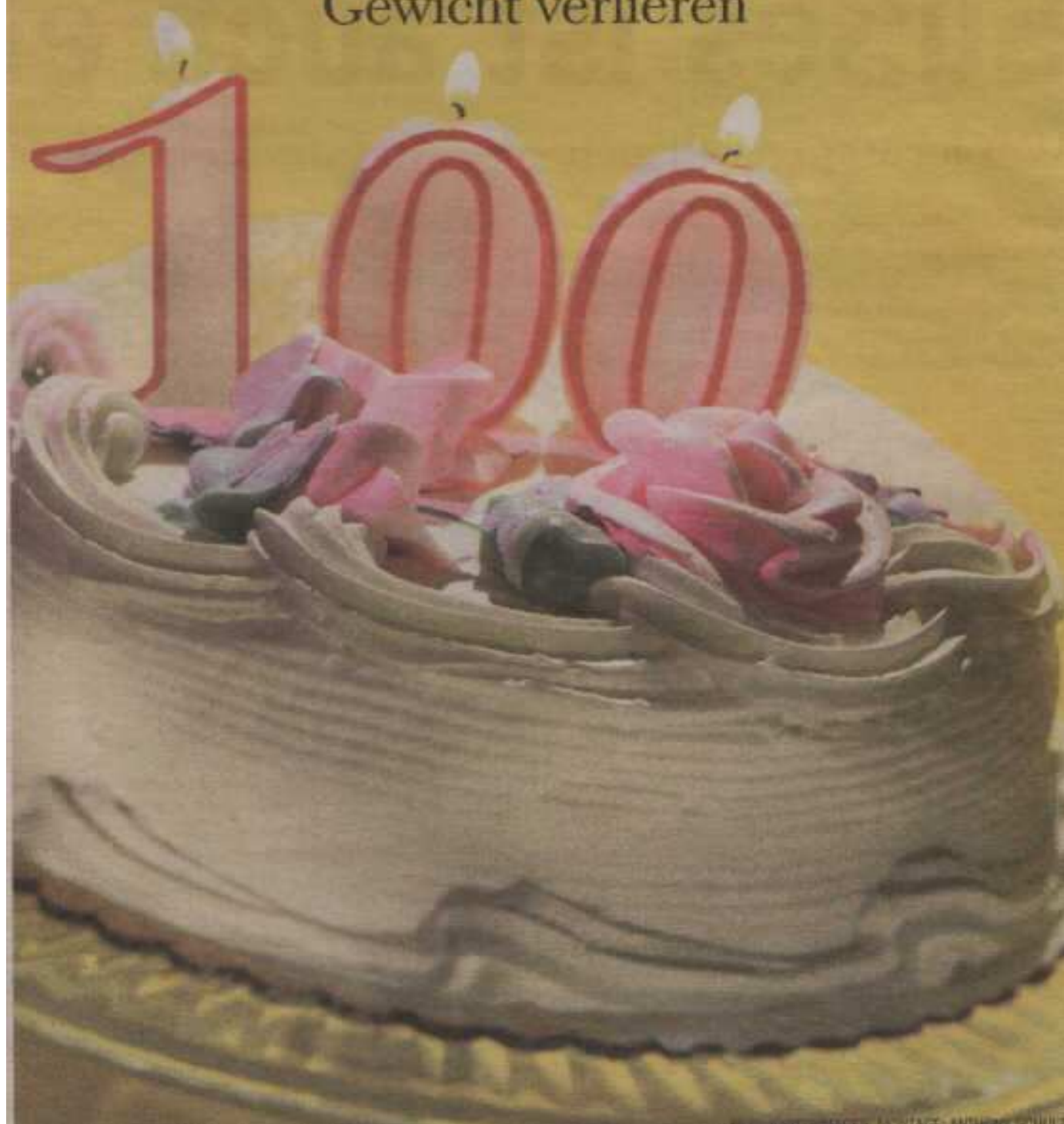


Abnehmen – ganz langsam

Der 100-Kalorien-Trick –
Wie wir in kleinen Schritten
Gewicht verlieren



Kölner Stadt-Anzeiger

Anti Diät-Club

■ GESUNDHEIT

Süßes ist auch erlaubt

Wer lernt, maßvoll zu genießen, kann stolz auf sich sein

MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Es ist ein Plan, der nicht wirklich schmerzt – und er klingt Erfolg versprechend. 100 Kalorien pro Tag kann man einsparen und auf diese Weise unbeschwert – und anfangs auch unbemerkt – abnehmen. Es lohnt sich nicht, täglich die Waage zu besteigen. Aber bereits nach einigen Wochen können erste Gewichtsverluste verbucht werden.



