

BEN CARPENTER

EVERYTHING FAT LOSS

ERNÄHRUNGSHACKS UND INSIDERWISSEN
FÜR EFFEKTIVES ABNEHMEN

Der Megaseller
aus den USA
jetzt endlich auf
Deutsch

GRÄFE
UND
UNZER

Inhalt

Wieso habe ich dieses Buch für dich geschrieben?	5
1 Warum willst du Körperfett abbauen?	11
2 Brauchen die Menschen nicht einfach mehr Willenskraft?	35
3 Die grundlegenden Konzepte des Abnehmens	85
4 Lebensmittelqualität versus -quantität	105
5 Wie schnell werde ich Gewicht verlieren?	131
6 Welchen Unterschied macht Sport?	153
7 Wie schwierig ist es, den Gewichtsverlust langfristig aufrechtzuerhalten?	170
8 Welche Diät wird bei mir funktionieren?	196
9 Was ist die beste Mahlzeitenhäufigkeit?	274
10 Zucker: die Wahrheit hinter der Kontroverse	288
11 Alkohol: das Kosten-Nutzen-Verhältnis	307
12 Cheat Meals, Refeeds und Diätpausen	324
13 Bleibst du eher am Ball, wenn du deine Fortschritte verfolgst? Die Wissenschaft des Self-Monitoring	343
14 Was kann sonst noch das Abnehmen beeinflussen?	388
Wie geht es weiter?	413
Anhang	
Dank	418
Literaturverzeichnis	420
Register	457
Über den Autor	461

Wieso habe ich dieses Buch für dich geschrieben?

Seien wir ehrlich: Ein Großteil der Diätindustrie ist im Allgemeinen Müll. Abnehmen wird häufig vermarktet, indem die Unsicherheiten der Menschen ins Visier genommen und verstärkt werden: Wenn man sich mies fühlt, gibt es immer jemanden, der dir eine Wunderlösung anbieten kann. Viele Diäten konzentrieren sich ausschließlich auf die Zahl auf der Waage, ohne dabei deine allgemeine Gesundheit oder dein psychisches Wohlbefinden zu berücksichtigen – eher schaden sie diesem. Und dies führt kaum überraschend zu einer Fülle von kurzfristigen Crashdiäten und dazu, dass Menschen sich fürchterlich einschränkende Ernährungspläne auferlegen, bei deren Ausführung sie sich oft schrecklich fühlen – und all das nur, weil ihnen gesagt wurde, ihr Körper sei nicht schlank genug, um beim bevorstehenden Strandurlaub attraktiv zu sein.

Ich habe mein ganzes Erwachsenenleben lang in der Fitnessbranche gearbeitet und mehr als ein Jahrzehnt in Social Media mit dem Versuch verbracht, den ganzen Abnehmblödsinn zu durchschauen. Also glaub mir, wenn ich sage, dass es eine Menge davon gibt. Als Personal Trainer bin ich immer noch von der Geschwindigkeit erstaunt, mit der die Diätindustrie wie am Fließband brandneue Möglichkeiten schafft, dir Geld abzunehmen und dich davon zu überzeugen, dass ihr neuestes Angebot die beste Abnehmlösung ist, die du jetzt unbedingt brauchst. Im Laufe der Jahre habe ich in den sozialen Medien immer mehr Aufwand betrieben, dagegen anzukämpfen, indem ich versucht habe, die Menschen in die richtige Richtung zu führen – weg von den Diäten, die scheinbar nur vorübergehend funktionieren, bevor sie nach hinten losgehen und dir das Gefühl geben, dass du schlechter dastehst als zu Beginn. Um ehrlich zu sein, habe ich ein bisschen Angst davor, auszurechnen, wie viel Zeit ich auf Social-Media-Plattformen verbracht habe. Kennst du das, wenn du deine Handyaktivität des Tages anschaust, und die Zeit, die du damit verbracht hast, auf deinen Bild-

schirm zu klicken, erschreckt dich? Nun, stell dir vor, das nach einem ganzen Jahrzehnt zu tun.

