garantiert nichts mehr.



weiche Butter

Nehmen Sie zum Frühstück weiche Butter. Ist die Butter zu hart, streichen Sie automatisch mehr aufs Brot. Kann bis zu 50 Kalorien ausmachen.



Täglich eine Zitrone

Vitamin C erhöht den Adrenalin Spiegel, aktiviert so den Stoffwechsel - mehr Fett wird aus den Reserven geholt und verbrannt. Essen Sie täglich 1 Kiwi, Grapefruit, 1 Orange oder 1 Zitrone (z.B. im Joghurt oder zum Salat).

keine Versuchung

Kommt Besuch? Kaufen Sie nur Knabbereien, die Sie nicht mögen!

Kalt macht schlank

Morgens mit einem Luffahandschuh abrubbeln. Danach so kalt wie möglich duschen. Verbrennt ca. 100 Kalorien.



nur klare Suppen

Essen Sie nur klare Suppen. Darin stecken weniger Kalorien als in gebundenen. Sie sparen bis zu 90 Kalorien.



Sparschwein

Stecken Sie jeden Pfennig, den Sie beim Bäcker, am Cola-Automaten etc. ausgeben wollten, ins Sparschwein. Als Grundlage für ein neues Outfit.

Hinsetzen

Nie im Stehen essen! Man schlingt dann einfach mehr herunter.



dunkle Teller

Von schwarzen oder dunkelblauen Tellern isst man automatisch weniger.



aus den Augen, aus dem Sinn

Bewahren Sie nichts auf, was Sie schwach machen könnte. Frieren Sie Reste sofort ein.



Milch light

Verlängern Sie Vollmilch mit fettreduzierter Milch (1,8 %) im Verhältnis 50:50. Sie schmecken keinen Unterschied, sparen pro Glas (200 ml) aber 3 g Fett.



Appetit-Stopper

Unbändigen Appetit - aber Sie wissen eigentlich gar nicht, auf was? Dann essen Sie langsam ein Stück trockenes Brot, das beruhigt die Geschmacksnerven.



leichte Soßen

Statt Sahne (33 %) nehmen Sie Kaffeesahne (12 %) zum Abschmecken von Soßen. Sie sparen pro Eßlöffel 3 g Fett.

Binden Sie die Bratensoße mit fein geriebener roher Kartoffel oder Püreeflocken (aus der Tüte) statt mit Sahne.



Grillhähnchen

Kaufen Sie ruhig ein halbes, aber entfernen Sie vor dem Essen die fette Haut. Damit das Fleisch nicht so trocken schmeckt, bestreichen Sie es mit Ketchup oder Senf.

[nach oben](#)



Muskeln bilden

Machen Sie Gymnastik, bilden Sie möglichst viel Muskeln! Denn die verbrennen auch im Ruhezustand viel mehr Kalorien als Fettmasse.



Fett pinseln

Der beste Kalorien-Spartrick beim Kochen: Pfanne nur hauchdünn mit Fett auspinseln.

Béchamel-Soße ohne Fett

Auf Fett verzichten und Kalorien sparen können Sie bei Béchamel-Soße. Bereiten Sie die Mehlschwitze doch mal ohne Fett zu! Einfach das Mehl so lange rösten, bis es zu duften beginnt. Dann mit Flüssigkeit ablöschen.



Schokolade lutschen

Statt einen ganzen Schoko-Riegel zu kauen, lutschen Sie ganz in Ruhe 1 Stück Vollmilch- oder Zartbitter-Schokolade. Dauert fast genauso lange, spart viele Kalorien.

Fett in die heiße Pfanne geben

So verteilt es sich viel besser, und man braucht deutlich weniger.



Cappuccino statt Dessert

Schließt ein Essen genauso gut ab, spart aber locker 200-300 Kalorien.



Popcorn erlaubt

Wer während einer Diät nicht aufs Knabbern verzichten kann, darf ins Popcorn-Schälchen greifen. Ohne Fett und Zucker zubereitet, haben 50 g Mais nur ca. 170 Kalorien.

klein schneiden

Viertelnd oder achtelnd Sie z.B. Kartoffeln, Tomaten, Äpfel, Birnen, Brotscheiben usw. - das sieht dann gleich nach mehr aus.

