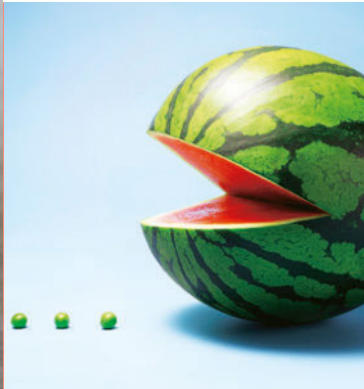


PROJEKT
**SEXY
BODY**



Das wäre es doch: nur noch essen,
was gut für uns ist. Und die
Waage schießen wir zum Mond

DIE LETZTE DIÄT DEINES LEBENS



„Abnehmen kann jeder“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Petra Schleifer. Nur wie schafft man es, sein **Wohlfühlgewicht für immer zu behalten?** Sie hat eine effektive Methode entwickelt, von der sie (und zwei, die es ausprobiert haben) uns hier erzählt

Alle Jahre wieder. Kaum ist der letzte Silvesterkrapfen verputzt, betrachten wir verwundert die Pfunde, die sich um die Körpermitte versammelt haben. Wo kommen die kleinen Biester schon wieder her? Die sollen weg! Und dann durchpflügen wir Zeitschriften, Ratgeber und Blogs nach der einen Diät, die uns innerhalb kürzester Zeit aussehen lässt wie Gisele am Strand von Rio. Klappt natürlich nie. Die Erwartungshaltung ist zu groß, der Wille zu schwach. Vielleicht nehmen wir ein paar Kilo ab, aber über kurz oder lang fallen wir wieder in alte Gewohnheiten zurück. Das Käse-Croissant auf dem Weg zum Bus. Die Schokomuffins von der Kollegin. Der Weg zum Fitnessclub – doch irgendwie zu lang. „Ich war selber so ein Diät-Opfer“, sagt Petra Schleifer. Der erste Job nach dem Studium führte die Ernährungswissenschaftlerin in die Lebensmittelindustrie. Ausgerechnet in einen Süßwarenkonzern. „Ich konnte die Schokolade direkt vom Band in den Mund laufen lassen“, erinnert sich die 46-Jährige. Sie nahm zu, versuchte die nächste Diät, nahm ab und wieder zu. Nebenbei lernte sie die Tricks der Industrie: wie das Konsumentenverhalten beeinflusst wird. Oder wie Lebensmittelgesetze gebogen werden, um den Verbraucher auszutricksen. Irgendwann schmiss Petra Schleifer den Job hin und begann eine Ausbildung als Heilpraktikerin und Homöopathin. Sie bildete sich immer weiter fort und begann, ihre „Belly & Mind“-Methode zu entwickeln. Mithilfe von Psychologie, Coaching-Tools und vor allem mit verständlichem Wissen motiviert sie seitdem Menschen mit starkem Übergewicht, abzunehmen und das Gewicht auch zu halten. Die allerletzte Diät, die funktioniert wirklich – wie zwei „Belly & Mind“-Teilnehmerinnen hier berichten. Wir trafen Petra Schleifer zum Interview und waren überrascht von ihren spannenden Einsichten zum Thema Ernährung.

PETRA: Was ist der größte Fehler, den Frauen beim Thema Diät immer wieder machen?

Petra Schleifer: Sie betrachten eine Diät als einen Zeitraum, in dem sie sich zusammenreißen. Und dann ist der irgendwann vorbei, sie haben abgenommen – und machen so weiter wie vorher.

Also ist das reine Abspecken gar nicht das Problem ...

Genau. Das kann jeder. Die meisten Menschen verfügen über eine Art Grunddisziplin, die sie eine Weile lang gut aufrechterhalten können. Besonders, wenn sich schnell Erfolg einstellt. Nur – sie haben nichts gelernt. Sie denken: Ich verliere erst mal ein paar Kilos, dann gehe ich regelmäßig zum Sport. Und esse garantiert nie wieder Süßes. Nee, das funktioniert nicht! Ich weiß das, weil ich das auch jahrelang so gemacht habe. Du isst, um bestimmte Emotionen zu kompensieren. Und wenn du die nicht entschlüsselt hast, dann machst du weiter wie vorher. Das sind alte Muster, die in dir wirken, und danach gehst du vor.