Ich habe die Theorie, dass einer der Gründe, warum die Diätindustrie so viele beschissene Ratschläge zum Abnehmen ausspuckt, darin liegt, dass viele von ihnen in einer extremen Hardcore-Fitnesskultur ihren Ursprung haben und dann zum Mainstream-Publikum durchgesickert sind. Als ich im Fitnessstudio anfing und nervös meine Work-out-Jungfräulichkeit verlor, gab es noch keine sozialen Medien. Die Fitnesswelt existierte vorwiegend in den Hochglanzmagazinen, die im Fitnessstudio auslagen, in dem ich früher trainierte. Wenn ich etwas über Fitness lernen wollte, blätterte ich in einem von ihnen – mit halbnackten, gestählten Fitnessmodels auf dem Cover, die lächelten und ihre Muskeln so hart anspannten, dass sie vermutlich kurz davorstanden, ohnmächtig zu werden. Ich schaute mir die Diät- und Trainingspläne von demjenigen an, der in der Zeitschrift porträtiert war, und dachte, dass ich mich nur so ernähren durfte, wenn ich ein wenig Fett abbauen und meine Gesundheit verbessern wollte. Und die damals üblichen Ratschläge beruhten in der Regel darauf, jeden Tag obszöne Mengen an Hühnchen und Brokkoli zu essen. Da war ich nun, ein Teenager, neu im Fitnessstudio und doch wahnsinnig restriktiven Ernährungsplänen folgend.

Mein Ziel für dieses Buch ist ganz einfach. Ich möchte alle Fakten zu den beliebtesten Abnehmmethoden zusammenstellen, damit du die beste Entscheidung für dich selbst treffen kannst. Zugleich möchte ich sicherstellen, dass du nicht in die verbreitete Falle tappst, versehentlich deine Gesundheit und dein Wohlbefinden dabei zu opfern.

In der Fitnessindustrie wimmelt es nur so von Fehlinformationen, und um diese zu bekämpfen, möchte ich eine gründliche Quelle zu allen Aspekten des Abnehmens zur Verfügung stellen, und zwar auf der Grundlage tatsächlicher, korrekter und wissenschaftlicher For-

schung. Für Menschen, die sich für die Wissenschaft des Abnehmens interessieren, soll dieses Buch der allumfassende Leitfaden sein, den sie suchen. Menschen, die aktiv abnehmen wollen, möchte ich helfen, die besten Entscheidungen zu treffen, einschließlich der Vermeidung weitverbreiteter Fallstricke. Und es mag dich überraschen, dass einige dieser Fallstricke auch darin bestehen können, überhaupt abnehmen zu wollen. Nicht jeder sollte abnehmen, und ich möchte, dass du darüber nachdenkst, wieso du dieses Bedürfnis hast, bevor du dich auf diese Reise begibst. Das ist etwas, das die meisten Diätbücher nicht behandeln.