Professor Hans-Georg Predel

Am besten macht man sich einen Spaß daraus und wiegt Mini-Portionen mit einer handelsüblichen Haushaltswaage ab. Nur damit sich kein Denkfehler einschleicht: Wer hofft, dass er sich ab sofort täglich eine Pizza gönnen kann und nur das 100-Kalorien-Eckchen abschneiden muss, damit die Pfunde purzeln, der wäre bitter enttäuscht. Die „100-Kalorien-Trickkiste“ funktioniert nur, wenn man sie auf die normalen Essgewohnheiten anwendet. Das heißt, wer bisher nur

einmal pro Woche ein Stück Kuchen gegessen hat, kann dies auch weiterhin hin tun – wenn er will. Von diesem Kuchen muss er dann die 100-Kalorien-Portion liegen lassen, um Erfolg zu haben. Die Ernährungswissenschaftlerin Julia Kellersmann-Wulf, die auch an der Deutschen Sporthochschule Köln Abnehm-

willige berät, hat eine kleine 100-Kalorien-Ernährungsliste zusammengestellt. Die 100-Kalorien-Bewegungs-Liste von Professor Hans-Georg Predel von der Deutschen Sporthochschule Köln kann den Abnehm-Prozess beschleunigen.

Der 100-Kalorien-Trick sowohl in der Ernährung als auch in

der Bewegung eignet sich für all jene, denen der große Schritt zur Umstellung des Lebensstils schwer fällt. Denn wer sich zu viel vornimmt, kapituliert meist schon nach wenigen Versuchen: „Kann ich nicht, schaff ich nicht.“ Allzu verständlich, wenn Lustverlust droht.

Schoko-Liebhaber und Keks-Freunde fürchten nämlich, dass Süßigkeiten für immer in der Schublade verschwinden müssen, und die Anhänger des gemütlichen Sofa-Abends haben Alpträume bei dem Gedanken, dass sie ihre Speckröllchen in einen Gymnastik-Dress zwingen sollen.

Die klitzekleinen 100-Kalorien-Schritte schafft dagegen fast jeder. Und es stellt sich schnell das Gefühl ein: Ich darf wirklich stolz auf mich sein.

FETTREICHE UND FETTARME ERNÄHRUNG

Frühstück 28 g Fett

- 1 Croissant
- 1 TL Butter
- 2 EL Quark 10% Fett
- 1 TL Marmelade
- 1 Tasse Kaffee
- 2 TL Kaffeesahne 20% Fett
- 1 Glas Orangensaft

Zwischenmahlzeit 16 g Fett

- 1 Becher Sahnejoghurt
- 1 Apfel

Mittagessen 31 g Fett

- 200 g Kroketten
- 200 g Erbsen und Möhren
- 2 EL Sahnesoße
- 100 g paniertes Schnitzel
- 1 Portion Eiscreme

Abendessen 17 g Fett

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 TL Margarine
- 1 Scheibe Butterkäse 60 % Fett i. Tr.
- 2 Tomaten

92 Gramm Fett

Frühstück 3 g Fett

- 1 Vollkornbrötchen
- 1 TL Halbfettmargarine
- 1 TL Honig
- 2 EL Magerquark
- 1 TL Marmelade
- 1 Tasse Kaffee
- 2 TL fettarme Milch
- 1 Glas Orangensaft

Zwischenmahlzeit 2 g Fett

- 1 Becher fettarmer Fruchtjoghurt
- 1 Apfel

Mittagessen 10 g Fett

- 200 g Pellkartoffeln
- 200 g Erbsen und Möhren
- 2 TL Halbfettmargarine mit Kräutern
- 100 g Schnitzel natur
- 1 Portion Obstsalat

Abendessen 10 g Fett

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 TL Halbfettmargarine
- 1 Scheibe Butterkäse 30 % Fett i. Tr.
- 2 Tomaten

25 Gramm Fett





BILD: JUPITERIMAGES

„Bewegen Sie sich“

Nur der Verzicht auf Lebensmittel garantiert noch keine gute Figur

KÖLNER STADT-ANZEIGER Frau Kellersmann-Wulf, wie lange dauert es mit dem 100-Kalorien-Trick, ein Kilo abzunehmen?