Sie sagen, dass Sie selber jede Diät dieser Welt ausprobiert haben, einige sogar zweimal.

Oder auch fünfmal. Und immer wieder trat der Jojo-Effekt ein, ich hatte zeitweilig vier bis fünf Kleidergrößen im Schrank hängen. Vor sechs Jahren habe ich dann 17 Kilo abgenommen, seither halte ich mein Gewicht.

Was war Ihr Aha-Moment?

Ich musste mir eingestehen, dass ich süchtig war. Immer, wenn ich Zucker und Kohlenhydrate nicht bekommen habe, ging es mir körperlich schlecht. Ich habe meistens Diäten gemacht, die als ausgewogen beworben wurden. Und ich dachte: Die sind doch gesund. Das Problem war jedoch, dass diese Diäten Kohlenhydrate erlauben und auch mal ein kleines Stück Schokolade, das man dann langsam auf der Zunge zergehen lässt. Das geht nicht, wenn man süchtig ist! Du kannst nicht nur ein Stück Schokolade essen, sonst wärst du nicht dick. Du kannst nur eine ganze Tafel essen. Und wenn noch eine im Schrank ist, schiebst du die nächste gleich hinterher.

Also muss der Körper erst mal auf Entzug ...

Es hilft ungemein, wenn man endlich aus der körperlichen Abhängigkeit raus ist, weil man plötzlich spürt: Hey, ich bin wieder Herrin meiner Sinne! Wenn man nicht mehr zittert, weil man unterzuckert ist. Und einem nicht mehr schlecht wird, wenn mal eine Mahlzeit ausfällt. Die gesamte körperliche Verfassung ändert sich, man strotzt förmlich vor Kraft und Energie.

Wie wird man zuckersüchtig? Gilt der Schokoriegel gegen das Nachmittagstief schon als Einstiegsdroge?

Noch nicht mal. Wenn wir uns die Lebensmittel im Supermarkt angucken, fällt auf, dass es kaum ein Produkt gibt, das ohne Zucker hergestellt wird. Egal, ob in Salatsauce oder Tomatenketchup, Zucker steckt überall drin. Selbst Lebensmittel, die als zuckerfrei beworben werden, sind es im Zweifel nicht. Sie enthalten dann vielleicht „modifizierte Stärke“. Chemisch gesehen ist das Zucker. Das ist für den Verbraucher schwer zu erkennen.

Was können wir tun?

Produkte pur kaufen und selbst zubereiten, dann passiert das nicht. Man muss wieder lernen, ganz bewusst wahrzunehmen, was genau man da überhaupt isst. Denn alles andere wurde durch Maschinen gejagt und verändert. Viele Lebensmittel sind mit einer magischen Zucker-Fett- oder auch Salz-Fett-Mischung ►

versehen, die den Kunden dazu animieren, immer mehr zu konsumieren. Die Leute sollen sagen: Boah, das ist superlecker. Da wird eine richtige Gier erweckt. Die Industrie ist natürlich daran interessiert, Geld zu verdienen. Die versuchen, ihre Waren so geschmackvoll wie möglich an die Leute zu bringen. Die gute Nachricht ist: Wenn man solche Sachen eine längere Zeit nicht mehr isst, dann schmecken sie überhaupt nicht mehr lecker.

Wie genau funktioniert das Zehn-Wochen-Programm, das Sie als Web-Seminar anbieten?

