

**Gabriele Brigitte Scheucher**  
Ernährungsberaterin & Autorin

Mobil 0699/115 45 5 37  
[www.esenistlustgewinn.com](http://www.esenistlustgewinn.com)

Wie reduziere ich das überflüssige „Feiertags Hüft- und Bauchgold“ im Jänner sinnvoll?

Sollten Sie in der Adventzeit ein paar Kilos zugelegt haben, ist es wichtig, diese gleich zu reduzieren und nicht auf das Frühjahr zu warten, denn dann kommen garantiert noch welche dazu.

Es ist garantiert einfacher schnell „hinaufgefressene“ Kilos wieder zu verlieren, als lang angefütterten Speck abzubauen. Denn bei ersterem funktioniert der Stoffwechsel noch besser, während bei den lang angefütterten Kilos hat sich meist der Stoffwechsel schon destabilisiert.

Fett ist aber nicht gleich Fett. Im Allgemeinen ist es leichter den bösen Bauchspeck, der auch für Entzündungen und Herz-Kreislaufkrankungen verantwortlich ist, zu verlieren, im Gegensatz zum unästhetischen aber harmlosen Schenkelspeck.

Dem Bauchspeck kann man gut durch ein gezieltes Training zu Leibe rücken. Dazu empfehle ich, lassen Sie sich von einem ausgebildeten Fitnesstrainer beraten. Natürlich ist auch die entsprechende Ernährung mit mehr Eiweiß, speziell nach dem Training wichtig, aber dazu später.

Außerdem ist es ratsam, das Bewegungspotential des alltäglichen Lebens zu erhöhen. Benützen Sie öfter die Stiegen und steigen Sie schon 2 Stationen früher aus der U Bahn aus. Nützen Sie auch den Fasching und motivieren Sie Ihren Partner zum Tanz.

Natürlich hilft Bewegung und Sport beim Fettabbau, aber meist wird die Kalorienmenge die man dabei verbraucht bei weitem überschätzt. Deshalb führt die Kombination von Ernährungsumstellung und gezielter Bewegung erst zum gewünschten Erfolg.

Was Sie dabei beachten sollten:

Nehmen Sie sich Zeit für ein ordentliches Frühstück, so schaffen Sie eine gute Unterlage für den ganzen Tag. Das Frühstück kann ganz unterschiedlich sein z.B. Vollkornbrot mit Schinken, Topfenaufstrich oder 1 Frühstücksei, etwas Rohkost dazu oder ein Müsli und natürlich ein warmes Getränk und ausreichend Wasser.

Vormittags und mittags kann der Körper die zugeführte Nahrung viel besser verstoffwechseln als am Abend. Deshalb sollten Sie versuchen sich mittags ausgewogen zu ernähren und sich dabei auch satt essen. Denn sonst kommt der Hunger garantiert am Abend, und das wäre kontraproduktiv. Gerne können Sie zu Mittag eine kohlenhydrathaltige Speise wie eine Portion Nudeln al dente mit Sugo und Salat oder ein Hühnerfilet mit Naturreis und Gemüse essen. Wenn es schnell gehen muss, gerne auch einen großen Teller Suppe oder Salat mit Gebäck

Als „Faustregel“ gilt:

1 Handfläche voll Eiweiß

1 Faust voll Sättigungsbeilage wie Nudeln, Reis, Kartoffeln

2 Fauste voll Gemüse oder Salat (ohne Rahmsaucen oder

Fertigdressing)

Das Abendessen sollte dafür etwas reduziert sein. Ab 19 Uhr ist es ratsam auf kohlenhydratreiche Speisen wie Brot, Pasta oder Süßes zu verzichten – denn die puschen den Insulinspiegel. Und das wiederum verhindert den nächtlichen Fettabbau!