[nach oben](#)



Oma's Kuchen

Viele Kuchenrezepte stammen noch aus Großmutter's Zeiten und sind viel zu süß. Verringern Sie die Zuckermenge um ca. ein Drittel. Der Kuchen ist dann immer noch süß genug.

Bratkartoffeln

Erst die Kartoffeln "trocken" in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis sie hellbraun und trocken sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann erst 2 Teelöffel Butter oder Margarine zugeben und die Kartoffeln goldgelb zu Ende braten. Die Kartoffeln können sich so nicht mit Fett vollsaugen und "schwimmen" dennoch in dem bißchen Butter.



Saft als Vorspeise

1 Glas (200 ml) Gemüsesaft hat gerade mal 35 Kalorien, sättigt aber (langsam getrunken) enorm.

Fett ersetzen beim Backen

Kalorienreiches Fett kann durch die gleiche Menge an Trockenpflaumenpüree ersetzt werden. Für 275 g Püree 225 g Trockenpflaumen mit 90 ml Wasser pürieren.

Fettreduzierte Butter zum Backen

Rühren Sie den Teig statt mit normaler Butter mit fettreduzierter Butter an. Nehmen Sie statt 100 g normaler Butter 75 g fettreduzierte plus 1 Eiweiß oder 2 EL Buttermilch. Hier gilt: Nicht über 180 Grad erhitzen!

nach oben



Mate stoppt Appetit

Bitterstoffe im gerösteten Matetee bremsen das Hungergefühl. Wenn Sie Ihre kritischen Heißhunger-Zeiten kennen, trinken Sie ca. 15 Minuten vorher schon 1 Tasse.



lieber heiß als kalt

Heißes Essen hat zwei Vorteile: Man braucht länger, um es zu essen, und es bleibt länger im Magen.



Tips für flachen Bauch

Nie mit dem Strohalm trinken oder Kaugummi kauen, beides pumpt Luft in den Bauch.

Mindestens 12 Stunden kein Salz essen, wenn Sie ein enges Kleid anziehen wollen. Salz speichert Wasser im Körper und schwemmt auf.



Gewichtsverlust in der Stillzeit vermeiden

Verzichten Sie auf eine Diät direkt nach der Entbindung. Beim Abbau von Fettgewebe werden Schadstoffe freigesetzt. Diese gelangen über die Muttermilch in den Organismus des Säuglings. Verhindern Sie Schäden, in dem Sie Ihre Diät, falls nötig, erst nach der Stillzeit beginnen.



Puffer mit dem Waffeleisen

Kartoffelpuffer tiefen nicht vor Fett, wenn sie in einem Waffeleisen gebacken werden.



weniger fettig beim Fritieren

Wenn man beim Fritieren dem Fett einen Teelöffel Essig zusetzt, saugt das Fritiergut weniger Fett auf. Auch der Geschmack verbessert sich.

Guarkernmehl hemmt Fett-Aufnahme

Guarkernmehl ist in der Lebensmittel-Industrie ein bekanntes Dickungsmittel, weil es Wasser bindet und dadurch Flüssigkeiten sämige Konsistenz gibt. Der wasserlösliche Ballaststoff Galactomannan sorgt dafür, daß der Nahrungsbrei im Darm voluminöser und dickflüssiger wird. Das regt die Verdauung an. Der Stoffwechsel hat weniger Zeit, Fette aufzunehmen. Streuen Sie dreimal pro Tag ca. 1 TL Guarkernmehl (geschmacksneutral) übers Essen. Dazu 1-2 Gläser Wasser trinken.



Erbsen bremsen Fettaufnahme

Erbsen enthalten reichlich Saponine. Diese Bitterstoffe werden kaum verstoffwechselt, wirken daher hauptsächlich im Magen-Darm-Trakt. Dort hemmen Sie das Verdauungsenzym Lipase. Dadurch nimmt der Körper weniger Fett auf.

Vanillezucker "light" gemacht

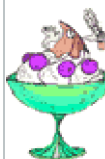
Kalorien sparen kann man auch beim Vanillezucker. Man gebe flüssigen Süßstoff in ein verschließbares Glas und füge eine angeritzte Vanilleschote hinzu. Nach zwei bis drei Tagen hat man so einen aromatischen, kalorienreduzierten Süßstoff für Desserts.