Am Anfang steht die Entgiftung, man verzichtet auf die ganzen Zusatzstoffe, auf Zucker, kurzkettige Kohlenhydrate wie in Weißmehl, Nudeln, Reis. Diese Maßnahme ist wichtig, um den Blutzucker-



PETRA SCHLEIFER, 46

Die Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin betreibt eine Praxis in Ahrensburg bei Hamburg. Ihre „Belly & Mind“-Seminare bietet sie über sogenannte „Webinare“ an, an denen jeder via Internet teilnehmen kann. Ein Zwölf-Wochen-Programm kostet 289 €, darin wird man angeleitet, einen Veränderungsprozess zu starten und die Ernährung langfristig umzustellen. Die Teilnehmer tauschen sich untereinander aus, einmal wöchentlich gibt Petra Schleifer ein einstündiges Web-Seminar. Für alle Interessierten, die es alleine versuchen wollen: Ende März erscheint Petra Schleifers E-Book „Belly & Mind – Die Anti-Diät“. Weitere Infos: bellyandmind.de

“
*Es macht mich
happy zu
sehen, wie die
FRAUEN
ÜBER SICH
hinauswachsen*
“

spiegel konstant zu halten. Wenn man sich ständig Haribos in den Mund stopft, geht der Blutzuckerspiegel nach oben. Den muss man aber erst mal unten halten. Durch komplexe Kohlenhydrate wie Gemüse, Obst oder Eiweiß, Fleisch, Fisch, Tofu oder Hülsenfrüchte. Dann bleiben Heißhunger-Attacken aus. Es ist sehr wichtig, dass man eine Sicherheit erfährt: Ich kann das durchhalten, ich bin nicht ständig unterzuckert und breche zitternd zusammen.

Was passiert dann?

Nach einer Weile verschwindet das Hungergefühl, denn auch der Magen verkleinert sich. Und dann merken die Teilnehmer auf einmal, dass sie eine andere Empfindung für süß, salzig oder alle anderen Geschmacksrichtungen entwickeln. Während dieser Entgiftungsphase werden sie von einem Coachingprozess begleitet. Zuerst wird ein Ziel definiert. Wir müssen herausfinden, welche Motivation hinter dem Abnehmwunsch steckt. Nicht: Was erwarten die anderen von dir? Sondern: Was ist dein ureigener Antrieb?

Was wäre das zum Beispiel?

Wenn jemand sagt: „Ich möchte mich attraktiver fühlen, weil ich einen Partner suche und mich sicherer fühle, wenn ich schlanker bin.“ Das ist ein guter Antrieb. Und nicht: „Meine Freundin hat auch abgenommen.“ Oder: „Mein Mann findet mich zu dick.“ Meine Erfahrung: Wer für sich einen starken Grund definiert, um abzunehmen, dem fällt es leichter. Das ist das Motiv, für das du läufst. Ich glaube, dass es für jeden Menschen ein Wohlfühlgewicht gibt. So, wie der liebe Gott dich gemeint hat. Das sieht man am Knochenbau, an Kinderfotos, wie Menschen eben aussahen, als sie sich noch keinen Kopf um ihr Gewicht gemacht haben. Das Ziel ist, irgendwann dahin zurückzukommen.

Wie genau behält man dieses Gewicht?

Die Teilnehmer müssen sich folgende Fragen stellen: In welchen Situationen esse ich? Welche Gefühle bringen mich zum Essen? Gibt es etwas, was ich stattdessen tun kann? Wie kann ich Stresssituationen entschärfen? In einigen seltenen Fällen muss ich meinen Klienten vorschlagen, sich therapeutische Hilfe zu suchen. Weil die Gründe tiefer liegen. Bei den meisten helfen aber auch schon ganz praktische Tipps oder Tools, die ich ihnen an die Hand gebe.

Zum Beispiel?

