

Nur wer den Schalter im Kopf umlegt, hat Aussicht auf dauerhaften Erfolg. Verabschieden Sie sich von schnellen Erfolgen, konzentrieren Sie sich vielmehr auf eine langsame Gewichtsabnahme, oder versuchen Sie einfach, Ihr Gewicht zu halten – ohne Kasteien und ohne kompletten Verzicht auf Dinge, die einem besondere Gaumenfreude bereiten. Lernen Sie zu genießen. Das ist ein erster wichtiger Schritt, um das Feindbild Essen zu entwaffnen. Auch wenn die Schoko-Diät zunächst paradox klingt, ist sie dennoch sinnvoll. Es geht hierbei nicht darum, sich ausschließlich von Schokolade zu ernähren, sondern vielmehr kombiniert mit einer gesunden Ernährung, die viel sättigendes Eiweiß und Ballaststoffe liefert, die Vorzüge dunkler Schokolade für die Gesundheit, die Appetitregulierung und die Genussfähigkeit zu nutzen. Denn nur wer in der Lage ist zu genießen, baut unnötigen Diätstress ab und kann sich ganz nebenbei entspannt von ein paar Pfunden verabschieden.



Erläuterung

»Sie sind ja gar nicht so dick wie im Fernsehen!« Die spontanen Komplimente sind meist die ehrlichsten, auch wenn man sie nicht immer hören will. Wenn das Selbstbewusstsein mal wieder auf halb acht hängt, interpretiere ich ein nettgemeintes »gar nicht so dick« auch gerne selbstbemitleidend als ein gehässiges »trotzdem nicht schlank«. Schreib dann noch am gleichen Tag eine Journalistin über meine drallen Rundungen, möchte ich mich am liebsten komplett absaugen lassen. Als TV-Moderatorse hat man es eben auch nicht immer leicht. Ich glaube, der Großteil der Menschheit würde mit einem Außerirdischen eine wesentlich stabilere Konversation betreiben als mit einer Person »aus'm Fernsehen«. Die einen fangen an zu flüstern, die anderen starren, wahlweise ins Dekolleté oder auf die eigenen Füße, und wiederum andere sprechen zu mir, als hätte ich das geistige Niveau eines Kleinkindes.

O.k., sicherlich ist es nicht normal, sich vor einem Millionenpublikum zum Affen zu machen – aber, hey! Was ist denn schon normal? Sicher ist nur eines: Auch Schauspieler oder Moderatoren des öffentlichen TV-Geschehens schlafen, atmen und – ja! Sie essen. Es gibt allerdings Kollegen, die tun das ziemlich selten. Deshalb vermageren sie auch von Zeit zu Zeit. Auf dem Bildschirm merkt man nichts von dem Elend. Fernsehen trägt nämlich tierisch auf. Das heißt, nur weil jemand in dem Kasten rattenscharf aussieht, muss das unter anderen Umständen in natürlicher Umgebung nicht unbedingt zutref-



fen. Aber die Figur sollte nicht im Auge des Betrachters liegen, sondern immer nur bei einem selbst. Sonst wird man irgendwann mal noch verrückt.

Ich bin davon überzeugt, wer seinen Beschäftigungsschwerpunkt auf sein Gewicht legt, vergisst, dass das Leben darüber hinaus noch andere Inhalte zu bieten hat. Ich war auch mal eine von denen. Eine Dauer-Diäterin. Aber nach einer langen Reihe von geistigen Entgleisungen und zahlreichen Ganzkörperfahrten durch dick und dünn hatte ich einen Geistesblitz! Ja, genau, auch Blondinen haben so was manchmal, und das hat nichts mit Migräne zu tun.

Ganz ehrlich, für mich ist es jedes Mal der blanke Horror, über den roten Teppich zu flanieren und für die Fotografen zu posieren. Brust raus! Bauch rein! Und dabei gaaanz entspannt lächeln... damit man danach die dicken Oberschenkel in Großaufnahme nur so um die Augen gehauen bekommt. Mit der perfekten Traumfigur kann einem das natürlich nicht passieren. Aber dafür ewig hungern? Auf alles, was Spaß macht, verzichten? Nö.

Ich persönlich habe gefühlte 5000 Problemzonen, aber ich lebe damit. Mittlerweile sogar ganz gut, denn die Schoko-Diät hat mein Leben verändert! Dauerhaft und nicht nur so lange, bis das Jo-Jo einem wieder von hinten die Rübe poliert. Als »Schokolisin« und bekennende Genießerin bin ich überglücklich, mit meiner Schoko-Diät nicht nur meine Figur optimiert zu haben. Ich fühle mich seitdem einfach viel wohler. Und das Beste: Ich muss auf nichts verzichten!

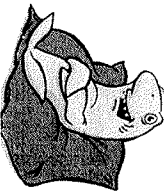
Mit Schokolade abzunehmen klingt auf den ersten Blick absurd. Dabei ist es so einfach! Ich frage mich, wieso nicht schon vorher jemand auf die Idee gekommen ist. Mittlerweile bin ich im 19. Monat – ja, ja... keine Elefantengeburtsherze bitte, ich meine natürlich in Monat neunzehn nach Beginn der Diät –, und ich fühle mich rundum wohl.

Wie das funktioniert? Ganz einfach. Kakao in der richtigen Dosierung wirkt appetithemmend. Wie das berühmte Glas Wasser wird er vor dem Essen eingenommen. Gehirn und Stoffwechsel haben so die Möglichkeit, rechtzeitig zu reagieren. Außerdem erlöst er uns durch »die Belohnung davor« vom dem Druck, den Teller leer essen zu müssen, um an »das Beste zum Schluss« zu kommen. Denn das haben wir ja bereits gehabt. Das Genussprinzip, die Fähigkeit, etwas bewusst und mit viel Freude auszuführen, sorgt zusätzlich für eine Hormonausschüttung, die den Stoffwechsel positiv beeinflusst. Natürlich müssen Sie nicht jeden Tag Schokolade füttern, wenn Sie abnehmen wollen. Aber die positiven Eigenschaften der Schokolade, insbesondere des Kakaos, erleichtern Ihnen die mit der Diät verbundene Ernährungsumstellung um ein Vielfaches.

Dieses Buch gibt Ihnen darüber hinaus noch viele andere Tipps und Tricks, wie man seine Lebensgewohnheiten dauerhaft und gesund verändern kann. Gerade in der Anfangszeit ist es schwer, alte Verhaltensweisen über Bord zu werfen. Deshalb bekommt der innere Schweinehund in diesem Buch sein Fett weg. Ich persönlich fand es früher immer ganz toll, dem armen Kerl die Schuld für alles in die ausgebeulten Schuhe zu schieben. So ein Schweinehund ist praktisch. Schließlich ist er die fleischgewordene Ausrade. Zu viel genascht? Der Schweinehund war stärker! Keinen Bock auf Sport? Verurteilt den Saukötter! Lieber Fernsehen als Wäsche sortieren? Dieses Hund defekell! Natürlich ist es bequem, sich jeden Abend den Hintern auf der Couch platzzusitzen, während man sich leckere Schweinereien (ohne Hund) zwischen die Kaulaiste schiebt. Das Ganze kombiniert mit einem mittelpträgigen Fernsehprogramm – und ehe man sich versieht, wachsen die Fettpölsterchen an den Hüften ins Unermessliche. Das ist praktisch, wenn man mal durch schwere Zeiten muss. Man verhungert dann nämlich nicht so schnell. Beunruhigend wird es erst,



wenn die schlechten Zeiten auf sich warten lassen – und wir wollen mal hoffen, das tun sie wirklich – und stattdessen der eigene Körper irgendwie wulstig wird.



Damit mir das nicht wieder passiert, habe ich den perfekten Begleiter für mich gefunden: den Schokoladenhai. Den gibt es tatsächlich! Man findet ihn im wahren Leben im Atlantik vor der schottischen Küste bis hinunter nach Marokko. Der Schokoladenhai mag es eben warm. Leider ist er vom Aussterben bedroht.