Kaffee immer nach dem Essen

Eine Tasse nach der Mahlzeit wirkt wie ein Fatburner, regt die Verdauung an. Zu viel Kaffee zwischendurch auf nüchternen Magen macht nervös und verstärkt Hungergefühle.

nach oben



vor dem Dessert Pause machen

Zwischen Hauptgang und Dessert eine ca. 10-minütige Pause machen. So lange brauchen Magen und Gehirn, um gemeinsam die Botschaft "satt!" zu senden. Das Dessert hat sich dann erledigt.



Trick mit Olivenöl

Fett ist nicht gleich Fett. Einfach ungesättigte Fettsäuren, z.B. Olivenöl, werden vom Körper zu großen Teilen für den Stoffwechsel verbraucht und nicht als Fett gespeichert.

violettes Licht als Fettkiller

Farbtherapeuten fanden heraus, daß eine 30-minütige Bestrahlung mit violettem Licht den Fettstoffwechsel beschleunigt. Farblicht-Bestrahlungen gibt es in Kosmetikstudios.

Zitronenwasser als Fatburner

Um die Fettverbrennung in Gang zu halten, braucht der Körper reichlich Vitamin C. Täglich 4 Zitronen auspressen, den Saft mit Mineralwasser mischen, über den Tag verteilt trinken.



Suppen und Soßen ohne Mehl

Weniger Kalorien, besserer Geschmack: Sie brauchen kein Mehl als Dickungsmittel für Soßen, wenn Sie Crème fraîche oder Sahne halb und halb mit Magerjoghurt verquirlen und einrühren. Dann nicht mehr kochen! Suppen bekommen mit einem verquirlten Eigelb mehr Konsistenz.



Zucker sparen beim Marmelade kochen

Obst, das vor dem Marmelademachen mit etwas Natron eingekocht wird, benötigt nur noch halb soviel Zucker.



Fernöstlich

Wer große Portionen liebt, aber nicht zunehmen will, sollte chinesisches, japanisches oder thailändisches Essen. Diese Gerichte haben am wenigsten Fett. Beispiel: eine Portion Nasi Goreng enthält 24 g Fett, italienische Lasagne dagegen 60 g.

[nach oben](#)



Zähne putzen

Bei Zahnpastageschmack registriert der Körper: Das Essen ist vorbei. Deshalb möglichst jede Mahlzeit damit abschließen.



Frühspport

Pushen Sie Ihren Stoffwechsel durch Frühspport! Weil Ihre Kohlenhydratspeicher morgens noch leer sind, zapft der Körper nämlich Fettreserven an.

in kritischen Situationen

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich Ihre Wunschfigur vor. Bild mindestens 10 Sekunden halten.



Zimt entspannt

Der Duft von Zimt hat eine schöne Blitzwirkung. Er erinnert uns an Weihnachten, Frieden, macht deshalb eigentlich sofort glücklich und entspannt. Die erhöhte Serotonin-Produktion hat einen Schlank-Effekt, das Gehirn schaltet auf: "Heißhunger befriedigt!". Sie können aufs Naschen verzichten.



Vanille schmilzt Pfunde - ohne Diät

Wissenschaftler haben festgestellt: Vanille regt die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin im Hirn an. In der Studie rochen Versuchspersonen 1/2 Jahr mehrmals pro Tag (immer bei Hungergefühlen) an Vanillearomen (z.B. auf ein Papiertaschentuch träufeln). Ergebnis: Sie nahmen ohne jede Diät etwa 5 Pfund pro Monat ab. Die Erklärung ist einfach: Serotonin ist wichtig für unser Wohlbefinden. Produziert der Körper nicht genug, verlangt er fast gierig nach der Kombination von Fett und Zucker, denn in diesen Lebensmitteln steckt besonders häufig eine Vorstufe des Serotonins (Tryptophan).

essfreie Zone

Erklären Sie Ihren Schreibtisch im Büro zur essfreien Zone. Wenn Sie einen Snack brauchen, gehen Sie in die Teeküche.

sich strecken gegen Heißhunger

Strecken Sie sich zwischendurch häufiger (Hände in die Luft) und atmen Sie dabei tief ein. Das hilft gegen Heißhunger und entspannt wunderbar.

Sahnequark ersetzen

Wird für ein Gericht Sahnequark benötigt, nehmen Sie stattdessen den fettarmen Magerquark, und rühren Sie 1-2 EL süße Sahne darunter. Das spart pro 250 g 28 g Fett.