Ich zeige den Teilnehmern das MFT-Klopfen. Das ist ein Verfahren, in dem man lernt, die Meridianlinien am Kopf leicht zu klopfen, sodass sich das autonome Nervensystem beruhigt. Das hilft bei Stress oder auch bei Hunger. Es gibt auch schöne Schreibübungen, mit deren Hilfe man Prozesse ins Rollen bringt, in denen man etwas über sich selber erfährt. Ich gucke individuell, was die Person braucht. Leuten, die viel unterwegs sind, und meinen, sie müssen Fast Food essen, zeige ich gesunde Snack-Alternativen auf. Ich arbeite am liebsten mit Rezepten aus der LOGI-Küche, das ist eine

kohlenhydratreduzierte Ernährungsform, die sehr genussvoll und lecker ist. Sie erlaubt zum Beispiel Mayonnaise, Avocados, Nüsse, Fisch, Fleisch und Eier.

Darf man dann irgendwann wieder normal essen?

Natürlich, nur möglichst keine Trigger-Lebensmittel, also Produkte, von denen man weiß, dass man sie sofort bis auf den letzten Krümel verschlingt. Bei mir sind das Toffifee. Wenn die Schachtel erst mal geöffnet ist, esse ich alle. Ich kaufe sie erst gar nicht. Wenn ich jetzt aber auf einen Geburtstag gehe und da steht ein Schokokuchen, dann habe ich überhaupt kein Problem damit, ein Stück davon zu essen. Aber die Trigger-Lebensmittel immer meiden. Inzwischen weiß ich aber: Wenn mir nach einer Packung Toffifee zumute ist, dann geht es mir nicht gut. Dann ist das nicht die Lösung meiner Probleme, sondern nur das Erste, was mir dazu einfällt.

Wie verhindere ich, dass ich in alte Gewohnheitsmuster kippe?

Wenn man eine Gewohnheit loswerden will, dann sollte man genau gucken, wo sie herkommt. Beispiel: vor dem Fernseher essen. Vielleicht wurde man als Kind mit ein paar Schnittchen vor den Fernseher geschoben und war glücklich. Dieses gemütliche Gefühl versuchen wir wieder zu reproduzieren. Da stellt sich die Frage: Kann ich nicht etwas anderes machen, um dieses kuschelige Wohlbehagen auszulösen? Man muss ein „anstatt dessen“ implementieren.

Also zünde ich eine Duftkerze an, lese ein Buch oder höre schöne Musik?

Genau. Alles besser als die Tüte Chips vor dem Fernseher – die schmecke ich ja nicht mal. Ich nehme nur eins wahr: das, was ich im Fernseher sehe oder das, was ich esse. Beides geht nicht. Ich kann Menschen einen spannenden Film zeigen und ihnen nebenbei zugedeckt etwas zu essen geben, sie werden es hinterher nicht sagen können, was sie gegessen haben. Deswegen sind das so verschwendete Kalorien. Futtern vor der Glotze macht nicht schön und befriedigt noch nicht mal die Geschmacksnerven in dem Moment. Am nächsten Tag hat man wieder Hunger, weil man sich vor dem Schlafengehen eine Tüte Kohlenhydrate reingezimmert und den Blutzuckerspiegel hochgejagt hat. Der geht dann in der Nacht wieder runter, und am nächsten Morgen denke ich: Jetzt könnte ich ein Nutellabrötchen essen. Und schon ist man wieder im Teufelskreis gefangen.

Wie gehe ich mit Menschen aus meinem Umfeld um, die mich immer wieder zum Essen verführen wollen?

Eigentlich müsste man sagen: „Danke, dass du extra diesen Kuchen für mich gebacken hast. Aber ich mache doch jetzt eine Entgiftungskur. Zucker ist gerade gar nicht auf meinem Plan, und du verstehst das sicher, dass ich mir das jetzt nicht versauen will.“ Schwierig, ich weiß, Frauen können einfach so schlecht Nein sagen. Wenn es hart auf hart kommt, rate ich ihnen, auch mal zu einer Notlüge zu greifen und zu sagen: „Mein Arzt hat mir das gerade verboten.“ Davor haben die meisten Leute Respekt. Wenn man sagt: „Ich möchte nicht“, wird weiter gebohrt. Mit Alkohol verhält sich das genauso. In unserer Gesellschaft haben Essen ▶



