



Schwierigkeiten beim Abnehmen? 7 Dinge, die man beachten sollte

Arabelle Kamler kennt sich nicht nur mit Ernährung und Sport aus. Wer sich mit Diäten schwer tut, hat vielleicht einen dieser Punkte übersehen.

Dass Diäten wie Atkinson, Ducan oder langwieriges Lowcarb nicht die Lösung sind, sollte mittlerweile hinlänglich bekannt sein. Einer der Gründe ist, dass die meisten Diäten nicht für nachhaltige Gesundheit ausgelegt sind. Doch auch mit ausgewogener Ernährung und Sport als Konstante tun sich viele Menschen schwer.

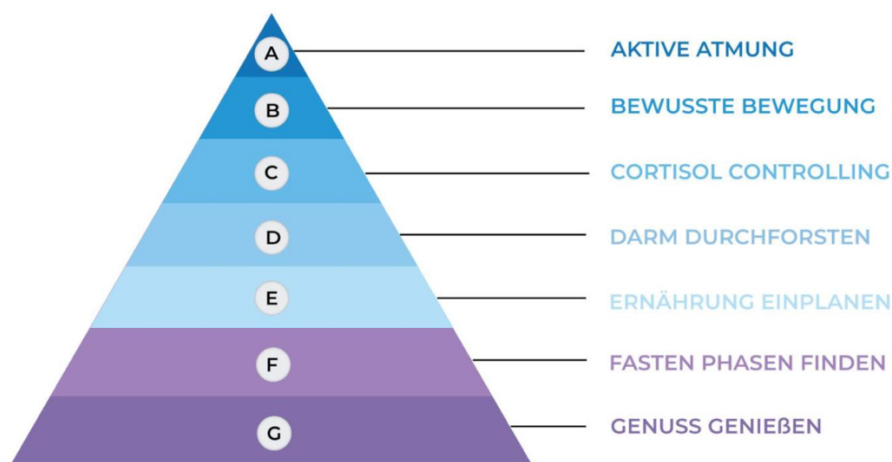
Arabelle Kamler hat sich mit Gesundheit und dem Wohlfühlgewicht viel auseinandergesetzt. Sie ist gelernte Köchin, Fitnesstrainerin und Ernährungscoach. "Jeder kennt die Ernährungspyramide, doch die ist mittlerweile überholt und berücksichtigt viele Dinge nicht", erklärt sie. "Deswegen habe ich eine eigene, 7-stöckige Pyramide entwickelt, die mehr als Ernährung und Sport beinhaltet." Denn wer abnehmen will, muss ganzheitlich auf seine Gesundheit achten. Deswegen nennt Kamler ihre Version auch "Lebenspyramide". Und da spielen Psyche und Stress eine entscheidende Rolle.

Die Expertin hat die wichtigsten Punkte für euch zusammengefasst und mit unser über das richtige Mindset und die Tricks für den Alltag gesprochen.

1. Aktive Atmung

Was auf den ersten Blick vielleicht für viele esoterisch klingt, hat eine wichtige, medizinische Grundlage: "Atmen tun wir ja von selbst. Doch wer denkt schon bewusst darüber nach?" Die Atmung hat einen aktiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem, auf Sympatikus und Parasympatikus. "Flache Atmung und Stress aktivieren den Sympatikus – daher ist es wichtig bewusst darauf zu achten, dass wir den Parasympatikus stimulieren. Und das geht mit tiefer gleichmäßiger Baumatmung." Als Stress-Situation zählen schon alltägliche Kleinigkeiten wie dem Bus nachzulaufen.