JULIA KELLERSMANN-WULF

Ein Kilo Fett sind 7000 Kalorien. In 70 Tagen schaffe ich es ohne Stress mit den 100-Kalorien-Schritten, dieses Kilo abzunehmen. Immerhin sind das pro Jahr rund fünf Kilo. Und das ist doch gar nicht schlecht. Baue ich dann noch die 100-Kalorien-Bewegung ein, umso besser.

Schaffen Männer und Frauen das in gleichem Tempo?

KELLERSMANN-WULF Nein, Männer nehmen genetisch bedingt schneller ab als Frauen. Das Alter spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass der Schalter im Kopf umgelegt wird.

Was heißt das?

KELLERSMANN-WULF Ich muss bereit sein, mein Leben zu ändern. Nicht mal eben für zwei Wochen, und dann ist wieder alles gut. Genau das ist ja das Problem bei Diäten.

Wann werden wir schwach?

KELLERSMANN-WULF Meistens beim Essen, weniger bei der Bewegung. Mit dem Sport klappt es eigentlich ganz gut,



Dr. Julia Kellersmann-Wulf, 31, ist Ernährungsberaterin und gibt Kurse an der Sporthochschule.

INTERVIEW

wenn man den Menschen feste Angebote macht.

Und beim Essen?

KELLERSMANN-WULF 80 Prozent derjenigen, die in meine Beratungen kommen, haben Schwierigkeiten mit dem Essen, vor allem abends. Man kommt nach Hause, ist irgendwie genervt, greift einfach in den Kühlschrank, und schwupp, ist der Käse weg. Beim Fernsehen ist es noch schlimmer.

Was lässt sich dagegen tun?

KELLERSMANN-WULF Nie offene Packungen herumliegen lassen. Eine Portion Süßes auf einen kleinen Teller legen, damit vor den Fernseher setzen und genussvoll essen.

Und Ihr ultimativer Durchhalte-Tipp?

KELLERSMANN-WULF Bewegen Sie sich, sonst klappt das nicht.

INTERVIEW: MARIE-ANNE SCHLÖLAUT

SICH BEWEGEN

Wer die Liste befolgt, verbrennt bei jeder Bewegungsart in der angegebenen Zeit 100 Kalorien. Für Spaziergänger: 20 Minuten zügig gehen.

Für Radfahrer: 15 Minuten flott radeln.

Für Schwimmer: 15 Minuten Bahnen ziehen.

Für Aerobic-Fans: 12 Minuten turnen.

Für Tennisspieler: 15 Minuten ins Match.

Für Jogger: 10 Minuten laufen.

Für Fußballer: 10 Minuten kicken.

Für Disco-Tänzer: 12 Minuten tanzen.

RICHTIG VERZICHTEN

■ Für Keksliebhaber: Bescheidene 23 Gramm zurück in die Keks-Tüte legen: 100 Kalorien gespart.

■ Für Pizzafreunde: Von der Portion 38 Gramm für den schlanken Freund abschneiden: 100 Kalorien gespart.

■ Für Chips-Vernarrte: Auf nur 15 Gramm von der fernsehgerechten Portion verzichten: 100 Kalorien gespart.

■ Für Salzstangen-Knabberer: 30 Gramm der Packung beiseitelegen: 100 Kalorien gespart.

■ Für Popcorn-Fans: zwei Handvoll dem hungrigen Nachbarn im Kino reichen – 100 Kalorien gespart.

■ Für Eis-Schlecker: Zwei Kugeln Fruchteis anstelle von zwei Kugeln Sahneeis.