Sonnenlicht steigert Fettabbau

Scheint genug UV-Licht auf unsere Haut, bildet der Körper viel Vitamin D. Das wandert direkt in die Körperzellen und den Zellkern. Dort stimuliert es Gene, die den Zellstoffwechsel ankurbeln. Wenn im Körper genügend Vitamin D vorhanden ist, läuft der Zellstoffwechsel auf Hochtouren. Die dabei benötigte Energie holt er sich zum großen Teil aus den Fettzellen. Daher sind Sonnenbäder (nicht in der Mittagshitze, Sonnencreme nicht vergessen!) auch gut für die Figur.



Parfum statt Schokolade

Starker Parfum-Duft stoppt Heißhunger auf Schokolade. Auf's Taschentuch sprühen und ausgiebig daran schnuppern.

Kaffeesahne ersetzen

Statt Kaffeesahne (12 % Fett) aufgeschäumte Milch (1,5 % Fett) für den Kaffee nehmen. Einen Eßlöffel davon zum Schluß in die Tasse geben und mit etwas Zimtpulver bestreuen. Schmeckt wie beim Italiener!

Farbe dämpft den Appetit

Gelb, Rot, Orange - das sind die Farben, mit denen Imbiss-Ketten locken. Diese warmen Töne regen den Appetit an. Blau und Grün dämpfen ihn. Wie wärs mit Tellern oder Sets in diesen Farben?



Soßen - nicht immer Fettfallen

Essen Sie rote Soßen. Sie werden meist aus Tomatenmark, Essig, Zucker, Gewürzen und eventuell sogar Chili (hält Ihren Stoffwechsel auf Trab) zubereitet und sind daher meist fettarm.

Hackfleisch light

Hackfleisch kann man mit Speisequark strecken. Auf 500 g Hack rechnet man 200 g Quark.

Hackfleischteig für Frikadelle und Falschen Hasen kann man durch dieselbe Menge Kartoffelknödelpulver "halb und halb" (mit der entsprechenden Menge Wasser) verdoppeln.



nach oben



kein Alkohol bei Hunger

Nicht trinken, wenn Sie hungrig sind. Alkohol regt die Magensaftsekretion an - das steigert den Appetit noch.

so wird Remoulade leichter

Ersetzen Sie bei der Remoulade Schmand und Salatmayonnaise durch Joghurt-Salatcreme und Vollmilchjoghurt. Sie sparen dadurch mehr als die Hälfte der Kalorien.



auch Snacks abwiegen

Damit man ein Gefühl dafür bekommt, wieviel man tatsächlich nebenbei isst, sollte man seine Lieblings-Snacks mal abwiegen. Man wird staunen, daß 10 Gramm gerade mal 10 Kartoffel-Chips, 20 Erdnuß-Flips oder 5 Salzstangen sind.

Müsli

Müsli mit Nüssen enthält doppelt so viel Fett wie Müsli mit Trockenfrüchten. Am besten Müsli selber mischen: viele Flocken, Früchte, Saft, Magermilch.



Lebensmittel liefern lassen

Lassen Sie sich während kritischer Phasen ihre Lebensmittel von einem Lieferservice besorgen. Der bringt nämlich nur, was Sie ihm auflisten und lässt andere Leckereien links liegen.

nach oben



überbackene Aufläufe

Für viele Aufläufe wird lt. Rezept Crème fraîche oder Sahne zum Überbacken genommen. So lässt sich aber Fett sparen: 1,5 %igen Joghurt mit weißem Soßenbinder verrühren. Das Ergebnis ist erstaunlich. Der Joghurt wird sonst gern mal flüssig und flockt aus. Das passiert hier nicht.

