

Kopf hoch: Tipps für das richtige Gewicht

Wunderdiäten nützen rein gar nichts auf dem Weg zur Traumfigur

Sie ist eine der unverständlichsten Ungerechtigkeiten der Natur. Um nicht zu sagen eine echt ätzende Laune: die Veranlagung. Denn während ausgerechnet die Leute mit der tollsten Figur durch die Landschaft gleiten, die auch sonst schon alles zu haben scheinen, plagen sich die anderen, die zu Hause hungern und beim Sport fleißig schwitzen, oft ihr Leben lang mit ihrem Gewicht herum.

Mach das Beste draus

Der Grund dafür liegt natürlich auch darin, dass dir die Natur gewisse Grundzüge verpasst hat. Ein breites Becken lässt sich auch in hundert Jahren nicht weghuntern. Der erste Schritt zu deiner ganz persönlichen Traumfigur ist es daher, das Fundament deines Körpers zu akzeptieren. Ein Wolkenkratzer in New York lässt sich schließlich nicht mit einem französischen Landhaus vergleichen. Trotzdem haben beide etwas Verlockendes. Viel wichtiger als einem allgemeinen und langweiligen Ideal hinterherzuweinen ist es jedoch, dein ganz individuelles Wohlfühlgewicht zu finden. Vergiss Barbie, die kann sich ja nicht einmal alleine aus ihrer Schachtel erheben. Also raff dich auf und mach das Beste aus deiner Architektur. Du wirst staunen, was in dir steckt.

Die Formel

Zur ersten Orientierung, wie es mit deinem Gewicht aussieht, gibt es eine ganz einfache Formel, den so genannten Body-Mass-Index. Dafür dividierst du schlicht dein Körpergewicht durch das Quadrat deiner Körpergröße. Bei einem Gewicht von 55 Kilo und einer Größe von 1,60 Metern hieße das: 55 durch 2,56 (1,60x1,60). Schwankt die Zahl, die dabei herauskommt, unter 20, dann wiegst du zu wenig. Alle Ergebnisse zwischen 20 und 25 sind o.k., zwischen 25 und 30 könntest du ein bisschen abspecken, und über 30 spricht man dann schon eher von Fettleibigkeit. Und die ist ungesund und gefährlich - genauso wie Magersucht! Nur weil irgendwelche langen Mädels mit 45 Kilogramm über den Laufsteg wanken, heißt das noch lange nicht, dass Untergewicht gesund, geschweige denn erstrebenswert wäre. Magersucht kann tödlich sein! Bist du also der Ansicht, zu viel zu wiegen, gibt es nur einen Weg zur Traumfigur: richtige Ernährung und ausreichend Bewegung. Beides hat absolut null mit irgendwelchen Hungerkuren oder gar Finger-in-den-Mund-Aktionen zu tun.

Bloß keine Diät

Richtige Ernährung beginnt mit dem Verständnis, dass dein Körper Energie braucht, um zu funktionieren. Richtiges Essen gibt Energie. Was dabei zählt, ist der Gesamteindruck, den dein Körper von dir bekommt. Gegen immer wieder mal ein Stückchen Schoko oder einen Besuch bei McDo ist nichts zu sagen. Hauptsache, das Gleichgewicht stimmt. Die Inhaltsstoffe, auf die es dabei ankommt, sind Ballaststoffe, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine. Zwingst du dich zu irgendwelchen Radikalkuren, schaltet dein Körper zwar für einige Zeit zurück. Doch seine Rache ist bitter: Damit ihm das kein zweites Mal passiert, beginnt er nämlich von jeder normalen Mahlzeit etwas Fett zurückzulegen. Sozusagen für schlechte Zeiten. Und schon gehen die Kilos wieder nach oben. Im Klartext: Diät macht dich erstens dick und zweitens aus knackiger Muskelmasse wabbeliges Fett. Muss es aus Gesundheitsgründen doch eine Diät sein, etwa bei schwerem Übergewicht oder bei Allergien, ist unbedingt professioneller Rat angesagt. Ein Arzt oder Diätassistent stellt dir ein genaues Programm zusammen und steht die Sache mit dir durch. Finger weg von Wunderdiäten oder Do-it-yourself-Kuren!

Also dann, Mahlzeit und Kopf hoch, Tatjana

Tipps für richtiges Essen ohne Diät

- Fünf Mahlzeiten pro Tag statt zwischendurch naschen
- Lass dir Zeit beim Essen
- Zuerst hinunterschlucken, dann nachtrinken
- Pflanzliche Lebensmittel enthalten weniger Fett und sättigen länger als tierische
- Viel Gemüse, Salate und Obst essen, am besten Rohkost
- Besser Vollkorn- als Weißmehlprodukte
- Zwei- bis dreimal Fleisch pro Woche ist genug
- Einmal Fisch pro Woche tut gut
- Das Brot sollte immer dicker sein als der Belag
- Höchstens drei Eier pro Woche
- Dünsten und Garen ist gesünder als Grillen und Frittieren
- Süßes in Ehren muss niemand verwehren, aber nicht übertreiben
- Alkohol - nein, danke
- Süße Limos und (gekaufte) Eistees sind keine Durstlöscher
- Mineralwasser und ungezuckerte Früchtetees helfen gegen Durst

Bewegung - aber richtig!

Bewegung macht zwar nicht dünn, aber Muskeln statt Fett. Damit trägt sie zu einer guten Figur bei. Schon 20 Minuten tägliches Training reichen aus, um gut drauf zu sein. Ungeübte sollten es aber langsam angehen. Was immer du tun möchtest, beginne mit zehn Minuten Aufwärmen, am besten durch langsames Joggen. Die letzte Mahlzeit sollte zwei Stunden zurückliegen, der letzte Snack nicht kürzer als 30 Minuten. Trage bequeme Klamotten, entwickle dein persönliches Tempo und achte darauf, regelmäßig zu atmen. Und vergiss nie: Nicht ein Tag volle Power, nicht eine Woche Programm, sondern erst konsequentes Training durch Monate hindurch bringt deinen Körper auf Trab. Go 4 it!