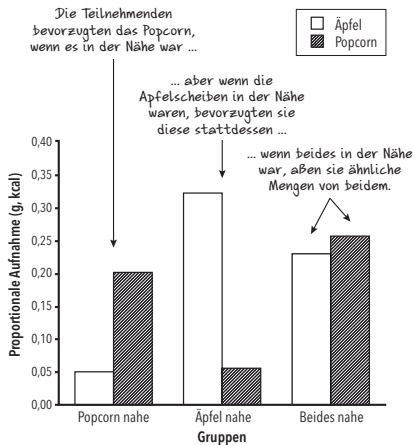
Es wird dich nicht schockieren, dass ich viele Diätbücher für Müll halte. Mit dem Ziel, einen Bestseller zu produzieren, ist es eine gängige Marketingstrategie, einen »revolutionär« neuen Plan vorzustellen, an den noch niemand zuvor gedacht hat. Indem sie dich als Leser davon überzeugen, dass ein Problem besteht, können sie die brandneue Lösung präsentieren, wobei sie dabei häufig eine ganze Ladung an Fehlinformationen mit auf-tischen. So viele Menschen werden dazu verleitet, an etwas zu glauben, das nicht wahr ist, aus dem einfachen Grund, dass irgendjemand irgendwo ein Produkt zu verkaufen hat. Ein anderes Problem der Diät- und Fitnessindustrie besteht darin, dass es einfacher ist, eine universelle Lösung zu verkaufen, als über Nuancen zu diskutieren. Es ist viel einfacher, einen Abnehmplan zu vermarkten und alle davon zu überzeugen, dass er toll ist, als mehrere Strategien anzubieten, die auf die individuellen Umstände der Menschen abgestimmt sind. Was für deinen Freund funktioniert, kann aus zahlreichen Gründen nicht für dich funktionieren. Du kannst all deine Ersparnisse auf Folgendes verwerten: Wenn du denselben Diätplan einer großen Gruppe von Menschen verkaufst, werden einige ihn einfach nicht mögen oder sich nicht gut fühlen, wenn sie ihn befolgen. Sollte es uns dann erstaunen, dass viele Menschen Jo-Jo-Effekte erleben, von einer Methode zur nächsten wechseln, um etwas zu finden, das sie gern tun? Menschen haben unterschiedliche Vorlieben, und zu behaupten, dass es nur eine Lösung gibt, ist, als ob man un-

terschiedlich geformte Pflöcke in ein gleich geformtes Loch steckte. Manche Menschen passen einfach nicht hinein und werden sich dabei unglücklich fühlen.

WARUM IST DIESES BUCH ANDERS?

Ich werde versuchen, das Gegenteil von dem zu tun, was herkömmliche Diätbücher machen, indem ich dir eine ultimative Quelle für unvoreingenommene Information biete. Ich werde dir nicht das verkaufen, was ich gern tue; ich werde dir die Vor- und Nachteile der meistgefragten Strategien nennen, nach denen mich die Leute fragen, damit du endlich herausfindest, was für dich am besten funktioniert. Dies ist kein Buch, in dem ich vorgebe, einen nigel-nagelneuen Diätplan zu haben, den du befolgen solltest, um schneller und müheloser abzunehmen, als du es jemals zuvor getan hast. Stattdessen werde ich dir das gesamte Menü der Optionen vorstellen und dich das auswählen lassen, was dir zusagt. Das kann etwas völlig anderes sein als das, was deiner Freundin gefällt, die das Buch zur gleichen Zeit liest. Jeder kann großartige Ergebnisse erzielen, aber der beste Weg wird sich für jeden von euch erheblich unterscheiden.

Ich werde auch die Vor- und Nachteile sowie die falschen Vorstellungen von Gewichtsabnahme selbst erörtern. Obwohl die Diätindustrie oft den Eindruck erweckt, dass man abnehmen muss, um attraktiv zu sein, sich selbstbewusster zu fühlen und gesünder zu sein, ist dies nicht unbedingt wahr – zumindest nicht in diesem Schwarz-Weiß-Denken. Ich halte es für keine gute Idee, Abnehmen als ein Allheilmittel anzupreisen, ohne auf die möglichen Nebenwirkungen von Diäten einzugehen. Wenn du dich aufmachst, Gewicht zu verlieren, und dabei deine Beziehung zum Essen ruinierst und auf gesellschaftliche Ereignisse verzichtest, weil du zu viel Angst davor hast, dich beim Essen auszutoben, hast du dann wirklich dein Leben verbessert? Denk einmal darüber nach: Wie viele Menschen versuchen unter dem Vorwand abzunehmen, ihre Gesundheit zu verbessern, folgen aber einem Diätplan, der definitiv nicht gesund ist? Wie viele Menschen



Verzehr von Apfelscheiben oder Popcorn in Abhängigkeit von der Nähe zum Teilnehmenden – angepasst nach⁴

den Geschmack des frisch zubereiteten Essens vor, aber wenn es mehr Aufwand erfordert, gewinnt oft die einfachste Variante.