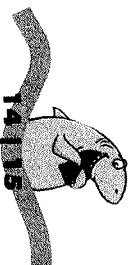
Deshalb schlage ich vor, ab sofort nicht nur behutsamer mit unserer Umwelt umzugehen, sondern den Schokoladenhai zum Schutzpatron für uns alle zu wählen, die wir bereit sind, jeden Tag einen kleinen Beitrag zum Wohle unseres eigenen Körpergefühls zu leisten. Sobald Sie also keine Lust verspüren, Ihnen die Motivation fehlt und sich schon wieder eine Ausrede im Ihr Gehirn schleicht, denken Sie an den Schokoladenhai. Er ist Ihr persönlicher Motivator – für einen Hai sogar ein ziemlich attraktiver: Er ist dunkelbraun gefärbt, kann bis zu 180 Zentimeter groß werden und hat einen schlanken Körperbau. Wenn das mal kein gutes Vorbild ist! Mein Schokohai hier im Buch ist übrigens ein absoluter Ernährungsexperte und kennt alles Tricks. Auch die, die helfen, wenn Sie doch mal schwach werden sollten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit der Schoko-Diät und vor allem viel Spaß beim Abnehmen!

Ihre

Paul Brack

Natürlich werden Sie in diesem Buch Bekanntheit mit einigen wissenschaftlichen Erkenntnissen machen. Aber jeder Mensch tickt schließlich anders. Gerade rund um das Thema Ernährung gibt es viel zu viele Missverständnisse. Falsche Selbstwahrnehmungen können zu Krankheiten und im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen. Das bedeutet: Dieses Buch ersetzt keinen Arztbesuch. Beginnen Sie auch diese Diät nur nach einer eingehenden medizinischen Untersuchung und nicht ohne Zustimmung Ihres Arztes.



einfach nicht. Wer weiß. Mittlerweile wissen wir, wie Frauen aussehen, wenn sie sich gegen einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Menstruation entscheiden. Nicole Richie, Lindsay Lohan und unser aller Vorzeige-Zero Victoria Beckham. Sie alle hatten Phasen in ihrem Leben, in denen sie sich problemlos hinter einem Buchrücken hätten verstecken können. Schade ist nur, dass es nach wie vor Menschen gibt, die denken, sie könnten nichts – außer abnehmen.

Ich möchte hier keine abgemagerten Giraffenkinder erschaffen. Wer ständig irgendwelchen Trends hinterherhechelt, wird nie eine eigene Persönlichkeit entwickeln. Kurzzeitige Moderscheinungen machen entweder arm oder lächerlich. Ich sage nur: Schulterpolster!!! Dabei wäre alles so einfach: Genießen Sie Ihr Leben. Meines hat die Schoko-Diät um einiges leichter gemacht, auch in Kilos betrachtet.


Die häufigsten Diät-Irrtümer

Jeden Tag stehen neue Erkenntnisse zum Thema »Abnehmen« in den Zeitungen und Zeitschriften, dazu kommen unsere Erziehung, Großmutters Weisheiten und die eigene persönliche Wahrnehmung. Kein Wunder, dass da jeder und vor allem jede so ihr eigenes Päckchen mit sich herumschleppt. Aber nicht alles, was wir lesen oder einmal gelernt haben, ist auch richtig. Ich bin auf dem Gebiet schon dem ein oder anderen Irrtum aufgesessen. Zum Glück werde ich älter und weiser, so dass man aus so manch dämlichem Fehler dazulernen kann.

» Schwere Knochen als Ursache von Gewichtsproblemen

Besonders beliebt ist immer wieder das Thema »**schwere Knochen**«. Ich bin nun auch nicht gerade zierlich, daher liegt bei

mir der Verdacht nahe, und dem wollte ich auf den Grund gehen. In speziell dafür ausgestatteten Fitnessstudios und in Kliniken kann man sich nicht nur auf »Herz und Nieren« sondern auch die Knochendichte prüfen lassen. Natürlich musste ich ein solches Institut besuchen, und es wurde festgestellt, meine Knochen sind normal. Zuerst habe ich mich geärgert. Schon wieder eine dieser verpassten Gelegenheiten, Ausreden für meinen breiten Hintern parat zu haben. Dann habe ich allerdings kapiert, dass das etwas Positives ist. Die normale Knochendichte, nicht der Hintern natürlich. Zum Glück, kann ich da nur sagen. Ich wurde nämlich bei der Messung darüber aufgeklärt, dass die ganze Mär um die »schweren Knochen« bloß eine faule Ausrede für Übergewicht und ansonsten völliger Quatsch ist. Denn eine hohe Knochendichte ist eigentlich ein Geschenk. Schließlich wollen Sie im Alter nicht an Osteoporose erkranken.

 Besonders Frauen neigen dazu, im Alter unter sogenanntem Knochenschwund zu leiden, da sie von Natur aus instabilere Knochen und durch den Dichtwahn oft einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen (insbesondere Vitamin D und Calcium) haben. Wie so oft im Leben spielt neben der Ernährung aber natürlich auch die Veranlagung, also die Gene, eine entscheidende Rolle. Sollen Sie tatsächlich »schwere Knochen« haben, schlägt das höchstens mit etwa zwei Kilogramm Unterschied im Körpergewicht zu Buche. Über die können Sie sich dann aber freuen. Denn Sie sind gesund!

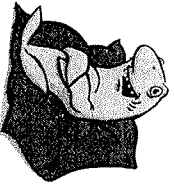
» Vegetarier leben länger

Oder kommt es Ihnen nur so vor, weil sie auf so vieles verzichten müssen? Es gibt wohl kein Ernährungsbuch, in dem nicht das Thema »Fleisch oder nicht Fleisch« diskutiert wird. Vegetarismus liegt nach wie vor im Trend, und Verzicht ist ein



gutes Mittel, sich durch die Überflussgesellschaft zu kämpfen. Ganz ehrlich? Ich kann Ihnen die Frage nicht eindeutig beantworten. Es ist schlicht und ergreifend Geschmackssache. Da ich in Bayern aufgewachsen bin, weiß ich nicht nur, wie ein deftiger »Schweinsbraten« schmeckt, ich könnte ihn auch zubereiten. Mit 14, also in dem Alter, in dem die Eltern anfangen, schwierig zu werden, hatte ich mich kurzfristig entschieden, auf »Lebendfutter«, alles Tierische eben, zu verzichten. Alles, was Augen, Nase, Mund und Ohren hatte, kam zu der Zeit nicht auf meinen Teller, geschweige denn noch näher an mich heran. Nur bei Wurst machte ich eine Ausnahme, schließlich ist die eher ein Überraschungspaket. Man weiß nie so genau, was man bekommt.

Manche Dinge im Leben, insbesondere im Zusammenhang mit Essen, sind nicht unbedingt logisch. Da ich zu dem Zeitpunkt sowieso schon eine knallharte Diätvergangenheit hinter und auch noch vor mir hatte, war klar, dass irgendwann auch wieder Schnitzel und Co. auf meinem Speiseplan landen würden. Erst mit Anfang 20 fing ich an, das zu essen, was mir wirklich guttut. Ich bin keine Vegetarierin, aber ich verzichte auf den Verzehr von Säugtieren, weil es mir einfach nicht mehr schmeckt. Aber ich esse ab und zu Fisch oder Geflügel wie Hühnchen, Pute, manchmal sogar Ente oder Strauß, wenn es etwas deftiger sein soll. Weil es mir schmeckt. Ich achte jedoch auf Bio-Qualität und verzichte auf Fleisch aus Massentierhaltung.



Studien zufolge ist es tatsächlich so, dass die meisten Vegetarier ein längeres Leben haben. Das liegt aber nicht am Fleischverzicht, sondern eher daran, dass Vegetarier meist einen gesünderen und bewussteren Lebenswandel bevorzugen. Weniger Alkohol, keine Zigaretten, dafür mehr Sport – das unterstützt natürlich Herz-

und Kreislauf-Funktionen, schützt vor Altersdiabetes und verhindert Störungen im Fettstoffwechsel.

Es liegt also nicht am Fleisch – oder eben doch am Fleisch. Während die Japaner gerne Fisch und Algen essen, lieben die Sarden ihr gebackenes Schwein. Das verbindende Element beider Regionen, in denen wie gesagt die ältesten Menschen der Welt leben, liegt, wie bereits erwähnt, hauptsächlich im Verzehr regionaler unbehandelter Produkte, also hochwertiger Bioprodukte. Wenn Sie nicht auf Fleisch verzichten wollen, ist das gut so. Aber: Fleisch darf etwas Besonderes bleiben. Lieber seltener in gute Qualität investieren, als täglich hormonbelastetes Zeug in sich hineinstopfen. Die Sarden essen ihr Schwein auch nicht jeden Tag. Früher haben sich die Menschen einmal in der Woche den Sonntagsbraten gegönnt. Erst durch die Massentierhaltung wurde Fleisch so erschwinglich, dass wir es uns tagtäglich auf den Tisch stellen können. Denken Sie beim nächsten Einkauf einfach mal genauer darüber nach.