Käse-Überbackenes

Beim Überbacken die Hälfte des Käses durch Vollkornsemelbrösel ersetzen. Wird wunderbar knusprig und spart pro Portion ungefähr 10 g Fett.

keine bequeme Kleidung am Abend

Schlüpfen Sie abends nicht immer gleich in Ihre Jogginghose. Bequeme Kleidung verleitet dazu, sich allzu wohl zu fühlen. Die kleine Fernseh-Fressorgie bleibt darin unbemerkt, normale Kleidung würde Zwick-Signale senden.



mehr Muskelmasse - mehr Kalorienverbrauch

Muskeln verbrennen 25 bis 33 Prozent mehr Kalorien als Fett. Und je größer Ihre Muskelmasse, desto mehr Kalorien verbrauchen Sie. Trainieren Sie 3mal wöchentlich mindestens 30 Minuten lang - zu Hause mit Hanteln oder im Fitnesscenter an Geräten.



zu wenig Schlaf macht dick

Fühlen Sie sich den ganzen Tag über müde und erschöpft, weil Sie viel zu wenig geschlafen haben? Auch Müdigkeit macht dick. Der Grund: Ein müder Körper speichert mehr Fett, weil er viel träger ist. Deshalb: Schlafen Sie jede Nacht mindestens 8 Stunden.

Bratensaft kalorienarm binden

Statt aus Bratensaft eine kalorienreiche Mehlschwitze herzustellen, rühren Sie die Soße mit Kefir, Magerquark oder Joghurt langsam sämig. Auch prima zum Andicken und Würzen ist Senf.

optimaler Diätstart (für Frauen)

Bester Zeitpunkt für den Beginn einer Diät ist die Periodenmitte. Die Hormone sorgen für gute Laune, optimale Fettverbrennung und jede Menge Energie.



rote Grillsaucen

Nehmen Sie rote Grillsaucen. Die werden aus Tomaten, Tomatenmark, Essig, Zucker, Gemüse und Gewürzen hergestellt. Daher sind sie meist fettfrei.



eiskaltes Wasser trinken

Ein Glas eisgekühltes Wasser, in kleinen Schlucken getrunken, verbrennt Kalorien. Der Körper muß nämlich mehr Energie aufwenden, um die Körperwärme zu regulieren.

[nach oben](#)

Vorsicht auch bei Diät-Limonaden

Auch wenn sie als kalorienarm bezeichnet werden, ist Vorsicht angesagt. Süße Limonaden können sehr appetitanregend wirken.

Magnesium hilft

In den Tagen vor den Tagen kommt es oft zu Heißhungerattacken. Vermeiden Sie das, indem Sie Vitamin B6 und Magnesium-Präparate nehmen. Es hilft, die Hormonschwankungen im Körper auszugleichen.

Magnesium unterstützt den Abtransport der Fettsäuren, stärkt die Nerven.

Abnehm-Hose

Suchen Sie sich die Hose aus, die am engsten sitzt. Probieren Sie sie alle zwei Wochen mal an, so fühlen Sie "hautnah", wie Ihre Figur sich verändert. Das motiviert!



unruhiger Schlaf

US-Wissenschaftler entdeckten: Nach einer schlaflosen Nacht ißt man am nächsten Tag deutlich mehr als sonst.

Tip: Abends eine Tasse Baldriantee trinken. Das fördert tiefen Schlaf. Denn wer nachts tief und fest schläft, verbraucht täglich 300 Kalorien mehr als Menschen, die unruhig oder zu wenig schlafen.

Die einfache Erklärung: Ausgeschlafene sind am Tag einfach aktiver.



keine schnelle Musik beim Essen

Wer beim Essen Popmusik oder andere schnelle Rhythman hört, ißt rasanter. Die Gabel landet pro Minute etwa fünfmal im Mund. Bei langsamer Musik nur dreimal, bei Stille viermal. Die Hastig-Esser werden schneller dick, weil der Magen kein Sättigungssignal bekommt, einen Nachschlag verlangt.

Kalium entschlackt

Das Mineral Kalium ist der Gegenspieler von Natrium (steckt in Kochsalz, speichert Wasser im Körper). Kalium baut Schlacken ab. Gute Kalium-Lieferanten sind z.B. Kresse, Radieschen, Spargel.



Eier sparen beim Backen

Eigelb hat viel Fett, Eiweiß dagegen enthält gar kein Fett. Nehmen Sie deshalb weniger ganze Eier. Sind in einem Rezept zum Beispiel 5 Eier angegeben, nehmen Sie nur 2 ganze Eier und zusätzlich 3-4 Eiweiß. So sparen Sie 18 g Fett.

Mahlzeit durch Hustenbonbons ersetzen

Wenn Sie am Abend zuvor zu viel gegessen haben, ersetzen Sie Ihr Mittagessen doch mal durch zwei scharfe Hustenbonbons. Diese stoppen das Hungergefühl.