„ICH MUSS
NICHT
IMMER
PERFEKT
SEIN“

Janine Warzecha, 30, versuchte ihre überflüssigen Pfunde mit möglichst weiter Kleidung zu verhüllen. Mittlerweile hat sie 14 Kilo abgenommen und geht wieder gerne shoppen

Schlechte Erinnerungen habe ich an die Tage, an denen ich versuchte, eine Slim-Jeans anzuziehen. Ich stand dann in der Umkleidekabine, unter diesem unvorteilhaften Licht, und verzweifelte an meinen Kurven. Seit der Pubertät kämpfte ich den klassischen weiblichen Kampf gegen die Pfunde und meinen Appetit auf Süßigkeiten. Dabei habe ich immer viel Sport gemacht, war mehrmals in der Woche beim Spinning. Aber weder mit Ausdauertraining noch mit Crash-Diäten bekam ich die Kilos dauerhaft in den Griff. Mittlerweile weiß ich, dass ich mit dem Essen Emotionen

unterbewusst kompensieren wollte. Manchmal war es Stress, manchmal Ärger oder Enttäuschung. Bevor ich jetzt zu den Süßigkeiten greife, versuche ich, die Situation zu analysieren. Wie geht es mir? Was will ich? Und was brauche ich wirklich? Hilfreich sind dabei die wöchentlichen Treffen mit anderen Mitstreitern im Netz, bei denen wir uns untereinander austauschen, motivieren und unterstützen können. Jeder kämpft ja mit ähnlichen Problemen. Bis auf meinen Schoko-Jeep ist es mir aber nicht schwergefallen, meine Essgewohnheiten komplett umzukrempeln. Frisches Gemüse, selbst gemachte Eintöpfe und Fisch schmecken ja auch viel besser als Fertiggerichte. Um nicht wieder in alte Muster zu verfallen, wenn ich abends aus dem Büro komme, koche ich jetzt immer sonntags für die Woche vor. Mein Gefrierfach ist voll mit gesunden Sachen. Und das Wichtigste: Ich habe gelernt, dass ich nicht immer 150 Prozent im Job und im Privatleben geben muss. Ohne Achtsamkeit und Entspannung geht es nicht.

und Trinken inzwischen einen riesigen Stellenwert. Da will man natürlich nicht immer als Spaßbremse auftreten und sagen: „Danke, für mich nicht.“ Das fällt gerade Frauen besonders schwer. Zu lernen, sich im Restaurant eine Extrawurst zu bestellen, ist nicht einfach. Aber das kann man trainieren.

In Ihren Abnehm-Gruppen stehen die Teilnehmer in einem regen Austausch. Wie wichtig ist die Unterstützung der Gruppe?

Gerade für Frauen ist der Austausch extrem wichtig. Es geht nicht darum, wer am meisten abnimmt. Es geht darum, sich moralisch zu unterstützen. Und bei Schwierigkeiten den anderen zu fragen: Wie hast du das denn gelöst? Die machen letztendlich alle die gleichen Erfahrungen. Zum Beispiel, dass sich manchmal ebenfalls übergewichtige Freunde und Bekannte von ihnen lösen, weil sie es nicht ertragen, diesen Erfolg ständig vor Augen geführt zu bekommen. Darüber tauschen sich die Teilnehmer in einer geschlossenen Facebook-Gruppe aus.

Sollte man das Wort „Diät“ für immer aus seinem Sprachschatz streichen?

Diät ist immer eine Art Mangelzustand. Die Menschen tun sich leid, wenn sie das machen müssen. Sie leiden unter dem Verzicht, und alle Umstehenden befeuern sie zusätzlich: „Oh, du Arme, dann darfst du das jetzt nie wieder essen? Schrecklich!“ Das darf aber nicht sein. Wenn man sich gesund ernährt und gut auf sich achtet, dann sollte man nicht unter einem Mangel leiden. Wir leben schließlich in einem der reichsten Länder der Welt. Wenn überhaupt, mangelt es in unserer Gesellschaft an Gemeinschaft, an Emotionen und Lösungen für unser täglich stressiges Leben. Es kann auch nicht sein, dass weltweit genauso viele Menschen an Hunger sterben wie an Diabetes. Um diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken, geht für jedes Kilo, das in den Webinaren abgenommen wird, ein Euro an Charity-Organisationen.