Natürlich kann man auch aus ethischen Gründen auf Fleisch verzichten. Allerdings stellt sich mir da die Frage, wo fängt die Moral an, und wo hört sie auf? Ist Salat nicht ebenfalls ein lebender Organismus? Und was passiert mit den winzigen Bakterien, die wir mit der Luft ein-, aber nicht mehr ausatmen? Respekt und Achtsamkeit ist wichtig, übertreiben müssen Sie es aber dennoch nicht.

Ein Freund von mir hatte jahrelang mit seinem Gewicht zu kämpfen. Er probierte alles aus, quälte sich von Diät zu Diät – von Jo-Jo zu Jo-Jo. Bis er eines Tages aufgrund der »Blutgruppendiät nach Peter D'Adamo« begann, mehr Fleisch zu essen. Und siehe da, die Pfunde purzelten wie von selbst, er bekam plötzlich Lust, Sport zu machen, und als ich ihn nach einigen Wochen wieder sah, hätte ich ihn kaum wiedererkannt. Nicht



nur geschätzte 15 Kilo fehlten, sondern auch mindestens zehn optische Altersjahre.

Eine andere Freundin von mir machte genau das Gegenteil: Sie verzichtete bis auf Fisch komplett auf Fleisch. Auch sie hatte zuvor immer mit der Figur zu kämpfen. Sie ist großgewachsen und fühlte sich durch ihr Körpergewicht immer fehl am Platz. Durch die Umstellung auf vegetarische Kost schmolzen auch bei ihr die überflüssigen Kilos wie von selbst. Sie bekam dadurch den nötigen Impuls, machte Sport und könnte inzwischen den Modells auf dem Laufsteg Konkurrenz machen. Tut sie nicht, da sie lieber mit dem Köpfchen arbeitet – aber sie sieht einfach phantastisch aus. Übrigens, auf Schokolade haben beide nicht verzichtet!

Je mehr Wasser man trinkt, desto besser ist das für Figur und Gesundheit

Es gibt tatsächlich Ratgeber, die bis zu sechs Liter Wasser täglich empfehlen. Es gibt allerdings auch Fälle von Menschen, die an zu viel Wasserkonsum gestorben sind, weil sie an Herz- oder Niereninsuffizienz leiden. Die betreffenden Organe arbeiten langsamer und können somit die aufgenommene Flüssigkeit nicht im erforderlichen Tempo, im schlimmsten Fall gar nicht mehr verarbeiten. Man könnte bei derartigen Defiziten seinen Körper quasi ersäufen, wenn man ihn ständig mit Flüssigkeit versorgt.



Wenn Sie mehr Wasser aufnehmen, als Ihr

Körper abgeben kann, wird die Flüssigkeit im Gewebe eingelagert. Ödeme – so bezeichnet man die Stellen, die auf Druck durch den Finger oder zum Beispiel durch die Socken nur langsam wieder in die Ursprungsform zurückgehen – sind die Folge. Die empfohlene Wassermenge, dazu zählen neben Getränken auch Suppen und andere

Flüssigkeiten, richtet sich nach Ihrem Körpergewicht. Pro Kilogramm Körpergewicht dürfen es zwischen 20 bis 45 Milliliter sein. Das heißt, bei einem Körpergewicht von 60 Kilogramm empfiehlt sich eine Menge von ca. zwei Litern pro Tag.

Trotzdem können Sie durchaus »richtige« Trinken abnehmen. Ein Glas lauwarmes Wasser morgens auf nüchternen Magen kurbelt die Verdauung an. Ersetzen Sie Softdrinks und Alkohol durch Tee, Wasser oder Saftschorlen, dann sparen Sie einiges an Kalorien und Geld. Denn ein Päckchen Tee ist wesentlich günstiger als ein Kasten Limonade. Bestellen Sie im Restaurant zum Wein oder Bier immer eine Flasche Wasser, und löschen Sie Ihren Durst damit. Nicht mit Alkohol.

Nur wer sich strikt an die Regeln und Verbote hält, wird schlank

Zum Glück kann man das mit einem klaren Nein beantworten. Wer sich alles verbietet, tankt zu viel an negativen Impulsen und programmiert so sein Gehirn auf Dauer falsch.

Wissenschaftler haben zwei Gruppen von Blondinen einem Test unterzogen. Die einen bekamen im Vorfeld Blondinwitzze erzählt, die anderen nicht. Raten Sie mal, wer im Test besser abgeschnitten hat? Genau, die ohne Witzze. Das liegt tatsächlich daran, dass unser Gehirn Erfahrungen abspeichert und vermischt. Unterschätzen Sie nicht die Macht Ihrer Gedanken. Daher ist es durchaus hilfreich, sich während einer Diät immer wieder seine idealen Körpermaße vorzustellen, anstatt ständig an sich herumzuzweckern und zu erklären, wie man nicht aussehen möchte.

Setzen Sie sich kleine realistische Ziele, die Sie in Etappen umsetzen können, und feiern Sie so immer wieder Ihr persönliches Erfolgserlebnis. Allerdings müssen Sie trotzdem etwas



für Ihre Traumfigur tun. Nur vom Runnsitzen und Chipsessen ist leider noch niemand schlank geworden.

» Jeden Tag wiegen macht schlank

Am besten verkaufen Sie Ihre Waage auf dem nächsten Flohmarkt (oder werfen sie gleich aus dem Fenster – vorausgesetzt, es läuft gerade keiner unten vorbei. Wir wollen schließlich niemanden verletzen). Durch tägliches Wiegen wird nur die Produktion von Stresshormonen gesteigert.

Auch während einer Diät kommt es vor, dass die Waage von einem auf den anderen Tag mehr anzeigt. Wetter- oder hormonbedingte Wassereinlagerungen, die Umstellung des Stoffwechsels, aber auch erhöhter Muskelaufbau durch mehr Sport können die Ursache sein. Natürlich ist man trotz aller Erklärungen frustriert. Da plagt man sich und ist diszipliniert, und dann das! Im schlimmsten Fall resigniert man und beginnt wieder damit, alles in sich hineinzustopfen. Der Insulinspiegel steigt, und die Fettverbrennung sinkt.

Stellen Sie sich statt der täglichen Wiegerei lieber jeden Tag vor, wie die Fettreserven schmelzen und wie flach ihr Bauch am Ende sein wird. Am besten während der Bauchmassage. Die Anleitung dafür finden Sie im Kapitel »Die Schoko-Diät im Alltag«.

» Lachen ist gesund und macht schlank!

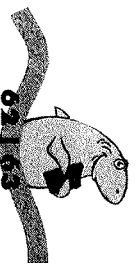
Wenn es so einfach wäre... Tatsächlich stimmt es aber, dass ein herzhaftes Lachen ordentlich Energie kostet und die Muskulatur in Gesicht und Bauch strafft. Ein richtiges Trainingsprogramm könnte man wahrscheinlich nur an der Seite eines Komikers durchziehen. Da viele der Berufsflustigen aber privat eher weniger zu lachen haben und auch keiner von denen eine

Top-Figur hat, empfiehlt es sich, lieber ab und zu eine gute Komödie zu gucken und ansonsten der Lebensfreude zu fröhnen. Übrigens: Auch Küssen verbraucht ordentlich Kalorien.

» Süßstoff spart Kalorien

Das stimmt. Allerdings wird hier an falscher Stelle eingespart. Denn Süßstoff enthält oft dieselben Inhaltsstoffe, die auch zur Tiermast verwendet werden. Das Tier soll innerhalb kürzester Zeit schön fett werden, also kurzelt man damit den Appetit an. Achten Sie als Liebhaberin von Light-Getränken beim nächsten Mal darauf, ob Sie kurz nach deren Genuss plötzlich besonders großen Hunger auf etwas Süßes bekommen. Zudem wird dem Organismus durch den extremen Geschmack vorgegaukelt, er habe gerade etwas Süßes gegessen. Trotzdem bekommt er nicht den zu erwartenden Gegenwert an Kalorien. Das ist ungefähr so, als wanderte man stundenlang durch eine dürre Wüste und entdeckt dann eine Oase. Man stürzt sich voller Enthusiasmus ins kühle Nass und möchte davon trinken, doch das Ganze entpuppt sich als Fata Morgana. Danach empfindet man den Durst nur noch stärker. Ähnlich ergeht es dem Körper, nachdem er künstlich gesüßte Nahrungsmitteln zugeführt bekommen hat. Er ist von der Vorspiegelung falscher Tatsachen irritiert und verwertet das folgende Essen umso besser. Der Körper bremst die Verdauung, da die erwartete Kalorienmenge ausbleibt. Bei der nächsten Ration normaler Süßspeisen hat er dazugelernt und verdaut immer noch nicht oder zumindest langsamer, um eventuell erneut bevorstehende Mängel zu kompensieren. Das bedeutet: Sie nehmen schneller zu.

