

„Am besten hilft Lachen beim Abnehmen“

Frau Eckardt, was halten Sie davon, nur in einem bestimmten Zeitraum am Tag zu essen?

Grundsätzlich finde ich es wichtig, zu frühstücken. Das braucht der Körper am Morgen. Bei der Diätform des Dinner Cancellings wird spätestens um 18 Uhr die letzte Mahlzeit gegessen. So hat der Körper genug Zeit, über Nacht Fett zu verbrennen.

Nehmen Frauen anders ab als Männer?

Ja. Männer nehmen schneller ab, weil sie einen höheren Anteil an magerer Muskelmasse haben. Sie haben nicht so viel Fett und ein ganz anderes Gewebe als Frauen.

Spielt auch das Alter eine Rolle?

Sicher. Je älter man ist, desto weniger Kalorien braucht man am Tag. Man kann sagen, dass man alle zehn Jahre durchschnittlich 100 Kilokalorien weniger abbaut. Deswegen nehmen wir zu, auch wenn wir das gleiche essen, wie noch vor zehn Jahren.

Wie wichtig ist Bewegung, wenn man abnehmen will?

Sehr wichtig. Denn in unserem Fettgewebe werden die meisten Alltagsgifte beispielsweise von Medikamenten, Tetrakaps, Kaffee oder Alkohol gespeichert. Wenn jemand radikal abnimmt, werden diese Gifte freigesetzt und gehen ins Blut. Das kann zu

Übelkeit und Kopfschmerzen führen.

Wie kann man das vermeiden?

Indem man entgiftet. Das ist das Wichtigste bei einer Diät. Dabei hilft Bewegung. Enzyme von Ananas oder Papaya entgiften auch.

Viel Trinken reicht da nicht?

Man sollte sicher vermehrt Flüssigkeit zu sich nehmen. Mindestens 1,5 Liter täglich, wenn man abnimmt am besten 2,5 bis drei Liter, aber auch nicht mehr. Zum Entgiften kann man auf gute Tees zurückgreifen. Ich empfehle Goldrutenkraut, das ist entwässernd und entzündungshemmend, allerdings sollten Schwangere oder Stillende und Kinder unter zwölf Jahren den Tee nicht trinken. Man kann auch auf Maisgriffel zurückgreifen, auf Löwenzahnwurzel oder Mariendistel. Ich rate aber immer, bei gesundheitlichen Problemen, vor einer Diät den Arzt aufzusuchen. Auch, wenn jemand Medikamente nimmt, ist das wichtig.

Reicht es bei einer Diät, Fett zu reduzieren?

Wir brauchen Fett. Viele Diätwillige machen den Fehler, komplett auf Fett zu verzichten. Man muss aber richtiges Fett nehmen. Dazu zählen Walnuss-, Oliven- oder Leinöl. Die enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die aktivieren den Stoff-

wechsel und helfen, Vitamine zu speichern.

Stichwort Vitamine. Wie nimmt man die am besten zu sich?

Am besten greift man auf Saisonprodukte zurück. Fünf mal am Tag so viel, wie auf eine Hand passt. Das wäre natürlich optimal. Übrigens: Meis-

Gewicht hält, bauen sie sich nach etwa zwölf Monaten erst ab. Sobald man also wieder so isst, wie vor einer Diät, speichern diese Zellen sofort wieder Fett. Es nützt also nichts, eine Diät zu machen. Man muss seine Ernährung umstellen, sich gesund ernähren.

Was macht eine gesunde Ernährung aus?

Aufhören, wenn man satt ist. Eigentlich schon vorher. Wir neigen dazu, alles, was wir anfangen, auch zu Ende machen zu müssen. Gesunde Ernährung heißt auch, in Ruhe zu essen, genüsslich, ohne schlechtes Gewissen. Man sollte aufpassen vor Lebensmittelsäzen wie Farb- oder Konservierungsstoffen oder auch vor Geschmacksverstärkern. Natürliche Lebensmittel sind in jedem Fall zu bevorzugen.

Haben Sie noch Tipps für Abnehmwillige?

Viele. In der Regel weiß man aber selbst am besten, was einem gut tut. Deshalb will ich eigentlich niemandem etwas verbieten. Das schafft nur Stress und gestresste Menschen können nicht abnehmen. Da greift man in der Regel zum Essen, oft sogar zu Schokolade, weil man genussvoller Leben möchte. Am besten hilft Lachen. Das verbraucht Kalorien und baut auch Stress ab.

Die Fragen stellte Bianca Hennings

Interview



mit Claudia Eckardt
Erährungsberaterin aus Küps

ten ist es so, dass Menschen, die unter Vitaminmangel leiden, unheimlich Lust auf Süßigkeiten haben.

Wie kann man nach einer Diät sein Gewicht halten?

Das ist das Schwierigste. Nach einer Diät haben wir noch für ein Jahr die Fettzellen im Körper. Wenn man sein