Dieses Wissen kannst du zu deinem Vorteil nutzen, indem du deine bevorzugten Essensoptionen praktischer gestaltest. Es hat sich gezeigt, dass, wenn man langweilige gesündere Lebensmittel wie Gemüse allein serviert, man eher dazu neigt, sie zu essen, als wenn sie mit schmackhafteren Optionen konkurrieren. Das kann sogar bei Kin-

dern funktionieren, die für ihre Gemüsephobie berüchtigt sind. Wenn ihnen am Tisch Karotten serviert wurden, während sie darauf warteten, in die Cafeteria gerufen zu werden, aßen sie sie, und das nicht auf Kosten des Gemüses, das in ihrem Hauptgericht enthalten war.⁹ Wenn du bei einem Büfett mit einer großen Auswahl an unglaublich köstlichen Speisen konfrontiert wirst, schaffen es die langweiligeren nährstoffreicheren Lebensmittel wie Gemüse vielleicht nicht auf deinen Teller, weil sie von denjenigen, die im Mund eher eine organische Wirkung entfalten, verdrängt werden. Wenn das Gemüse jedoch bequemer zugänglich wäre, entweder weil es näher läge oder nicht mit anderen Lebensmitteln konkurrieren würde, könntest du geneigter sein, es zu verschlingen.

Bei derselben Forschungsarbeit wurde das auch bei Erwachsenen getestet, indem ihnen Karotten vor den deutlich leckereren M&M's serviert wurden. Es gab drei unterschiedliche Szenarien:

- 1) Beide Lebensmittel wurden gleichzeitig serviert.
- 2) Die Karotten wurden zuerst serviert, und den Teilnehmenden wurde gesagt: »Hier sind Karotten, und wir haben auch M&M's. Ich muss sie noch für Sie holen. Ich bin in etwa fünf Minuten zurück.«
- 3) Die M&M's wurden zuerst serviert und die Karotten fünf Minuten später.

Ähnlich wie bei den vorangegangenen Tests aßen die Teilnehmenden mehr Karotten, wenn sie zuerst serviert wurden, obwohl sie das weniger bevorzugte Lebensmittel waren. Das zeigt, dass wir eher dazu neigen, das zu essen, was vor uns liegt, selbst wenn wir wissen, dass ein leckerer Snack unterwegs ist.

Hast du jemals auf dem Sofa gelegen, ferngesehen und wolltest den Kanal wechseln, aber die Fernbedienung lag irgendwo anders im Zimmer, und du hattest einfach keine Lust, aufzustehen und sie zu holen? Stell dir deine Lebensmittelwahl so vor: Wir essen oft etwas, wenn es direkt vor uns liegt, aber wenn mehr Aufwand damit verbunden ist, ist es viel einfacher, es auszulassen.

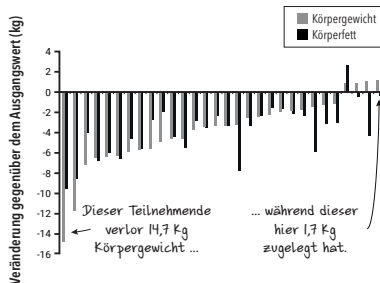
was im Wesentlichen bedeutet, dass starkes Übergewicht das Risiko einer Depression erhöhen kann, aber auch eine Depression die Wahrscheinlichkeit, Fettleibigkeit zu entwickeln, vorhersagen kann.⁵⁷ Für einige bedeutet dies einen Teufelskreis, wobei wir nicht erwarten können, dass eine Diät alleine zuverlässig hilft.