Außerdem kann der Konsum von derartigen Diätprodukten unseren Geschmackssinn dauerhaft verändern. Die meisten Produkte sind nämlich »übersüßl«. Wir gewöhnen uns



daran und verlieren das Gefühl für etwas »normal« Gefüßtes. Das natürliche Körperempfinden ist damit dahin.

» **Es sind die Gene, die uns dick machen** «
Eine tolle Ausrede, die aber so nicht hundertprozentig stimmt.



Es wurde tatsächlich in der Forschung einmal ein »Dick-Gen« entdeckt. Übergewichtige Menschen haben das sogenannte FTO-Gen. Das bedeutet, essen zwei Personen bei gleichem Lebensstil exakt dasselbe, nimmt derjenige mit diesem Gen tatsächlich mehr zu.

Allerdings macht dieses Gen lediglich einen Gewichtsunterschied von etwa zwei bis drei Kilo aus. Studien mit Zwillingen, die getrennt wurden und bei unterschiedlichen Adoptiveltern aufgewachsen sind, haben ergeben, dass deren Gewicht trotz unterschiedlicher Erziehung dennoch dem der leiblichen Eltern gleicht. Wir können also von unseren Eltern tatsächlich eine gewisse Tendenz vererbt bekommen haben, unsere Essgewohnheiten haben wir aber selbst in der Hand. Es ist nie zu spät, einen Neuanfang zu wagen.

» **Fett ist ungesund und macht dick** «

Nicht jedes Fett ist ungesund. Manche Fette, und zwar die ungesättigten, sind für unseren Körper sogar essentiell und helfen bei der Produktion von Vitaminen. Wichtig ist daher, welches Fett aufgenommen wird. Verzichten Sie, wenn möglich, weitgehend auf gesättigte Fettsäuren wie in Butter oder Schmalz, denn die sind faul und träge und setzen sich schnell zu den anderen Fettdepots an Bauch und Hüften.



Fettreduzierte Produkte sind genauso ungesund wie sogenannte »zuckerfreie« Produkte. Die Fettreduzierung entsteht durch chemische Prozesse, bei denen man oftmals ungesunde Nebenprodukte nicht vermeiden kann.

Außerdem ist Fett ein Geschmackssträger. Das bedeutet, entzieht man dem Nahrungsmittel genau den Stoff, der seinen Geschmack ausmacht, wird die Lust nicht befriedigt und man isst mehr davon. Lieber einmal herzhaft in eine vermeintliche Kalorienbombe beißen und genießen, als vom reduzierten Produkt die doppelte Menge verputzen. Das macht nämlich mindestens genauso dick.

» **Diätprodukte machen schlank** «

Genau – allerdings nur den Geldbeutel. Im Vergleich zum normalen Pendant kann es zu Preisunterschieden von bis zu 50 Prozent mehr für das Diätprodukt kommen. Unglaublich, aber wahr: Manches vermeintlich leichtere Lebensmittel hat einen wesentlich höheren Fettgehalt als das Original und dadurch mehr Kalorien. Deshalb sollten Sie beim nächsten Einkauf unbedingt das Kleingedruckte lesen und vergleichen. Neben Zuckersatz, der gesundheitsschädigend wirken kann und das Bedürfnis nach Süßem nur verstärkt, wird bei Diätprodukten noch mit einem anderen Hilfsmittel gearbeitet: mit Luft! Gucken Sie sich die Verpackungen etwas genauer an. Hier zahlt man oft für das aufgeblasene Volumen, nicht für das Füllgewicht. Wesentlich günstiger ist es, ab und zu den Trick der Volumen-Diät zu nutzen: Hier werden Produkte bevorzugt, die bei gleicher Größe weniger Kalorien haben. Zum Beispiel isst man statt einem Teller Nudeln zur Vorspeise einen Teller Salat.





Die Erfinder der Diät sprechen von »Energiediche« und meinen damit: Bevor Sie eine Schale mit Kartoffelchips essen, können Sie stattdessen eine ganze Gurke plus Frischkäse plus Vollkornbrot und Salat usw. schlucken. Oder Sie wählen statt Rindersteak Pute, davon gibt es dann auch mehr auf den Teller. Einziger Nachteil: Auf Dauer dehnt sich der Magen aus und wir geben uns grundsätzlich nicht mehr mit kleinen Portionen zufrieden.

Superschlank in zwei Tagen dank Abführmitteln

Jeder, der über einen gesunden Menschenverstand verfügt, kann sich eigentlich denken, dass man Radikalkuren eher lassen sollte. Aber wir wissen mittlerweile, wie weit Menschen für ihre Traumfigur gehen.

In Amerika ist es schon längst ein Trend mit – wie soll ich sagen – durchschlagendem Erfolg: Dort erfreuen sich Einläufe und Abführmittel großer Beliebtheit. Man geht zum Onkel Doktor, lässt sich den Schlauch legen und am nächsten Tag passt das Abendkleid. Ich stelle mir das als besonders sinnvoll vor. Schließlich kann man den neuen Traumbody keinem zeigen, wenn man nicht mehr vom Klo runterkommt. Frei nach dem Motto: Bei mir läuft's wie geschmiert, dank Flutsch! schi passt mir nun Size zero! Keine Sorge, der Trend schwappt langsam auch zu uns rüber. Man kann eigentlich die Uhr danach stellen, bis auch wir auf die glorreiche Idee kommen. Daher noch mal in aller Deutlichkeit: Abführmittel oder gar Einläufe taugen nicht zur gesunden dauerhaften Gewichtsabnahme!

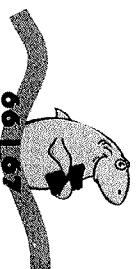
Ein funktionierender Stoffwechsel ist der Kern der Gesundheit und einer guten Figur. Beschleunigt man die Verdauung auf eine unnatürliche Geschwindigkeit, kann der Organismus

seine Arbeit nicht mehr tun und die Nahrung nicht mehr richtig verwerten. Im schlimmsten Fall stellt der Darm irgendwann seine Tätigkeit komplett ein. Und das ist lebensgefährlich.

Die Jeans eine Nummer kleiner kaufen

Jede Frau hat sie im Kleiderschrank: die ultraknappe Jeans, die einfach nicht passen will. Klar, schließlich war sie damals im Laden schon zu klein, aber sie musste mit. Denn irgendwann soll sie einmal passen. Ganz ehrlich? Das wird nie was. Dieses eine Kleidungsstück ist wie Geld auf einem gesperrten Konto, nur ohne Zinsen. Da hängt die Hose nun im Schrank und staubt vor sich hin, die Zeit vergeht, sie kommt aus der Mode und immer noch fehlen die paar Zentimeter, damit man den Knopf zubekommt. Und selbst wenn Sie genügend abnehmen, heißt das noch lange nicht, dass Sie dann mit dieser Hose zufrieden sein werden. Denn im Laufe einer Ernährungsumstellung verändert der Körper nicht nur seinen Umfang, sondern mit Hilfe von Sport auch seine Form.

Die ultraknappe Hose als Motivation bringt nichts außer Frust. Der Körper produziert Stresshormone. Das kann sogar soweit gehen, dass man irgendwann entnervt ganz aufgibt. Kaufen Sie Ihre Sachen lieber eine halbe Nummer größer. Zu enge Klamotten tragen auf, anstatt, wie oft vermutet, zu strecken. Aber vermeiden Sie überweite Klamotten, die zu viel verstecken. Auch wenn man etwas mehr Figur hat, muss man sie nicht verbergen. Um es auf den Punkt zu bringen: Lernen Sie den Unterschied zwischen Kartoffelsack und Presswurst kennen. Lassen Sie sich in Ihrem Lieblingsoutfit auch mal von der Freundin von hinten fotografieren. Ist's perfekt, bleiben Sie cool, erschrecken Sie sich zu Tode, dann ab in den Second-handshop oder in die Altkleidersammlung.