BELLE'S-LEBENS-PYRAMIDE



www.belle-group.at

Arabelle Kamler entwickelte die "Lebenspyramide"
©Belle Group

2. Bewusste Bewegung

Wer in einem klassischen Bürojob acht Stunden am Tag sitzt, braucht mindestens eine Stunde Bewegung zum Ausgleich. Was Arabelle Kamler wichtig ist: "Man kann schlechte Ernährung nicht mit Sport kompensieren, weil man immer auf ausgewogene Nährstoffe achten muss. Wer also eine Tafel Schokolade isst, kann diese zwar mit Proteinen und Vitalstoffen ergänzen und so die Ausgewogenheit verbessern, aber es kann nicht mit Bergsteigen oder Joggen kompensiert werden". Dasselbe gilt für mangelnde Bewegung: Wer viel sitzt, muss aktiv werden. "Natürlich kann man Vollgas geben und verbrennen, doch wir setzen auf Mobilisierung." Daher gibt es im zugehörigen Studio eine Pilates-Maschine, die alle Muskelgruppen anspricht und formt.



Bei "Fitness Belle" kann man den Körper ganzheitlich trainieren, z. B. mit Pilates
©Getty Images/iStockphoto/Gorkem Yorulmaz/iStockphoto

3. Cortisol Controlling

Es ist eine Illusion, dass man Stress einfach aus dem Leben streichen kann. Außerdem hat die Ausschüttung des Stress-Hormons Cortisol ja auch eine wichtige Funktion im Körper: "Denken Sie an das berühmte Mammut: Was ist früher passiert, wenn das Mammut vor einem gestanden ist? Man ist entweder gelaufen und war schneller, oder man wurde gefressen. In beiden Fällen war der Stress schnell vorbei", lacht Kamler. "Aber wir haben heute den chronischen Stress. Schon allein Gefühle lösen Stress aus, deswegen sollte es einem Arbeitgeber auch immer wichtig sein, dass seine Mitarbeiter glücklich sind."

Was wichtig zu verstehen ist: Wenn der Körper Cortisol ausschüttet, wird die Fettverbrennung gehemmt. "Deshalb empfehle ich, das eigene Sport-Programm so anzupassen, dass man an stressigen Tagen ein leichtes Ausdauer-Training, Yoga, Pilates oder nur eine Strecking- oder Meditationseinheit macht – und an den Tagen wo alles entspannt, ist dann ein HIIT-Training oder Tabata-Training. Auch ein Lauf mit eingebauten Sprints passt gut."

Man kann also mit Atmung, Mentaltraining und der richtigen körperlichen Betätigung sein eigenes Stresslevel senken.

4. Darm durchforsten

"Sehr oft sind unsere Darmzotten verklebt. Das führt zu Problemen bei der Aufnahme von Nährstoffen." Wer demnach einmal einen "gesunden Tag" einlegt und viel Obst oder Salat isst, kann mit einem nicht gereinigten Darm viel weniger erreichen. "Deshalb empfehle ich alle paar Monate eine Darmreinigung. Zuerst sollte man den Darm entleeren, danach folgt der Wiederaufbau der Darmflora durch die richtigen Bakterien."

Zur Reinigung gibt es etwa Bitter-Salze ("was zugegeben keinen Spaß macht"), es gibt aber auch schonendere Methoden wie Heilerde. Arabelle Kamler: "Wenn man bedenkt, was man so alles isst, ist dieser Prozess sehr wichtig - das muss alles raus. So geht der ein oder andere Kilo zusätzlich verloren. Und wenn der Darm einmal frei ist, können die Nährstoffe in die Zellen kommen, was das Thema Abnehmen noch zusätzlich unterstützt."

Ein Tipp: Wer seinen Darm gerade reinigt, sollte in dieser Zeit auf Haushaltszucker, Rohkost und großen Mengen an Getreide – vor allem abends – verzichten.

5. Ernährung einplanen

"Wir benötigen Vitalstoffe (das sind Obst, Gemüse und alle Mikro- und Makronährstoffe), Proteine (tierische und pflanzliche), Kohlenhydrate und Fette (hier insbesondere mehrfach ungesättigte Fettsäuren). Auch Bitterstoffe sind sehr wichtig, wie zum Beispiel Radicchio oder Artischocke. Da solche Lebensmittel meist nicht auf dem täglichen Speiseplan stehen, vor allem

bei Kindern nicht, kann man Bitterstoffe aber auch in Form von Säften oder Sprays zu sich nehmen, damit die Leber unterstützt wird."