Deshalb bin ich der festen Überzeugung, dass es Menschen gibt, denen am besten damit gedient ist, sich überhaupt nicht auf traditionelle Diäten zu konzentrieren. Ich glaube auch, dass es selbst für Menschen, denen eine Diät leichtfällt, Zeiten in ihrem Leben gibt, in denen es eine gute Entscheidung sein kann, sich nicht darauf einzulassen. Wenn du eine besonders schwierige und stressige Zeit durchmachst, könnte eine Diät schwer nach hinten losgehen.

Verlieren manche Menschen leichter Fett als andere?

Bisher haben wir die Faktoren erörtert, die dein Ess- und Bewegungsverhalten bestimmen, aber es gibt auch biologische Unterschiede, über die man ebenfalls Bescheid wissen sollte. Wenden wir uns dem zu, was passiert, wenn eine Gruppe von Menschen die gleiche Diätmaßnahme oder das gleiche Trainingsprogramm befolgt. Wenn man 100 Menschen nimmt, die alle genau dasselbe Programm durchführen, ist es unvermeidlich, dass einige bessere Ergebnisse erzielen werden als andere. In einer Forschungsstudie wurde den Teilnehmenden ein intensives aerobes Trainingsprogramm verschrieben, bei dem sie zwölf Wochen lang fünfmal pro Woche trainierten.⁵⁸ Nach den Maßstäben der meisten Menschen ist dies ein ziemlich strenges Trainingsprogramm, oder? Nun, dieses Programm führte zu einem durchschnittlichen Gewichtsverlust von 3,7 kg am Ende der Studie. Wenn man sich aber die individuellen Ergebnisse der einzelnen Teilnehmenden ansieht, haben einige viel mehr Gewicht verloren – bis zu 14,7 kg bei einer Person –, und einige von ihnen haben nicht nur nicht abgenommen,

sondern sogar zugenommen. Einer der Teilnehmenden hatte fünfmal pro Woche über zwölf Wochen trainiert und nahm am Ende der Studie 1,7 kg zu.



Individuelle Veränderungen nach zwölf Wochen Training; jeder Teilnehmende hat einen Balken für Körpergewicht und Körperfett – angepasst nach⁵⁸

Nachfolgende Forschungsarbeiten untersuchten dies ebenfalls und stellten fest, dass manche Menschen ein aerobes Trainingsprogramm beginnen können und tatsächlich an Gewicht zunehmen.⁵⁹ Das klingt völlig unlogisch, aber es ist wahr. Einige Menschen werden informell als »Kompensatoren« oder »Nicht-Kompensatoren« eingestuft, was im Grunde bedeutet, dass manche viel hungriger werden, wenn sie anfangen zu trainieren, und dies kompensieren, indem sie mehr Nahrung zu sich nehmen. Für manche Menschen wird es sehr viel schwieriger sein, eine kalorienreduzierte Diät einzuhalten, als für diejenigen, deren Appetit unverändert bleibt.

winden, wo es nötig ist. Nur weil jemand anderes scheinbar mühelos sein Körpergewicht reguliert, heißt das nicht, dass es für jeden gleich einfach ist. Ich hoffe, dieses Kapitel hat erklärt, warum Methoden zur Gewichtsabnahme auf *dich als Individuum* zugeschnitten werden müssen und warum ich die Forschungsergebnisse in diesem Buch auf eine Weise diskutiere, die es dir ermöglicht, das auszuwählen, was deiner Meinung nach am besten für dich funktioniert.

WIE KANNST DU DAS IN DIE TAT UMSETZEN?