Wer viel Obst isst, nimmt ab

Leider enthält Obst neben wichtigen Vitaminen auch viel Zucker, genauer gesagt Fruchtzucker, und der macht nun mal auch dick. Daher ist es besser, Früchte in die Kategorie »Naschen« einzuordnen und nicht übertrieben viel Obst zu essen, wenn man ein paar Pfunde verlieren will. Morgens und mittags kann Obst den nötigen Frische- und Energiekick geben. Abends sollte, auch aufgrund der schwer verdaulichen Inhaltsstoffe, darauf verzichtet werden. Gemüse enthält weniger Zucker als Obst.

Kartoffeln, Nudeln und Reis machen dick

So schlimm ist es nun auch wieder nicht, aber derartige Kohlenhydrate haben natürlich einen hohen glykämischen Index. Kartoffeln und Rüben enthalten viel Stärke, sind aber trotzdem eine leckerere und gesunde Beilage. Der klassische »Reistag« ist nach wie vor sehr beliebt. Ich persönlich habe mittlerweile festgestellt, dass dieses kleine Korn bei mir genau das Gegenteil bewirkt. Inzwischen wurde es mir auch von ärztlicher Seite bestätigt: Es gibt Menschen, die durch Reis eher »aufschwemmen« als entwässern. Die Chinesen stillen ihren Hunger niemals mit »Sättigungsbelegen« und gehen damit sehr sparsam um. Wer es sich finanziell leisten kann, isst erst Proteine und Gemüse, an letzter Stelle stehen dann Kartoffeln, Nudeln und Reis. Der tägliche Bedarf an Kohlenhydraten kann übrigens problemlos durch die Anteile im Gemüse gedeckt werden.

Der Stoffwechsel wird überbewertet

Nein. Ein gesunder Stoffwechsel ist der Kern einer guten Figur. Wie eine Maschine, ein Auto beispielsweise, braucht unser Körper täglich Energie, um in Schwung zu bleiben. Natürlich

brauchen wir nicht nur Kraft für das tägliche Aufstehen. Unser Organismus verstoffwechselt die ihm zugeführte Energie auch zur Zellenergie und Konstanthaltung der Körpertemperatur. Ohne Energie keine Heizung.

Natürlich gibt es von Natur aus – ungerechterweise – Menschen, die mehr Energie für warme Füße brauchen, und welche, die weniger brauchen. In einer anderen Welt wären ökonomisch sinnvoll arbeitende Wärmespeicher natürlich von Vorteil. In unseren Breitengraden bedeutet das leider: Hallo, Hüftgold!

Es geht beim Abnehmen darum, die Vorräte zu knacken und an das hinterste Depot zu kommen, die Fettzellen. Führen wir unserem Körper weniger Energie zu, als wir benötigen, muss er auf die Vorräte zurückgreifen. Diesem Vorgang kann man Beine machen, indem man zum Beispiel den Kreislauf durch Bewegung in Schwung hält oder Lebensmittel zu sich nimmt, die »schwer zu knacken« sind.

Mathematisch betrachtet heißt das: Addiert man weniger Energie, als man verbrauchen muss, ergibt das eine negative Energiebilanz. Und minus bedeutet in dem Fall, dass die Pfunde schmelzen. Das heißt aber nicht, dass Sie allein weniger essen sollen, sondern besser den Grundumsatz durch regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung verändern.



Unter Fatburner werden mittlerweile sämtliche Stoffe geführt, die die Verdauung ankurbeln oder positiv beeinflussen oder den Appetit auf Fett, Süßes oder Kalorienreiches reduzieren. Das können Kräuter, Obst- oder Gemüsearten sein, pflanzliche Inhaltsstoffe oder chemisch hergestellte Mittel in Tablettenform. Der Name ist leider etwas irreführend: Fatburner bedeutet nicht wortwörtlich, dass sie vorhandenes Fett verbrennen. Fatburner in Tablettenform sind nicht empfehlenswert. Sie können die Gesundheit sogar schädigen, da sie den Fettstoffwechsel negativ beeinflussen.



Ich kann essen, was ich will, ich nehme einfach nicht ab

Was klingt wie eine müde Ausrede, kann aber tatsächlich stimmen. In manchen Fällen von Übergewicht ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eine sogenannte Pseudoallergie der Grund.



Eine Pseudoallergie ist eine allergische Reaktion des Körpers auf ein Nahrungsmittel, die nicht sofort auftritt. Während man bei Heuschupfen niesen muss oder bei einer starken Nahrungsmittelallergie sofort Atembeschwerden oder Ausschlag bekommen kann, äußert sich eine Pseudo-Unverträglichkeit erst Tage später, so dass man sie erst gar nicht richtig zuordnen kann.

Die alternative Medizin bietet Lösungsansätze, die schon vielen geholfen haben. Weglassen, Aussetzen, Bioresonanz ... Manchmal genügt schon ein Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel für ein paar Monate, und die Verträglichkeit kommt wieder. Weniger Zucker und mehr Vollwertkost können Allergien ebenfalls reduzieren.



42 Prozent aller Menschen sind gegen Milch allergisch oder haben zumindest eine Laktoseintoleranz. Man kann hier aber gut auf Alternativen ausweichen. Andere wiederum vertragen einfach nur keine Produkte, die chemisch verändert wurden oder besonders viel Stärke enthalten. Um bei der Milch zu bleiben: Auf dem deutschen Markt wird Milch meist homogenisiert verkauft. Dies ist ein Vorgang, bei dem die Fettkügelchen der Milch zum Platzen gebracht werden, damit sich der Rahm bei der Lagerung im Kühlregal nicht »unschön« absetzt. Das Problem ist jedoch, dass die verkleinerten Fettmoleküle die Ablagerung von Eiweißen erhöhen, die nicht wie gewollt im Magen, sondern erst im Darm gerinnen. Gelangen die Moleküle in

die Blutbahn und werden als körperfremder Stoff erkannt, so werden Antikörper gebildet, und somit ist eine Allergie entstanden. Demeter bietet als einziger ökologischer Anbauverband grundsätzlich Milch an, die nicht homogenisiert wurde.

Jeder zehnte Mensch in Deutschland leidet unter einer Fruktoseintoleranz. Viele jedoch nur unter einer Apfelallergie, die sich reduzieren lässt, wenn man auf reifere Äpfel umsteigt. Außerdem gibt es Lebensmittel wie Erdbeeren, Rotwein oder Tretkühlsch, die den Histaminspiegel (Histamin steuert die Abwehr körperfremder Stoffe, zu viel davon kann zu Vergiftungen führen) erhöhen und somit allergische Reaktionen verstärken können.

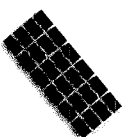
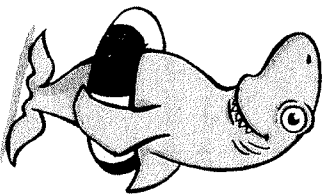
Ein gesunder Körper signalisiert, was er braucht, indem er Appetit auf etwas hat. Dieses Bedürfnis ist jedoch nicht damit zu verwechseln, richtigen Heißhunger zu haben. Der Heißhunger kann Studien zufolge ein Zeichen für eine Antikörperreaktion sein. Die Antikörper entstehen, wenn der Körper einen Stoff aufnimmt, den er nicht verträgt. Er entwickelt eine Abwehr dagegen.

Bei wiederholter Konfrontation mit »dem Stoff« kann der Organismus in eine Art Rauschzustand versetzt werden. Dieser Kick macht süchtig, leider nicht im positiven Sinne. Heißhunger kann also auch ein Zeichen dafür sein, dass der Körper aufgrund des Überangebotes eines bestimmten Stoffes das Geringgewicht fördert.

Achten Sie darauf, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Durch einseitige Ernährung können Sie Allergien nämlich leider auch »züchten«. Denn wenn Sie ständig das Gleiche essen, kann es sein, dass Ihr Körper irgendwann einmal genug davon hat. Probieren Sie stets neue Geschmacksrichtungen aus. Dann wird es nie langweilig. Gedünstet sind Lebensmittel am besten verträglich. Fertigprodukte sind für



Allergiker »Gift«, da sich oft Stoffe darin verstecken, die nicht deutlich gekennzeichnet wurden oder einfach unter einem anderen Begriff auftauchen.



