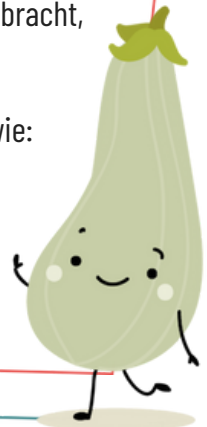


## einfach besser essen Podcast vom 18.02.2024 Wie oft darf man eigentlich sündigen?

### Wichtige Punkte aus der Sendung:

- Moralische Bewertung des Essens/ von Ernährung → nicht hilfreich!
  - "Völlerei ist eine Todsünde" (Faulheit auch) → deswegen sind "dicke Menschen auch schlechte Menschen".
  - Im deutschen Sprachgebrauch wird Essen oft mit Sünde in Verbindung gebracht, wie: "Ich habe gesündigt und Schokolade gegessen."
  - Im Englischen wird dieselbe Situation mit einer Belohnung ausgedrückt, wie: "Ich habe mich mit Schokolade (a treat) belohnt."
  - Diese Einstellung macht einen RIESEN Unterschied, wie es dir nach einem 20er-Moment geht!



- Fastenzeit: 40 Tage kein Zucker, kein Alkohol, kein Weißmehl (kein Fleisch) → dagegen spricht nichts, aber im Alltag IMMER zu verzichten ist nicht die generelle Lösung!
- Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch ein Ausdruck unserer Kultur und des sozialen Umfeldes → Geburtstage, Hochzeiten, Weihnachten, Ostern etc. haben fast alle traditionelle Speisen, ein bestimmtes Familiengericht usw.
- Selbst auferlegtes, striktes Verbot bedeutet auch, sich selbst aus den Feierlichkeiten, dem Ausdruck von gemeinsamer Freude, auszuschließen, was sehr schade ist - und auch beim Abnehmen (oder für die allgemeine Gesundheit) nicht notwendig ist.

## Kann man sich was gönnen, wenn man erfolgreich abnehmen will?



- Ausnahmen sind komplett egal → Sonntagskuchen, Sonntagsbraten waren nie das Problem. Das Problem ist "Montag bis Samstag" und zu "jeder Mahlzeit".
  - Haben immer wieder TeilnehmerInnen, bei denen das Gewicht steht und die dann am Wochenende einfach mal entspannt ins Kino gehen (inkl. Popcorn/Nachos) oder einen Geburtstag genießen, also "loslassen" und plötzlich sinkt auch das Gewicht.

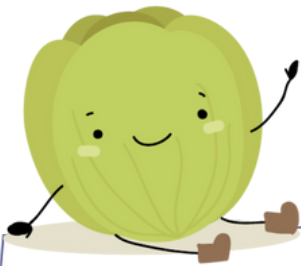
- Faustformel System: 80:20-Regel: "Mach's die meiste Zeit richtig, dann kannst du hin und wieder machen, was du willst. Oder: "Hin und wieder darf man alles!"
  - Die Kleinigkeit macht nichts aus, aber sie macht entspannter!
  - Keine "Sünde" und kein Cheat Day!
  - Wir "schwindeln" nicht, sind keine Betrüger und sündigen nicht!
  - Wir machen es meistens (überwiegend) richtig und hin und wieder essen wir nur zum Vergnügen.
  - Kein Lebensmittel ist absolut - also schon ab der kleinsten Menge - schlecht!
  - Die Menge an Zucker in einem Stück Kuchen schadet einem gesunden Menschen nicht → Problem sind täglich größere Mengen an Zucker über viele Jahre.



- Weltgesundheitsorganisation (WHO): 25 g Zucker (zuge setzt) pro Tag (inkl. Säfte) sind gesundheitlich sicher!
  - Sofern in den Hauptmahlzeiten/Getränken kein zuge setzt Zucker vorkommt, wären das:
    - Schokolade: knapp ½ Tafel!
    - Schokobutterkekse: halbe Packung!
    - Zum Vergleich:
      - ¼ Liter Apfelsaft: 26 g (zählt wie zuge setzt!)
      - 200g Fruchtjoghurt ca 16 g zuge setzt Zucker
      - → zuge setzt Zucker raus aus dem "Alltag", dafür dann Schokolade etc gönnen.



- Problem ist oft Gedankenmuster, das durch viele Diäten erlernt wurde:
  - Bei vielen ein Gefühl des "Versagens", sobald man nur einmal etwas "Falsches" gegessen hat.
  - Oder man möchte den "schnellen Anfangserfolg" → "Wenn ich nur einmal 10kg abgenommen habe, darf/kann ich mir wieder was gönnen."
  - Gedankenmuster so früh wie möglich aufbrechen → schon in der ersten Woche bewusst 20er-Momente (=Ausnahmen) einbauen!



## Strategie

- Kurzfristige Challenges wie "In der Fastenzeit kein Zucker" o.ä. → total okay, wenn man das probieren möchte!
  - Aber auch hier sind Joker absolut okay (Sonntage sind ja eigentlich auch keine Fasttage in der Fastenzeit!)

- Langfristige Ernährungsumstellung:
  - Wie oft soll man eine Ausnahme machen?
    - Mindestens 1 x pro Woche!
    - Je nach Größe der Ausnahme auch 2 - 4x!
      - Also: ein 7-Gänge-Menü mit Weinbegleitung kann man nicht 4x/Woche machen und trotzdem abnehmen; eine Rippe Schokolade an drei Tagen nach dem Essen ist aber kein Problem.
    - "Iss wie jemand, der von Natur schlank ist"



- Trigger herausfinden und vermeiden!
  - Wenn du bei Gummibärchen NIE aufhören kannst, dann such dir ein anderes Lebensmittel, das nicht so stark triggert aber trotzdem ein Genuss für dich ist!
  - Es bringt nichts, anstatt der Schokolade (auf die du Lust hast) Dinkelkekse zu essen → sie werden dich nicht befriedigen und du wirst die Schokolade trotzdem noch wollen (und vermutlich auch essen).

- Ein WINZIGES Stück nach dem Essen ist KOMPLETT egal. IMMER.
- Keine regelmäßigen Ausnahmen bei Dingen, die man nicht verträgt (wegen Unverträglichkeiten etc.) → Entzündung/Verdauung → behindert Abnehmen.
- Fokus auf "Mehr vom Guten" anstatt "Weniger vom Schlechten".



Wie man 80:20-Moment richtig macht und sie so ins Leben einbaut, dass man trotzdem abnimmt, ist Teil unseres Faustformel 3 S Abnehmprogramms. Mit dem Rabattcode PODCAST2024 sparst du zusätzlich €80.

[Mehr Infos zum Programm:](#)

