

DARF'S EIN BISSERL MEHR SEIN?

Der perfekte Körperfumfang ist der mit den meisten Likes auf Instagram? Im Gegenteil. Beim Gewicht kommt es vor allem auf die Gesundheit an.

Das Internet ist eine Welt der Extreme. Auf der einen Seite posieren ultradünne Influencerinnen mit eingezogenem Bauch für ihre Fotos – und treiben damit ihre Fans in den Schlankheitsstress. So wurde etwa laut einer Studie von EU Kids Online bereits jedes dritte Mädchen im Netz mit Inhalten konfrontiert, die zu ungesundem Hungern „thinspiren“. Auf der anderen Seite haben Plus-Size-Stars wie Rebel Wilson Millionen von Followern. Die mollige Hollywood-Komödiantin hat sich ihrer Karriere zuliebe – „Wie kann ich mehr Lacher bekommen? Vielleicht, indem ich etwas dicker werde!“ – eine Extraschicht angeegessen.

Negative Auswirkungen auf die Gesundheit können jedoch beide Extreme haben, sowohl ein Zuviel als auch ein Zuwenig an Kilos. Untergewichtige sind etwa anfälliger für Infekte und für Osteoporose, wenn sie krank werden, hat ihr Körper weniger Reserven. Wer stark abnimmt, ohne Muskeln aufzubauen, riskiert



Herz-Kreislauf-Probleme. Umgekehrt kann Übergewicht gesundheitliche Probleme nach sich ziehen: Vor allem Bauchfett ist gefährlich und kann schwere Folgen bis hin zum Schlaganfall haben. Dazu kommen Gelenkprobleme, die Gefahr, an Diabetes zu erkranken, und ein erhöhtes Krebsrisiko.

Das hat offenbar auch Rebel Wilson mittlerweile erkannt. Die „Pitch Perfect“-Heldin erklärte 2020 zu ihrem „Jahr der Gesundheit“, setzt jetzt auf mehr Workout und versucht, auf Zucker und ungesundes Essen zu verzichten. Ergebnis nach wenigen Monaten: Sie hat zahlreiche Kilos, aber weder an Witz noch an Weiblichkeit verloren.

Gleichzeitig gewinnt der Hashtag #eatingdisorderrecovery immer mehr an Popularität. Dort findet man Posts von ehemals Diätsüchtigen, die dazu motivieren, Essen als etwas Positives und das eigene Gewicht als etwas Persönliches zu sehen. Oder wie es eine Instagram-Userin formuliert: Niemand schuldet der Gesellschaft bestimmte Körpermaße!

TIPP Workout leicht gemacht: Ab Seite 102 lesen Sie alles über die ganzheitliche Trainingsmethode Functional Fitness!

Text: Claudia Wallner Fotos: Adobe Stock/Stocksy, Tanja Hofer



Das Essen als Freund betrachten

Ursula Vybiral ist Ernährungsberaterin, Autorin, Abnehmexpertin und Erfinderin der easy eating Methode. Im Interview erklärt sie, wie man gesund und genussvoll sein individuelles Lieblingsgewicht erreicht.

1.

Sie haben eine eigene Methode erfunden, mit der man ein gesundes Gewicht erreichen und halten kann. Wie funktioniert dieses Konzept?

Die easy eating Methode habe ich 2006 entwickelt, es handelt sich um eine nachhaltige Ernährungsumstellung mit dem Schwerpunkt der Gewichtsreduktion und der Erhaltung des neu erlangten, leichten Körpergefühls. Das Ganze ohne Diät und vor allem ohne auf Genuss zu verzichten.

2.

Ihr Credo lautet „Abnehmen geht nur mit Essen“. Was muss man essen, um auf gesunde Weise abzunehmen?

Wichtig ist, dass man Essen nicht als Feind, sondern als Freund betrachtet. Menschen, die nicht frühstücken, sind tendenziell dick. Menschen, die Light-Produkte essen, ebenso. Menschen, die fünfmal am Tag ein bisschen etwas essen, nehmen schwerer ab. Menschen, die auf Schoko und Wein verzichten, halten nicht lange durch. Umgekehrt bedeutet das: Wir sollen frühstücken und auf Zwischenmahlzeiten verzichten, ein gutes Mittagessen und schließlich ein leichtes Abendessen genießen. Gute Kohlenhydrate essen, frisch kochen – das muss nicht aufwendig sein –, zwischendurch intermittierend fasten. Im Unterschied zu Diäten, bei denen man bloß eine Zeitlang die Kalorienzufuhr reduziert, ist eine Ernährungsumstellung ein Prozess, der eigentlich nicht endet, was gut ist. Bewusste Ernährung ist die bewusste Entscheidung: Ja, den Marillenleck meiner Mutter bei der Sonntagsjause esse ich jetzt und nein, das Malzkeks, das mit dem Kaffee serviert wird, lasse ich aus. Einen Körper zu haben, den man mag, ist eine Entscheidung, die man treffen muss. Man braucht diese Entscheidung und einen guten Plan, um das durchzuziehen. Den Plan bekommt man von mir.

3.

Wie kann man feststellen, welches Gewicht einem persönlich guttut?

Gar nicht so leicht zu beantworten, denn das ist ein ganz individuelles Empfinden. Vom BMI (Body-Mass-Index) halte ich nicht viel bis gar nichts. Viel wichtiger ist, wie man sich selber sehen möchte, anders formuliert: Was für jemanden seine ganz persönlich empfundene beste Version ist. Sein bestes und schönstes Ich sein – wollen wir das nicht alle? Ob das jetzt 60 oder 70 Kilos sind, muss jeder für sich selbst entscheiden.

➤ easyeating.at

BIO-BIRKENBLATT

NEU



GLANZ HAARPFLEGE TRIO mit Bio-Birkenblatt

100% natürliche Glanz-Booster – ohne Silikone.

- Stärkt & pflegt
- Für natürlich glänzendes Haar

Echt natürlich. Ohne Kompromisse!

SANTE
NATURKOSMETIK



*In ausgewählten dm-Filialen und auf meindm.at erhältlich.