Meine Schoko-Diät – schlank mit Genuss

»Boah, hast du abgenommen! Wie hast du das denn geschafft?« Wenn ich darauf »Mit Schokoladell!« antworte, blicke ich in Gesichter, die so erstaunt gucken, wie Guido Westerwelle auf Presseterminen im Ausland. Mittlerweile sprechen mich ziemlich viele Leute auf meine Figur an. Eigentlich toll. Aber Komplimente über mein Aussehen haben mich schon immer mehr frustriert als glücklich gemacht. Es freut mich, wenn jemand sagt, dass ich ein gutes Buch geschrieben habe, meine Kolumnen witzig und treffsicher sind oder meine Sendungen unterhaltsam und emotional. Aber die Oberfläche eines Menschen zu beurteilen ist natürlich einfacher.

Ich denke bei »Figur-Komplimenten« immer: »Der sagt das jetzt sicher nur, weil er fand, das ich vorher zu dick war.« War ich aber doch gar nicht. Oder? In solchen Situationen merke ich auch jetzt noch, dass die Schoko-Diät ein Freund fürs Leben ist, aber leider nicht ganz ohne Nebenwirkungen. Eine neue Figur zieht auch gewisse Schmeißfliegen an. Seien Sie also gewarnt. Es könnte Ihnen genauso gehen. Es gibt ja Kerle, die einen früher mit dem Hinterteil nicht angesehen hätten und die plötzlich mit der Bagerschaukel und besonders tiefen Fettäpfchen ihre Aufwartung machen. Hallo? Man hatte sich vorher nichts zu sagen, wieso sollte sich das nach ein paar Kilo Körpergewicht geändert haben? Ich habe mir schließlich nicht das Gehirn weggehungert. Zum Glück. Sonst käme mir



notwendig, die Ernährung umzustellen. Insbesondere, wenn das Ganze auch noch mit Bewegung, Verzicht und Regeln zu tun hat. Fürchterlich. Aber wieso ist es so schwer, vernünftig zu handeln, wenn es um das höchste Gut, den eigenen Körper, geht? Wir quälen ihn, belasten ihn wie eine Müllhalde mit Fastfood, falscher Sitzhaltung, Zigaretten, Alkohol und Zucker... und er macht (fast) alles mit und meldet sich erst dann, wenn es zu spät ist.

Warum funktioniert die Schoko-Diät?

Schon Alexander von Humboldt sagte einst: »Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle der wertvollsten Nährstoffe auf einem so kleinen Raum zusammengedrängt wie gerade bei der Kakaobohne.« Ich bin zwar kein Humboldt, sondern eine Moschner, dennoch war ich schon von klein auf ein großer Fan der »Theobroma«, so der botanische Name, der übersetzt übrigens »Götterspeise« heißt. Und was für Götter gut ist, kann doch nichts Schlechtes für uns Menschen beinhalten!

Entdeckt wurde die Urschokolade »Kakawa« bereits 1500 vor Christi von den Olmeken im feuchten Tiefland der mexikanischen Golfküste. Jahrhundert später kamen dann auch die Maya und später die Azteken auf den Geschmack von »Xocolatl«. Obwohl sie für das Getränk keine Süßungsmittel verwendeten, erfreute es sich großer Beliebtheit – allerdings nur exklusiv beim Adel. Allen anderen war der Genuss erst später vergönnt.

Dann ging es aber steil bergauf mit der Schoko-Karriere. Vom wertvollen Zahlungsmittel im 16. Jahrhundert – da bekam man für etwa 100 Kakaobohnen einen Sklaven! – wurde die Schokolade später durch die Entdeckung Amerikas zum beliebten Exportschlager. Christoph Kolumbus war der erste

Europäer, der eine Kakaobohne zu Gesicht bekam. Zuerst konnte er nichts damit anfangen, merkte aber am Verhalten der Maya, dass es sich um etwas ganz Besonderes handeln musste. Erst später fügten die Spanier dem Kakaogetränk Zucker hinzu und legten damit dem Grundstein für ein sensationelles Genussmittel, welches sogar Papst Pius V. begeistern sollte. Dem schmeckte das Getränk so gut, dass er sich einen Trick ausdachte, damit man auch während der Fastenzeit nicht auf die Köstlichkeit verzichten musste. Er definierte: Trinkschokolade ist schließlich nichts zu essen. Ja, ja, die Kirche hat schon immer Mittel und Wege gefunden, wenn es um kulinarische Freuden ging, schließlich haben die Mönche auch das Starkbier erfunden.

Ab 1800 begannen die industriellen Experimente. Engländer, Holländer und andere Nationen versuchten sich mit Dampf- und anderen patentierten Maschinen daran, die Schokolade noch leckerer zu verarbeiten. Conchiert und abgepackt für den zartschmelzenden Genuss wurde die Schokolade erst Mitte des 19. Jahrhunderts von einer berühmten Schweizer Firma – das Leben hätte so schön sein können. Doch die Folgen der Konsumgesellschaft ließen nicht lange auf sich warten. Schokolade wurde schnell zum Sündenbock für Übergewicht und allenfalls noch zum Druckmittel in der Kindererziehung. Zum Glück ändert sich das gerade wieder.

 Ursprünglich wurde der Kakao ungesüßt in heißem Wasser aufgelöst und mit Chili versetzt getrunken. Erst den Schweizern verdanken wir die feine Tafelschokolade, die auf der Zunge zergeht. Durch ein spezielles Rührverfahren, das Conchieren, wird die Schokolade besonders cremig. Heute sind natürlich alle Tafelschokoladen conchiert. Dennoch unterscheiden sie sich enorm voneinander. Jeder Chocolatier hat eben so sein spezielles Geheimnis.



Schokolade ist besser als ihr Ruf. Meiner Meinung nach zählt sie zu den besten Dingen, die sich Gott je ausgedacht hat ... neben George Clooney natürlich, aber den dürfen ja leider nicht alle vernaschen. Schokolade dagegen schon. Schokolade ist der Luxus, den man sich täglich leisten kann, ohne gleich bankrott zu gehen. In Maßen genossen wirkt sie sich sogar positiv auf unsere Gesundheit aus. In der Phytotherapie, also der Heilpflanzenkunde, kommen die positiven Eigenschaften durchaus öfter zum Einsatz.

Das Beste der Schokolade sitzt im Kakao. Daher empfiehlt es sich für den gesundheitsbewussten Genußmenschen, stets zu »hochprozentiger« Schokolade zu greifen. Eine dunkle, die oft auch als herbe oder Bitterschokolade bezeichnet wird, also eine mit 70 Prozent Kakaanteil, ist perfekt für die Schoko-Diät, für Einsteiger tut es auch eine Sorte mit 60 Prozent.

Vollmilchschokolade enthält meist nur einen Kakaanteil von etwa 30 Prozent und zusätzlich wesentlich mehr Zucker und Fett, die sich wiederum gerne auf den Hüften breitmachen. Der Kakaanteil in Pralinen, Nougat-, Marzipanschokolade und all den anderen Sorten ist natürlich auch gesund, aber nur in geringer Form vorhanden. Essen Sie mehr davon, kommen Sie zwar auch an die Vorzüge, tanken aber zusätzlich zu viele »leere« Kalorien. Weiße Schokolade enthält nur die Kakaobutter der Bohne und noch viel mehr Zucker und Milchpulver. Kakao selbst befindet sich darin nicht.

Damit Sie wissen, was Ihnen ohne entgehen würde: Hier kommt das »Best-of-Kakao« und damit der endgültige Beweis, wie sehr Schokolade tatsächlich Ihr Leben verbessern kann.

»» Antioxidantien

Im Laufe der Zeit entstehen durch Stoffwechselfvorgänge, Umweltinflüsse und andere »Sünden« in unserem Körper freie

Radikale. Das sind Moleküle, die sogar Zellen beschädigen können. Die Wissenschaft macht sie als Ursache von Krebs, Lebererkrankungen, für den Alterungsprozess und sogar für Alzheimer verantwortlich. Antioxidantien können diese schädlichen Stoffe binden und für einen unschädlichen Abtransport sorgen.