Es ist wissenschaftlich belegt, dass bei einem Abendessen mit vielen KH, die Ausschüttung von Wachstumshormonen weitgehend unterbunden ist und es zu keiner Fettverbrennung kommen kann. Ich empfehle Ihnen daher das gesunde leichte Abendessen mit entsprechend Eiweiß (pflanzlich oder tierisch), denn Eiweiß dient dem Aufbau des Körpergewebes. Dazu passt gut Gemüse und /oder Salat. Beziehen Sie Ihren Partner in die Zubereitung des Abendessens mit ein, dann geht's nicht nur schneller sondern es ist auch lustiger.

Lassen Sie abends bewusst die Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis weg. Dafür wählen Sie mehr Gemüse und Salat. Auch in der Winterszeit gibt es winterharte Sorten wie Endivien- Vogerl- oder Chinakohlsalat.

Ein paar Beispiele für ein gesundes und schnelles Abendessen:

große Salatschüssel mit Lachs, Thunfisch oder Schinken und Olivenöl  
gegartes Gemüse mit klein gehacktem Ei, Hühnerstreifen oder Tofu und  
Kürbiskernöl

Linsensuppe

Gemüsesuppe mit Erbsen oder Bohnen

Fisch, mageres Fleisch oder Tofu in Olivenöl gebraten mit  
beliebigem Gemüse und saisonalem Salat

Auch frische Kräuter können beim Abnehmen eine wertvolle Unterstützung leisten. Einige Kräuter bringen nämlich den Stoffwechsel so richtig auf Touren, dazu zählen Petersilie, Schnittlauch und Kapuzinerkresse. Rosmarin fördert die Durchblutung und wirkt wärmend. Pfeffer, Chili, Ingwer bringen den Stoffwechsel auf Hochtouren und haben großen Einfluss auf die Thermogenese im Körper, das heißt sie bewirken auch einen leichten Anstieg der Körpertemperatur.

Beachten Sie auch, dass Kalorie nicht gleich Kalorie ist, Sie sollten immer hinterfragen von wo die Kalorien herkommen.

Während Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen viele Kalorien haben, sind Kartoffeln arm an Kalorien. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte haben aber viele Ballaststoffe, das heißt der Körper hat viel Arbeit mit der aufgenommenen Nahrung und verbraucht dabei Energie in Form von Kalorien. Wenn Sie aber weißes Mehl, weißen Zucker oder Kartoffeln essen wo keine Ballaststoffe enthalten sind, hat der Körper keine Arbeit und der Zucker steigt sofort ins Blut. Dann ist wieder die Bauchspeicheldrüse gefordert und muss viel Insulin produzieren um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. 2 Stunden später ist gar kein Zucker mehr im Blut und Sie haben eine beginnende Unterzuckerung und natürlich wieder Hunger.

Vergessen Sie daher das Kalorienzählen, denn es kommt immer darauf an von welchen Lebensmitteln die Kalorie stammt.

Konzentrieren Sie sich lieber auf die Kombination der einzelnen Speisen!

Stehen Sie weiter am Gewicht, dann kann „Dinner Cancelling“ Abhilfe schaffen. Unter „Dinner Cancelling“ versteht man ab 16 Uhr keine Nahrungsmittel mehr weder flüssig noch fest zu sich zu nehmen. Sinnvoll dabei ist, zwischen 15 und 16 Uhr noch eine Kleinigkeit wie z.B. Cottage Cheese, ein Stück Vollkornbrot, einen Teller Gemüsesuppe mit Erbsen, zu essen. Das Ziel besteht darin, 14 Stunden lang nüchtern zu bleiben. Wichtig ist, keine gesüßten Getränke oder Alkohol, sondern nur Wasser und ungesüßten Tee zu trinken.

Steht ein bis zwei Mal wöchentlich Dinner Cancelling auf dem Programm, ist das hilfreich bei einer Gewichtsreduktion, da die Fettverbrennung angekurbelt wird. Und durch die verringerte Nahrungszufuhr kommt es in der Nacht vermehrt zur Ausschüttung des Wachstumshormons STH was auch einen Antiaging Effekt haben soll.

Achtung auch bei Alkohol, dieser unterzuckert und macht daher ebenfalls hungrig.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen bei Ihrem Vorhaben einige Kilos zu reduzieren.