

## Gesund abnehmen - die beste Frühjahrsdiät



### Übersicht:

- Einleitung
- Viele Versprechungen
- Was ist eine Diät?
- Unser Stoffwechsel
- Individuelle Ernährung
- Was wir alles selber wissen
- Warum wir scheitern
- Unser Darm | Unsere Darmbakterien | Unser Mikrobiom
- Starke Ziele
- Und wenn wir doch nur ...
- Mentale Tricks

---

## Einleitung

Die Tage werden nun wieder spürbar länger. Manchmal hat die Sonne bereits so viel Kraft, dass wir Schal, Mütze und Handschuhe getrost zu Hause lassen können.

fragen uns, ob das luftige Sommerkleid, die leichte Hose wohl noch passt - oder ob wir im Winter doch das eine oder andere Pfund mitgenommen haben. Es dauert nun auch nicht mehr lange, bis uns aus zahlreichen Zeitschriften, dem Internet und den sozialen Medien wieder die neuesten Ideen anschauen, wie wir dem Winterspeck zu Leibe rücken können.

---

## Viele Versprechungen

Wir haben - gefühlt - alle keine Zeit. Daher soll das ungeliebte Fett sich bitte:

- schnell
- für uns mühelos und
- dauerhaft

verabschieden. Soweit unsere Wünsche.

Die Frühjahrsdiät-Macher kennen natürlich unsere Hoffnungen und werden nicht müde, uns jedes Jahr im Frühling wieder vollmundige Versprechungen zu machen, denen wir nur zu gerne glauben wollen.

## Vier Kilo weniger in vier Tagen? Drei Kilos weg an einem Wochenende?

Das klingt ja sowas von verführerisch. Sich nur ein paar Tage „zusammenreißen“? Das klappt, das kriegen wir hin, das ist zu schaffen. Am Freitag kneift die Hose gar fürchterlich, am Montag sitzt sie locker und salopp.

---

## Was ist eine Diät?

Eine Diät muss also her. Doch – was ist eine Diät eigentlich?

In unserem allgemeinen Sprachgebrauch verstehen wir darunter eine zeitlich überschaubare, andere Ernährungsweise als wir üblicherweise bevorzugen oder gewohnt sind. Oft mit dem Ziel, Gewicht zu verlieren.

„Zeitlich überschaubar“ oder „kurzfristig“ mag unser feinbalancierter Stoffwechsel jedoch genauso wenig wie „ruppig“. Und eine Diät kann durchaus eine sehr „ruppige“ Angelegenheit sein, die Körper und Psyche viel abverlangt.

Zudem gilt:

So lange ein Pfund braucht, um sich auf den Hüften niederzulassen, so lange braucht es auch, um sich wieder von der Hüfte zu trennen.

---

## Unser Stoffwechsel

Unser Stoffwechsel kann sowohl mit einem Nahrungsüberangebot als auch mit einem Nahrungsunterangebot umgehen. Jedoch verhält sich unser Körper bei „zu viel“ oder „zu wenig“ unterschiedlich.

Bei „zu viel“, einem Nahrungsüberangebot, baut unser kluger Körper direkt Vorrat auf. Könnte ja sein, dass mal schlechte Zeiten kommen und dann ist was da zum Verzehren.

Bei „zu wenig“, einem Nahrungsunterangebot, wird der Stoffwechsel runtergefahren (vereinfacht gesprochen – im Detail ist es viel komplexer), um alle lebensnotwendigen Aufgaben so lange wie möglich zu erhalten. Und diesen Zustand, „Sparflamme“ genannt, gibt unser Körper dann so schnell nicht wieder auf.

Treffen ein runtergefahrener Stoffwechsel – nach einer Diät zum Beispiel oder auch nach einer durchgemachten Erkrankung, in der wir wenig gegessen haben – mit einem Nahrungsnormalangebot aufeinander, dann ... nehmen wir sehr schnell zu. Der überaus frustrierende „JoJo-Effekt“ tritt ein. Kaum drei Kilos mühsam abgespeckt, zeigt die Waage schon kurze Zeit später auf einmal fünf Kilo mehr an.

Ja ... aber ... wie soll ich denn dann ohne Diät in mein Sommerkleid, meine Hose kommen?

Wenn ich jetzt DIE eine Antwort für alle hätte, wäre das ungefähr so, als hätte ich den Stein der Weisen gefunden. Tatsächlich jedoch ist Ernährung individuell.