Antioxidantien finden Sie zum Beispiel in vielen Pflanzen in Form von Vitaminen (C und E), Carotinoiden, also dem Pro-Vitamin, aus dem das Vitamin A produziert wird, sowie in Selen und Zink. Besonders reichhaltig sind Heidelbeeren und andere Beersorten sowie Weißdorn und Mariendistel. Die Antioxidantien sitzen oft direkt unter der Schale. Wenn Sie also Obst oder Gemüse essen, waschen Sie es gut, aber schälen Sie es nicht. Das Gleiche gilt für Getreide, welches aufgrund der Antioxidantien unter der Schale als Vollkorn gesünder und gehaltvoller ist. Die im Kakao enthaltenen Antioxidantien nennt man Polyphenole. Diese finden Sie in geringerer Dosis auch in vielen anderen Heilpflanzen wie grünem und schwarzem Tee.

Die Polyphenole im Kakao sorgen für den »bitteren« Geschmack. Sie wirken vor allem entzündungshemmend und können Krebserkrankungen vorbeugen. Natürlich sind Polyphenole auch für die Farbgebung und den Geschmack verantwortlich. Viel wichtiger ist aber eben ihre gesundheitsfördernde Wirkung, wenn sie in die Blutbahn gelangen. Wie viele Polyphenole genau im Kakao sind, ist abhängig von der Sorte und der Anbaumethode. Die Anteile in Tee sowie Rotwein z. B. reichen längst nicht an die hohe Konzentration von Kakao heran – ganz abgesehen davon, dass Kakao anders als Alkohol keine schädlichen Nebenwirkungen hat. Weltweit haben Schokoladenhersteller Sorten entwickelt, die Kakao mit einem besonders hohen Polyphenolgehalt enthalten. Auch in Deutschland gibt es bereits Hersteller, die die gesundheitsför-



dernde Wirkung von Schokolade erkannt und aufgegriffen haben.

Flavonoide

Das sind Pflanzenstoffe, die ebenfalls zur Gruppe der Polyphenole gehören. Sie befinden sich in vielen Früchten ebenfalls meist direkt unter der Schale.

Bei einer Studie an 19000 Testpersonen stellte man fest, dass diejenigen, die mehr Schokolade zu sich nahmen als der Rest der Kontrollgruppe, ihr Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall um 39 Prozent verringern konnten. Auch nach einem Herzinfarkt wirkt sich Schokolade positiv auf die Gesundheit aus, und die Gefahr eines erneuten Rückfalles wird reduziert. Wissenschaftler behaupten außerdem, dass der regelmäßige Genuss von Schokolade die Hautstruktur und -feuchtigkeit verbessert.



Die besonders hohe Konzentration an Flavonoide wirkt blutdrucksenkend und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Dies geschieht über eine Erhöhung des Stickstoffmonoxidanteils im Blut. Dadurch entspannt sich die Arterienmuskulatur. Neben der Erweiterung der Arterien durch die Flavonoide kann Kakao sogar das Blut verdünnen. Wie Aspirin verhindert er den Zusammenschluss der Blutplättchen; das bedeutet, eine Blutgerinnung kann verringert bzw. verhindert werden.

N-Phenylpropenoyl-L-aminosäureamide (CocoHeal)

Den Namen kann sich wahrscheinlich kaum einer merken, dennoch ist dieser Bestandteil des Kakaos ein echtes Wunderkind und ebenfalls erwähnenswert. Er fördert nämlich das

Wachstum bestimmter Hautzellen und ist somit hautregenerierend und wundheilend. Daher ist die Kosmetikindustrie natürlich wahnsinnig daran interessiert, den Stoff in Cremes zu verarbeiten und als Mittel gegen Sonnenbrand oder Anti-Aging-Substanz zu verwenden. Außerdem kann er die Ausbreitung des Helicobacter pylori verhindern, eines Bakteriums, welches Magengeschwüre verursacht. Da kann man nur hoffen, dass hier fleißig weitergeforscht wird.

Theobromin



Theobromin ist ein Alkaloid und hat auf den menschlichen Organismus eine ähnliche Wirkung wie Koffein. Nur mit dem Unterschied, dass seine Wirkung auf das zentrale Nervensystem wesentlich schwächer ausfällt als eine Tasse Kaffee.

Theobromin wirkt harntreibend und erweitert ebenfalls die Blutgefäße. Außerdem hat es eine lindernde Wirkung bei Hustenreiz. Sein bitterer Geschmack könnte genauso wie die Polyphenole für die appetitsenkende Wirkung verantwortlich sein.

Kakaobutter



Kakaobutter ist ein pflanzliches Fett mit ungesättigten Fettsäuren. Das bedeutet, dass sie genau wie andere Pflanzenöle die Aufgabe eines essentiellen Fettes, also eines lebenswichtigen Fettes, übernehmen kann.

Kakaobutter wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Sie senkt nicht nur das Gesamtcholesterin, sie senkt zudem auch das (»schlechte«) LDL-Cholesterin und erhöht



das («gute»). HDL-Cholesterin. Außerdem gibt es Erkenntnisse, dass die Butter ähnlich wie die Flavonoide das Thromboserisiko senken kann.

Bei der Fülle an positiven Eigenschaften muss man sich schon fragen, wieso es Schokolade nicht schon längst auf Rezept gibt. Vielleicht würde die Pharmaindustrie zu wenig Umsatz damit machen, denn welches Medikament gibt es schon zum Preis von unter einem Euro? Außerdem: Wer will schon Medizin zum Genießen? Ganz abwegig ist der Gedanke jedoch nicht. Im 19. Jahrhundert gab es Schokolade tatsächlich nur in Apotheken zu kaufen. Allerdings war es damals auch nur der Elite vergönnt, die edle Süßigkeit zu naschen. Die Zeiten ändern sich eben. Damals gab es auch das Benzin in der Pharmazie. Heute ist es umgekehrt. Da verkaufen die Tankstellen so gut wie alles, auch Schokolade.

Seit letztem Jahr ist die Verwirrung bei mir jedenfalls komplett. Denn neuerdings bieten nun wieder die Apotheken Präparate basierend auf den positiven Eigenschaften des Kakaos in Tablettenform an. Wieso auch nicht? Sähen Gesundheitslaternen sexy aus, würden wir sie den High Heels doch auch vorziehen, oder? Gesundes Naschen hat schon was. Das bedeutet allerdings nicht, dass Schokoladiker nun einen Freifahrtschein haben, sich jeden Tag das Zeug tafelfeise reinzuziehen. Zu viel Schokolade kann Übergewicht verursachen. Das ist ein großer Risikofaktor für hohen Blutdruck und für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, also genau das Gegenteil von dem, was man eigentlich erreichen will.

Vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung werden zwei Stückchen Schokolade täglich empfohlen. Zu Beginn meiner Schoko-Diät dürfen Sie die Dosis jedoch gerne erhöhen, schließlich dient sie nicht nur der Gesundheitsförderung, sondern auch als Hilfsmittel und Appetitzüger. Sie werden

merken, dass sich Ihr Bedürfnis nach Süßem von alleine einpendeln wird und Sie früher oder später ohne Qual auf die empfohlene Menge kommen werden.

Mir ging es nach dem Zuckereinsatz tatsächlich so, dass ich von Anfang an entspannter mit dem Thema Naschen umgegangen bin. Womit wir wieder beim Thema Verbote und dem Wörtchen »nicht« wären. Ich bin – für eine Frau – relativ einfach zu durchschauen. Zumindest wenn ich selbst gucke.

Mein Gehirn filtert gnadenlos das Wörtchen »nicht« aus meinem Gehörgang heraus. Das Verbotene prankt dann in Leuchtschrift direkt vor meiner Stirn, so dass ich gar nicht drum herum komme, dagegen zu verstoßen, und mich danach natürlich dafür schäme.

Wie früher in den Wochen vor Weihnachten oder den Geburtstagen. Ich habe da immer heimlich die Schränke durchforstet, und wenn ich dann ein Geschenk gefunden habe, hatte ich ein schlechtes Gewissen. Bei der Schoko-Diät ist das anders. Hier kann man nichts falsch machen. Die größte Herausforderung ist es, dass Sie Ihr eigenes Tempo und Ihre persönliche Intuition für die optimale Ernährung finden. Das Leben ist zu kurz, um es nicht zu genießen.

Welche Schokolade ist die beste?

Natürlich sollte jeder selbst entscheiden, welche Schokolade am besten schmeckt. Am effektivsten ist aber natürlich eine mit besonders hohem Kakaanteil.



Je dunkler die Schokolade, desto gesünder.