Was war Ihr schönstes Feedback?

Ich bin mit vielen Teilnehmern noch in Kontakt, weil man sehr zusammenwächst. Und es macht mich total happy, wenn ich sehe, was die so auf die Beine stellen. Wenn sie plötzlich ein Business aufbauen. Einige verlassen ihre Männer. Bei anderen verbessert sich die Beziehung, weil die Frauen merken: Mein Mann hat die ganze Zeit meine schlechte Laune wegen meines Gewichts aushalten müssen, und jetzt bin ich viel besser drauf und wir verstehen uns viel besser. Für mich gibt es nichts Schöneres, als die Entscheidung eines Menschen zu beobachten, der sich verändert und endlich zu sich selbst steht. Das ist wirklich mein Geschenk, dass ich täglich verfolgen kann, wie die Menschen über sich hinauswachsen und sich etwas zutrauen. Plötzlich mit Sport anfangen. Oder den Beruf wechseln. Das ist Wahnsinn. Es geht ja nicht darum, abzunehmen und dann weiterzumachen wie vorher. Es geht eher darum, zu sagen: Ich gehe nicht mehr zurück. Ich habe keine Lust mehr. Ich will mich nicht immer so schlecht behandeln. Ich will lernen, wie ich liebevoller mit mir umgehen kann.

INTERVIEW: IRIS SOLTAU / PROTOKOLLE: SINAH HOFFMANN

„50 KILO LEICHTER OHNE HUNGER“

Michaela Wirnsberger, 51, steckte jahrelang in der Jojo-Falle. Sieben Kilo runter, zehn wieder rauf. Mit einer Essensumstellung verlor sie 50 Kilo in zwölf Monaten.

Manchmal höre ich meine Mutter immer noch sagen: ‚Kind, die Wurst isst man nicht ohne Brot‘ oder ‚Es wird gegessen, was auf den Teller kommt.‘ Über die Jahre verleiteten mich diese Glaubenssätze immer wieder zum hemmungslosen Schlemmen. Knödel, Kaiserschmarrn, Kartoffelpuffer: Ich fand einfach kein Maß. Zuletzt wog ich 120 Kilo, trug Kleidergröße 50 und konnte kaum noch Treppen steigen – für mich als Immobilienmaklerin

natürlich eine Katastrophe.

Alle Diäten, von Rohkost über Kohlsuppe bis hin zum völligen Nahrungsverzicht, ließen die Pfunde zwar schnell purzeln, kaum drei Wochen später waren die Kilos aber wieder drauf. Ich war frustriert und stand kurz davor, mir operativ den Magen verkleinern zu lassen.

Das „Belly & Mind“-Programm sollte der allerletzte Versuch sein, auf natürlichem Weg abzuspecken. Und es funktionierte: Trotz unzähliger Weihnachtsfeiern und Silvesterpartys verlor ich in zwei Monaten 20 Kilo. Mittlerweile habe ich mein Gewicht fast halbiert – ein unglaubliches Gefühl. Hungern musste ich dafür nie. Bei dem Programm geht es nicht darum, für einen bestimmten Zeitraum zu verzichten, sondern sein Leben langfristig umzustellen. Ich weiß jetzt, was ich essen muss, um satt zu werden. Statt Kartoffeln koche ich Kürbis, statt Schweinebraten gibt es gedünsteten Fisch. Zweimal die Woche gehe ich zum Crossfit und power mich richtig aus. Treppen bringen mich längst nicht mehr aus der Puste.



FOTOS: Trunk Archive (1), plainpicture (1), Getty Images (5), Stocksy (1), Yvonne Schmedemann (3)