---

## Individuelle Ernährung

## ... folgt unseren spezifischen Eigenschaften, z.B.:

- Alter
- Geschlecht
- Größe
- Aktuelles Gewicht
- Einnahme von Medikamenten
- Hormonelle Situation
- Bewegungsaktivitäten
- Aktuelle Lebenssituation
- Vorliegende Störungen oder Erkrankungen
- Schlaf- und Wachrhythmus
- Phasen von Anspannung und Entspannung ...

Eine individuelle Ernährung nährt und versorgt uns mit all den guten Dingen, die wir brauchen, damit es unserem Stoffwechsel und damit es uns gut geht. Und es lässt die Dinge weg, die wir nicht brauchen oder die uns gar schaden können.

In einfachen Worten: Je natürlicher unsere Nahrung, je unverarbeiteter, je frischer, je weniger mit Schadstoffen belastet, je mehr selbst zubereitet - desto besser für uns.

Und besonders erfreulich an dieser doch recht simplen Ernährungsweise – „individuell“ mag das überflüssige Fett so gar nicht und lässt über Zeit dann von uns ab.

---

## Was wir alles selber wissen

Jetzt mal Hand aufs Herz: Eigentlich wissen wir doch, wie gesunde Ernährung geht.

Wir wissen, dass

- Wasser für unseren Körper besser ist als gezuckerter Limonade,
- Weißmehl uns nicht satt, sondern dick und hungrig macht,
- langsam essen und reichlich kauen gut für unseren Verdauungstrakt ist,
- Vollkornprodukte lange satt und zufrieden machen,
- Süßigkeiten vor allem süß und ohne nennenswerte Nährstoffe sind,
- Ballaststoffe wichtig für einen gesunden Darm sind,
- wir gesunde, naturbelassene Fette brauchen,
- Gemüsevielfalt auch Vielfalt in unseren Körper bringt ...

Zudem gehe ich davon aus, dass die meisten von uns ihrem Körper Gutes tun und ihn nicht in Zeitlupe zerstören möchten.

---

## Warum wir scheitern

Meiner Meinung nach aus drei Hauptgründen:

### 1. Wir sind „Gewohnheitstiere“.

Wir haben uns eingerichtet, in dem was wir essen, in der Menge, in der Art der Zubereitung. Wir haben geschmackliche Vorlieben, von denen wir nur schwer lassen können oder wollen.

### 2. Unser Körper kann allerhand kompensieren.

Und einiges auch über eine sehr lange Zeit. Er ist ein Wunder an Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und Regeneration. Warum soll ich etwas an meinem Leben ändern, wenn es keine oder kaum „Klagen“ gibt?

### 3. Essen und Trinken hat – auch - ganz viel mit unseren Gefühlen zu tun.

Wir essen nicht (nur), weil wir Hunger haben, sondern weil

- wir gestresst sind,
- aus Langeweile,
- aus Frust,
- aus Einsamkeit,
- etwas so lecker ist,
- es so lecker duftet,
- es die anderen auch essen,

- wir traurig sind
- aus Wut und Enttäuschung ...

Die Herausforderung rund um die gesunde Ernährung ist daher meiner Meinung nach nicht zu wenig vorhandenes Wissen, sondern unsere Gefühle und - mit unseren Gefühlen gemeinsam ins Tun zu kommen.

---

## Unser Darm | Unsere Darmbakterien | Unser Mikrobiom

Und noch etwas ist sehr wichtig: Unser Darm, genauer gesagt, die Darmbakterien. Wir haben Billionen davon. Eine Billion sind 1000 Milliarden. Eine Billion ist also eine Zahl mit zwölf Nullen. Und wir haben davon nicht etwa eine Billion, sondern ganz viele Billionen. Die Gesamtheit dieser Bakterien wird Mikrobiom oder auch Darm-Mikrobiom genannt.

Kurzer – stark vereinfachter - Einschub zu den Darmbakterien:

Darmbakterien haben Aufgaben. Die einen mögen Süßigkeiten, die anderen Fette. Wenn in unserem Darm viele Süßigkeiten liebende Darmbakterien leben, dann wollen die natürlich Zuckerreiches, damit sie etwas zu tun haben und damit letztlich überleben. Wenn in unserem Darm viele Fett liebende Darmbakterien leben, dann wollen die natürlich Fette. Aus dem gleichen Grund wie oben.

Und jetzt entschließen wir uns zu einer zucker- und fettarmen Diät.

## Haben Sie eine Vorstellung davon, was dann in unserem Darm los ist?

Am Anfang „maulen“ die hungrigen Bakterien nur so leise rum. Uns geht es damit meist noch ziemlich gut. Je länger eine Bakteriengruppe jedoch hungern muss, auf Diät gesetzt ist, desto unwirscher wird sie. Und sie fängt an, unser Denken zu manipulieren. Unsere Darm-Hirn-Achse ist nämlich sehr gut vernetzt.