- Obwohl alle Diäten zum Abnehmen auf dem einfach klingenden Grundsatz »Weniger Kalorien aufnehmen, als man verbrennt« aufbauen, gibt es eine Menge Gründe, warum das für dich leichter oder schwieriger umzusetzen ist als für andere Menschen – und einige davon liegen außerhalb deiner bewussten Kontrolle. Wenn du diese Gründe verstehst, kannst du beginnen, Dinge zu identifizieren, die du vielleicht ändern könntest, oder einfach die Dinge zu akzeptieren, die du nicht ändern kannst.
- Zum Beispiel: Wie viel Einfluss hast du aus Sicht des Lebensumfelds auf die Dinge, die du isst? Wenn du der Haupteinkäufer in deinem Haushalt bist, kannst du deine bevorzugten Lebensmittel bequemer zugänglich machen? Wenn du lange arbeitest, was sind die schnellsten Essensoptionen, wenn du nach Hause kommst? Lohnt es sich, eigene Snacks mit zur Arbeit zu nehmen, statt sich auf die vorhandenen Gegebenheiten zu verlassen? Deine Umgebung beeinflusst dein Verhalten, und wenn du die Möglichkeit hast, sie zu ändern, kannst du dein Leben leichter machen.
- Gibt es aus psychologischer Sicht irgendwelche veränderbaren Faktoren, die deiner Meinung nach zu deinen Ess- und Bewegungsgewohnheiten beitragen? Wenn du zum Beispiel

Angst davor hast, ins Fitnessstudio zu gehen, gibt es dann Möglichkeiten, deine *körperliche Aktivität zu steigern*, bei denen du dich wohlfühlst? Wenn du einen Weg fändest, zu Hause zu trainieren, oder wenn du einen Freund hättest, der gern mit dir trainiert, würde dir das helfen? Gibt es besondere emotionale Triebkräfte, die dich dazu bringen, mehr zu essen, und wenn ja, gibt es etwas, was du dagegen tun kannst? Wenn du jemand bist, der mehr isst, wenn er gestresst oder gelangweilt ist, kannst du zu bevorzugenden Optionen bequemer zugänglich machen? Wenn du an Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung leidest, kannst du professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

- Wie fühlst du dich, wenn du Gewicht verlierst? Wenn du feststellst, dass dein Appetit schnell zunimmt, könnte dies ein Zeichen dafür sein, dass die Diät- und Trainingsansätze, die du ausprobierst, nicht zu dir passen. Es könnte auch ein Zeichen dafür sein, dass du mehr Appetit hast als andere, was das Abnehmen erschweren kann und was wir in Kapitel sieben ausführlicher besprechen werden.
- Deine individuellen Lebensumstände sind sehr persönlich. Es ergibt also keinen Sinn zu glauben, dass wir alle den gleichen Diät- und Trainingsplan befolgen sollten, um Erfolg zu erzielen. Wenn du die einzigartigen Faktoren verstehst, die hinter den Kulissen dein Verhalten beeinflussen, kannst du die kommenden Informationen im Rest dieses Buchs individuell anpassen.

DER **NO-BULLSHIT-GUIDE** ZUM THEMA ABNEHMEN

Weißt du, was kompletter Unsinn ist? Allen dieselbe Diät anzupreisen.

Ben Carpenter hat die vielen Fehlinformationen zum Thema Abnehmen satt. Tatsache ist: Eine Universallösung gibt es nicht, jeder Körper funktioniert anders.

Umfassend und leicht verständlich erklärt der erfolgreiche Personal-Trainer, Fitness-Influencer und Wissenschaftsenthusiast, was die Forschung tatsächlich sagt – und befähigt dich so, den für dich besten individuellen Weg einzuschlagen. Und er zeigt auch: Abnehmen ist nicht alles im Leben. Schlanker bist du nicht automatisch auch glücklicher – sogar das Gegenteil kann der Fall sein. Umso wichtiger ist es, dass du angesichts von Diäten-Dschungel und Schönheitswahn die Orientierung nicht verlierst. Dafür ist »Everything Fat Loss« dein kompetenter Begleiter.

Dieses Buch enthält buchstäblich alles, was du zum Thema Abnehmen wissen musst.



WG Ernährung
ISBN 978-3-8338-9192-2



€ 26,00 [D]