Arabelle Kamler – Energiebündel & Motivatorin

Der Unternehmensname "Belle Group" wurde von dem Vornamen der Eigentümerin Arabelle Kamler hergeleitet. Die gelernte Köchin ist ausgebildete Fitnesstrainerin & Ernährungscoach. Seit mehr als 20 Jahren ist sie in ihrem Feld tätig und hat sich zu einer der führenden Expertinnen etabliert. Gemeinsam mit ihrem Trainerteam sowie mit ihrem Expertennetzwerk verhilft Arabelle Kamler ihren KlientInnen zu mehr Energie, Vitalität & Gesundheit. Als lebhaftes Rednerin begeistert die Gesundheitsexpertin nicht nur MedienkonsumentInnen, sondern zieht ebenso ihre Gäste in ihren Vorträgen & Workshops in ihren Bann. Mehr Infos auf belle-group.at

Kamler unterscheidet zwischen Bausteinen (das sind die Vitalstoffe und Proteine) und Brennstoffen (Fette und Kohlenhydrate). Wer seine Ernährung umstellen und abnehmen will, sollte sich pro Mahlzeit also bei den Brennstoffen zwischen Fetten ODER Kohlenhydraten entscheiden, diese aber nicht mischen. "Der Körper kann oft nicht so viel verbrennen, dann entsteht Überfluss und man nimmt zu. Man kann auch die Brennstoffe abends ganz weglassen, das wäre der Klassiker." Es gibt also einige Kombinationsmöglichkeiten, man sollte sich aber immer bewusst sein, für welche man sich bei seinen drei Mahlzeiten am Tag entscheidet.

Aber was ist mit Burger und Pommes? "Hier würde ich noch mit Vitalstoffen ergänzen, sonst aber ok – aber vielleicht nicht jeden Tag!"

6. Fasten-Phasen finden

"In der Steinzeit war es ganz normal, dass der Körper Hungerperioden hatte", erklärt Kamler. "Wir geben dem Körper keine Zeit, nichts zu essen. Man muss deswegen nicht zwingend intervallfasten, aber man kann seinem Körper zumindest fünf Stunden Zeit geben, damit die Fettverbrennung in die Gänge kommt."

Beim Fasten gibt es viele Möglichkeiten, die richtige Wahl muss zur Person passen und für sie im Alltag umsetzbar sein. Wer nicht vorgeschrieben bekommen will, wann er essen darf und wann nicht, kann ab und zu eine Mahlzeit auslassen - egal ob Frühstück oder Abendessen. Man kann aber auch in Form von "lowcarb" fasten. "Wichtig ist, dass man bewusst daran denkt, und nicht ständig nachschaufelt."

7. Genuss genießen

Sich bewusst zu ernähren heißt auch, sich beim Essen nicht stressen zu lassen. Das hat auch mit Geschwindigkeit zu tun: Wer umgeben ist von Familienmitgliedern, die alles "schnell-schnell" in sich hineinschlingen, kann ruhig auch mal allein essen. Auch langsames Kauen wirkt sich positiv auf die Verdauung aus. "Bei der Zusammensetzung muss nicht immer alles perfekt sein. Es ist genauso wichtig, das Essen zu genießen und dabei Freude zu haben. Dann hat das Stress-Hormon Cortisol keine Chance!"



(freizeit.at, kep) | Stand: 11.09.2022, 5:00



Über Sandra Keplinger

Digital Producer bei freizeit.at. Die gelernte Fotografin liebt alle Themen rund um Ästhetik. Sie arbeitete als Foto- und Modechefin beim WIENER, schrieb über Mode und Beauty in der DIVA und war zuletzt CvD bei Falstaff LIVING.