Dann kriegen wir mitten in der schönsten Diät auf einmal Kuchen und Pommes nicht mehr aus dem Kopf. Diese Gedanken belagern uns regelrecht.

Keine einfache Situation.

Wenn das passiert, brauchen wir Tricks, die wir schon vorher eingeübt haben müssen. Wenn die Bakterien sich nämlich „entschieden“ haben, dass sie vor lauter Hunger richtig laut werden, dann haben wir oft keine Chance mehr, bis die Süßigkeit oder der fette Kringel in unserem Bauch gelandet ist.

Dann geben die Bakterien erstmal wieder Ruhe. Einerseits geht es uns dann besser, weil das Verlangen weg ist. Andererseits fühlen wir uns meist mies, weil wir schwach geworden sind.

„Bakterien-Tricks“ – so nenne ich das - müssen also her:

- Wasser trinken – gerne aromatisiert mit frischen Kräutern, Zitronenscheibe oder Beeren – klingt trivial, hilft jedoch im ersten Moment.
- Raus an die frische Luft und Bewegung  
Bewegung kann ein Spaziergang sein, ein wenig Fahrrad fahren, die Treppen rauf- und runtergehen. Es geht bei Bewegung nicht um Sport.
- Aktivitäten, die geistig fordernd sind und damit ablenken, z.B. Schach spielen, Vokabeln lernen, ein Fachbuch lesen ...

## Unsere Darmbakterien können bei jedem Abnehmversuch mächtige Gegenspieler sein.

Wenn wir es mit starken und zudem manipulativen Gegnern zu tun haben, brauchen wir meines Erachtens ein starkes Ziel. Eines, was uns auch dann trägt und standhaft sein lässt, wenn es um uns herum drubbelig und laut ist.

---

## Starke Ziele

Ich gehe davon aus, dass Ziele wie:

- "Ich möchte in drei Tagen wieder in meine Hose passen" oder
- "Im Sommer will ich diesen Badedress tragen" oder
- "Ich will 67kg wiegen"

zu schwach, zu kurz gedacht sind. Oder in anderen Worten: Das ist es nicht wert, den Körper mit Diäten zu malträtieren. Denn bei all diesen Zielen droht der „JoJo-Effekt“.

## **Die beste Frühjahrsdiät ist daher meiner Meinung nach die, die wir nicht machen.**

Besser ist es, uns selbst auf die Schliche zu kommen, warum wir was und in welcher Menge und wo und wie essen. Ein Ernährungstagebuch über einen Monat, in dem es auch eine Spalte für Gefühle vor und nach dem Essen / Trinken gibt, kann augenöffnend sein.

---

## **Und wenn wir jetzt doch nur ...**

### **... in unsere Lieblingshose wieder reinpassen wollen?**

Dann ändern Sie sofort, dauerhaft und konsequent eine (!) gewichtsrelevante Gewohnheit in Ihrer Ernährung, z.B.

- Tauschen Sie gezuckerte Limonaden gegen Wasser oder
- Ersetzen Sie Weißmehl mit Vollkornmehl oder
- Statt Fett auf dem Brot nun Gemüseaufstriche
- Freunden Sie sich mit Intervallfasten an
- Gehen Sie jeden Tag mindestens 30 Minuten spazieren ...

---

## **Mentale Tricks**

Sorgen Sie für mentales Wohlfühl.

Worte oder Begriffe, die Verbote enthalten wie:

- Ich muss verzichten.
- Das darf ich nicht.
- Ich soll das nicht

helfen nicht, um neue Gewichtsziele zu erreichen. Im Gegenteil - wir fühlen uns damit meistens mies, hungrig, eingeschränkt und kontrolliert.

Für unsere inneren Dialoge eignen sich Sätze wie

- Ich mag es, meinem Körper Gutes zu tun.
- Ich gönne meinem Körper Pausen, damit er sich erholen kann.
- Ich esse achtsam und mit Genuß

viel mehr.

Weiterführende Blogbeiträge:

[Regional – Saisonal – Bio](#)

[Fertigprodukte? Nein Danke?!](#)

[Können wir uns glücklich essen?](#)

## **Sie haben Fragen zum Thema individuelle Ernährung?**

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

# "Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund  
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin  
[mensch-individuell.de](https://mensch-individuell.de)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

*Wichtiger Hinweis:*

*Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.*