Schließlich ist es der Kakao, der hier als Wunderwaffe eingesetzt wird. Aber nicht nur das. Je höher der Kakaanteil, desto geringer ist logischerweise natürlich der Zucker- und Fettanteil. Wer zum ersten



Stunden in den Wehen gelegen haben. Wichtig ist vor allem eines: Achten Sie während des Entzugs darauf, dass Sie nicht hungrig sind. Gelüste auf Süßes verringern Sie, indem Sie sich unter anderem mit folgenden Dingen satt essen: Eiweiß, ei-senhaltige Lebensmittel wie rotes Fleisch, rote Beete, grünes Gemüse und Hülsenfrüchte helfen gegen übermäßige Entzugs-erscheinungen.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber mir fallen Trennungen grundsätzlich nicht leicht. Egal, ob das falsche Freunde, alte Partner oder einfach nur viel zu viele Schuhe im Regal sind, die man gar nicht anzieht. (Insbesondere bei Letzterem bekenne ich mich schuldig!) Der Entzug von Süßigkeiten ist meiner Ansicht nach der leichteste, denn im Vergleich zu einer Trennung von einer Partnerschaft, selbst wenn diese schon viel zu lange brachliegt, dauert dieser Entzug nur drei kurze Tage. Probieren Sie es aus. Ich persönlich finde den Zuckerentzug auch unter dem Aspekt spannend, weil man herausfindet, wie man in unserer Überflussgesellschaft mit Verzicht auf einen Luxusartikel so reagiert.

Jetzt können Sie mit der eigentlichen Schoko-Diät beginnen. Das macht von Anfang an richtig Spaß. Schließlich startet man mit zwei Stückchen Schokolade. Was gibt es Schöneres, als nach tagelangem Verzicht mit einer tollen Belohnung zu beginnen? Lassen Sie sich die ersten Stückchen der Schokolade genussvoll auf der Zunge zergehen. Gerade nach den drei Tagen ganz ohne Süßes wird sie besonders gut schmecken.

Ich hatte erst einmal gar nicht das Bedürfnis nach Schokolade. Absurd. Denn eigentlich kann ich nicht ohne ... Irrendwann war es dann natürlich doch wieder so weit, und sie schmeckte – ach, wie soll ich das bloß in Worte fassen? – besser denn je. Intensiver, süßer, einfach leckerer. Mein Geschmacksinn war innerhalb kürzester Zeit viel sensibler geworden. Al-

leine dafür hat sich der Aufwand, der ja eigentlich gar keiner ist, wirklich gelohnt.

Sollten Sie die Schoko-Diät mit dem Zucker-Entzug starten, kaufen Sie lieber erst nach dem Frühstück für die nächste Woche ein. Supermärkte bieten allzu viele Versuchungen. Da können Sie noch so stark sein, das Risiko, schon in den ersten drei Tagen aufzugeben, ist zu groß.

Frühstück

Hier sind der Phantasie keinerlei Grenzen gesetzt. Der ganze Tag liegt noch vor Ihnen, und Sie brauchen ausreichend Energie für Haushalt, Kinderbetreuung, den Job oder was auch sonst Sie vorhaben. Ich persönlich war früher jemand, der morgens nichts runtergebracht hat. Man muss dazu wissen, ich bin ein Morgenmuffel. Jede Freundlichkeit, und kommt sie noch so sehr von Herzen, wird bei mir als persönliche Beleidigung interpretiert.

Mittlerweile versuche ich meine allmorgendliche Tragik mit Humor zu nehmen. Das bilde ich mir zumindest ein. Vielleicht ist es aber auch meine Umwelt, die einfach sensibler auf meine Marotten reagiert? Wenn gar nichts mehr geht und ich zu meiner Meinung nach unchristlichen Zeiten, also vor neun Uhr, aufstehen muss – und das kommt in meinem Job leider viel zu oft vor –, bereite ich die Menschen am Abend vorher darauf vor, dass Sie es eventuell mit einem brodelnden Vulkan zu tun bekommen.

Dass meine allmorgendliche Leichenstarre nicht mehr ganz so lange anhält, habe ich dem **Bircher Müsli** zu verdanken. Dem Original, wie es der Schweizer Arzt und Ernährungswissenschaftler Maximilian Oskar Bircher-Benner einst entwickelt hat, das den Körper mit einer perfekten Mischung aus Kohlen-



hydraten, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren versorgt. Kurzum: Seit ich Bircher und ein paar Übungen aus dem Taoismus konsequent meinen Morgen gestalten lasse, komme ich wesentlich besser aus dem Quark.



Das original Bircher-Müesli besteht aus frisch geschrotetem Vollkorn, welches am Vorabend mit etwas kaltem Wasser eingeweicht wird. Dadurch entstehen wertvolle Enzyme, die den Stoffwechsel unterstützen. Im frischen Schrot aus ungeschälten Körnern sind, anders als bei fertigen Müeslimischungen, noch alle wichtigen Ballaststoffe, Vitamine und Spurenelemente enthalten. Die Schrotmischung wird dann morgens mit einem EL geschlagener Sahne oder Joghurt, frischen Beeren oder Früchten und ein paar gehackten Nüssen oder Samen vermischt. Man kann die Mischung frei variieren. Das original Bircher-Müesli gilt wegen seiner hohen Dosis an Ballaststoffen, Vitaminen und Antioxidantien nach wie vor bei vielen Ernährungswissenschaftlern als das »perfekte Frühstück«.

» Rezept für Bircher-Müesli «

Am Vorabend drei Esslöffel Korn, am besten in Bio-Qualität, z. B. Hafer, Gerste, Weizen oder Einkorn, schroten. Hirse und Buchweizen können im Ganzen verwendet werden. Roggen sollten Sie besser nicht nehmen, da er in seiner rohen Form schwer verdaulich bzw. »giftig« ist. Grünkern hingegen geht. Leider funktioniert das Ganze laut Dr. Max Otto Bruker, einem der führenden Experten für Vollwerternährung des letzten Jahrhunderts, nicht mit fertigegekauftem Schrot, da die Körner bzw. deren Inhaltsstoffe zu lange an der Luft waren. Zum Schroten der Körner verwendet man am besten eine Getreidemühle, eine Kornquetsche oder eine Kaffeemühle, die man auf »grob« einstellt. Sie können das Getreide aber auch mit einem Mörser klein stoßen. Weichen Sie den Schrot in einer kleinen

Schüssel über Nacht mit etwas kaltem Wasser ein. So können sich wichtige Enzyme bilden und das Getreide wird weich.

Die im Getreide enthaltenen Ballaststoffe sind der Motor für Ihre Verdauung. Sie fördern das Wachstum nützlicher Bakterienstämme in der Darmflora. Ja, Sie haben so einige Mitbewohner in Ihrem Körper. Unter dem Aspekt bekommt der Spruch »wir sind nicht allein« eine vollkommen neue Bedeutung. Bevor Sie aber anfangen, mit ihrer WG zu kommunizieren, lassen Sie es lieber, es könnte peinlich werden. Die Bakterien räumen Ihren Organismus auf, indem sie giftige Abfallprodukte Ihres Stoffwechsels aufnehmen und abtransportieren. Sie machen satt, ohne dick zu machen, denn Ballaststoffe werden komplett wieder abgegeben.



30 Gramm Ballaststoffe am Tag sind perfekt. Sie liefern die Grundlage für eine gesunde Darmflora, verringern zu hohen Blutdruck, senken den Cholesterinspiegel und haben über einen langen Zeitraum einen prima Sättigungseffekt. Der Körper bzw. der Darm nutzt sie aber auch als Füll- und Quellstoffe und kann somit Verstopfung verhindern oder auflösen. Leider gibt es eine große Palette zwischen Heuschnupfen und Allergien gegen Rohgetreide, da sich die Allergieräger meist unter der Samenschale befinden. Besonders viele Ballaststoffe sind in Vollkorngetreide, also unbehandelem, ungeschältem Getreide, enthalten, aber auch in Obst und Gemüse, wie zum Beispiel Äpfeln, Birnen, Beeren aller Art, Bambussprossen, Rosenkohl, Brokkoli, Slat, Erbsen, Kidneybohnen und Kichererbsen.

Am Morgen ergänzen Sie das Ganze durch:

○ 1 EL Joghurt oder geschlagene süße Sahne (bei Milchallergikern bitte entsprechend auf Soja-, Reis-, Hafer- oder Ziegenmilchprodukte ausweichen)

⊕ 1 EL Nüsse oder Kerne