Schmalzgebäck "light"

Schmalzgebäck muß nicht unbedingt zur Kalorienbombe werden. Wenn man einen Eßlöffel Rum oder Essig in den Teig gibt, kann der Teig nicht so viel Fett aufnehmen, der Geschmack bleibt aber gleich.

Fettarme Frikadellen

Backen Sie Frikadellen auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 220 Grad 15 Minuten im Backofen.

oder:

Frikadellen in heißer Brühe oder etwas Wein gar ziehen lassen. So schmecken sie wunderbar aromatisch und sind wesentlich fettärmer als ihre gebratenen Brüder. Außerdem lassen sie sich in diesem Sud gut warm halten.



leichte Kartoffelchips

Besser selbst gemacht: rohe Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln, waschen, trockentupfen, würzen. Auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller in der Mikrowelle 5-7 Minuten garen.

Heißhunger auf Süßes

Meldet sich der Heißhunger auf Süßes besser auf Süßigkeiten wie Wackelpudding, Gummibärchen, Baiser, Trockenfrüchte, Rote Grütze, Fruchtbonbons und Marshmallows zurückgreifen. Diese sind ohne Fett, aber trotzdem nur in Maßen genießen, wegen des Zuckers.



Weinschorle spart Kalorien

Wer abnehmen will, muß deshalb nicht immer auf alle Genüsse verzichten. Zum Beispiel trockenen Weißwein mit Mineralwasser gemischt (Verhältnis 1:1) trinken. Das spart gegenüber einem Glas Wein pur ca. 40 kcal.



Kaffee mit Vanillegeschmack trinken

Normalerweise regt Kaffee den Appetit an und ist deshalb für eine Diät eher nicht zu empfehlen. Wirkungsvolles und einfaches Gegenmittel für alle Kaffeeliebhaber: Bevorzugen Sie aromatisierte Sorten, z. B. mit Vanille. Dem Gehirn wird so für mindestens eine Stunde ein Sättigungssignal gegeben.

Sattmacher Rührei

Rührei hat durch den hohen Anteil an Eiweiß eine besonders große Sättigungskraft. Ein Ei enthält 6,5 g Eiweiß. Zum Dickmacher wird Rührei erst, wenn man zu viel Fett, Sahne und Speck verwendet. Besser mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne zubereiten.

Sattmacher Pellkartoffeln

Kartoffeln sind hochsättigend, noch mehr als Obst und Gemüse. Kochen Sie Kartoffeln mit Schale. Da bleiben mehr Vitamin C erhalten und Sie sparen Zeit. Denn gekochte lassen sich leichter pellen.

Sattmacher Trauben

Sie sind prall gefüllt mit Wasser (81 %) und Kohlenhydraten (15 %). Diese Kombination macht Trauben zu einem Obst, das wirklich sättigt. Zudem entschlacken sie den Körper. Bei empfindlichem Magen besser die grünen essen, die enthalten weniger Säure.

Sattmacher Äpfel

Studien zeigen, daß Proteine, Ballaststoffe und Wasser die Stoffe sind, die uns lange satt machen. All das steckt zu Hauf in Äpfeln. Fett enthalten sie kaum, nur 0,6 g pro Stück.



Abnehmen mit dem Mond

Bei abnehmenden Mond mit der Diät starten. Der Körper entschlackt und entwässert in dieser Mondphase am besten.



Kokosmilch statt Sahne

Peppt Soßen exotisch auf, das pflanzliche Fett ist bekömmlicher und setzt nicht so an. 100 ml Kokosmilch haben 24 Kalorien, Sahne (30 %) 288.



Artischockensaft nach üppigen Mahlzeiten

Artischockensaft wird aus Blättern und Wurzeln des Distelgewächses hergestellt. Damit wird nicht nur der Fettabbau gefördert. Die in dem Saft enthaltenen Wirkstoffe dienen auch der Leberregeneration nach übermäßigem Alkoholenuss. Bei der Zubereitung der essbaren Teile können Sie das Kochwasser mit etwas Honig gesüßt über den Tag verteilt schluckweise trinken.



kein Wein vor dem Essen

Wer vor dem Essen am Wein nippt, treibt damit seinen Blutzuckerspiegel in die Höhe und kurbelt unnötig seinen Hunger an. Wird der Wein zum Essen getrunken, passiert nichts.

Die Tips sind ohne Gewähr oder Garantien !