



## Nach dem Sommer ist vor dem Winterspeck

Nun ist es also soweit: die Tage werden kürzer, Regenschirm und eine Jacke gehören zur täglichen Ausrüstung und die Heizung wird auch wieder aufgedreht. Der Sommer ist vorbei. In dieser Zeit besteht ein besonders hohes Risiko, die ersten Grundsteine für den klassischen „Winterspeck“ zu legen. Es kommt wieder fettreicherer Essen auf den Tisch, die Fernseh-abende werden länger, ausgedehnte Radtouren fallen weg.

Um in diese „Herbstfalle“ gar nicht erst hinein zu tappen, haben wir in den nächsten Monaten ein paar Regeln und Tipps zusammengestellt, die helfen, das Gewicht auch über die dunkle Jahreszeit zu erhalten.

### Keine Crash-Diäten!

„Sechs Pfund in fünf Tagen!“ Versprechen wie dieses prangen auf unzähligen Zeitschriften-titeln. Wer auf solche Diäten setzt, wird leider zwangsläufig enttäuscht. Oft purzeln zwar anfangs tatsächlich die Pfunde. Mit Abspecken hat das aber wenig zu tun: Wer Nahrung reduziert, nimmt auch weniger Salz auf. In der Folge wird eingelagerte Flüssigkeit aus dem Gewebe gespült. Der rapide Gewichtsverlust besteht somit überwiegend aus Wasser.

Hinzu kommt, dass sich der Körper schnell an das Leben auf Sparflamme anpasst: Er verbrennt schlicht weniger Energie als zuvor. Das Abnehmen verlangsamt sich, und jede Kalorie fällt bald doppelt ins Gewicht. Das allerdings birgt die Gefahr, frustriert aufzugeben. Es folgt der gefürchtete Jo-Jo-Effekt, denn der Körper braucht einige Zeit, um von der Sparflamme wieder auf Normalverbrennung zu schalten. Schon sind die abgehungerten Pfunde wieder drauf.

**Gegenstrategie:** Langsam, aber sicher abnehmen. Muten Sie ihrem Körper nicht zu viel zu, damit er das Hungerprogramm gar nicht erst aktiviert. Versuchern Sie, statt zu hungern, lieber gesünder, fett- und zuckerärmer zu essen. Und regelmäßiger Sport verbessert die Kalorienbilanz und verhindert, dass statt Fett wertvolle Muskelmasse schwindet.

### Viel trinken!

Wer abnehmen möchte, sollte viel trinken. Das dämpft den Hunger und hilft dem Körper, aus dem Fett freiwerdende Gifte loszuwerden. Allerdings sollte man dabei nicht die flüssigen Kalorien aus den Augen verlieren. Eine Flasche Apfelsaft oder Cola (0,7 l) hat rund 400 Kalorien.

**Gegenstrategie:** Trinken Sie viel, aber kalorienarm, beispielsweise Wasser mit einem Spritzer Zitrone oder ungesüßte Tees – das ist vielleicht anfangs gewöhnungsbedürftig. Wer dranbleibt wird bald eine natürlich Abneigung gegen pappsüße Limo entwickeln.

### Im nächsten Monat:

**Nach dem Sommer ist vor dem Winterspeck  
In der zweiten Folge erwartet Sie:**

- Vorsicht bei Alkohol
- Richtig schlafen
- Bewegung, Bewegung