

## **1. Gehen Sie immer hungrig einkaufen!**

Ist Ihnen auch schon einmal aufgefallen, wie viele Lebensmittel Sie in den Einkaufswagen legen, wenn Sie mit einem leichten Hungergefühl in den Supermarkt gehen? Und je größer Ihr Hunger ist, desto voller ist der Wagen, wenn Sie schließlich an der Kasse stehen. Hungrig einzukaufen bedeutet, dass Ihnen bereits beim Vorbeigehen an den gefüllten Supermarktregalen das Wasser derart im Munde zusammenläuft, dass Sie zu ertrinken drohen. Die Farben der so ästhetisch und appetitlich aufgemachten Verpackungsfotos, über die Sie im Normalzustand aufgeklärt hinwegsehen – Sie lassen sich doch nicht von bunten Bildern ködern...! – beginnen zu leuchten und sehen so einladend aus, wie nie zuvor. Von allen Seiten ruft es: „Kauf mich! Iss mich!“ Vielleicht doch einmal die tiefgefrorene Schwarzwälderkirchentorte versuchen oder den Kartoffelsalat mit den appetitlichen Ei-Stückchen und dazu zwei Käse-Bockwürstchen aus der Mikrowelle....? Oder doch besser die im Blätterteigmantel? Vor Ihrem geistigen Auge entwickeln sich automatisch die üppigsten und deftigsten Gerichte und herrliche Desserts – oh, da ist ja auch gleich die Sprühsahne!

Nehmen Sie immer einen Einkaufswagen, auch wenn Sie eigentlich nur drei Teile benötigen, denn Sie können nie wissen, welche weitere köstliche Überraschung im Supermarkt auf Sie wartet. Mit einem Einkaufswagen bleiben Sie stets flexibel und können mühelos noch die eine oder andere Kleinigkeit, auf die Sie ganz spontan Appetit bekommen, in den Wagen legen.

Noch ein Tipp: Die Supermärkte auf der grünen Wiese haben ein weit größeres Warenangebot und häufig noch eine Vielzahl weiterer Shops angeschlossen – der Einkauf soll sich schließlich lohnen. Außerdem können Sie den Einkaufswagen bequem bis zum Auto schieben, verbrauchen keine unnötige Energie durch schweißtreibendes Tütenschleppen wie beim Einkauf um die Ecke und der Imbiss-Wagen wartet schon auf Sie. Wenn Sie den Supermarkt betreten, gehen Sie immer als erstes an der Backwaretheke vorbei. Hier werden nämlich nicht ganz unabsichtlich köstliche Roggenbrotaromen verströmt, die Ihren Appetit auf den Großeinkauf zusätzlich steigern. Wenn Sie geschickt vorgehen, wählen Sie für Ihren Einkauf die Tageszeit, zu der die Feierabendbrötchen allerorten zubereitet werden. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten! Atmen Sie das köstliche Aroma tief ein und lassen Sie sich soweit Appetit machen, dass Sie nur noch die frischen und reich belegten Brötchen vor sich sehen. In Gedanken legt sich wie von selbst die frische Kalbsleberwurst zentimeterdick darauf, dann noch der Dijon-Senf und das Ganze rutscht wie von selbst. Denken Sie daran, beide Brötchenhälften dick mit Butter zu bestreichen - Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger – und separat zu belegen, denn in einem zusammengeklappten Brötchen lässt sich die Scheibe Geflügelwurst doch gar nicht richtig genießen. Wenn Sie das Brötchen wie ein Baguette in mehrere kleine Stücke oder Scheiben schneiden, passt noch viel mehr drauf! Mit Knäckebrot kommen Sie auf die doppelte Menge an leckerem Belag, bevor Sie satt sind, mit „Leicht und Kross“ gar auf das 5-fache, aber dann können Sie den Aufschnitt auch gleich pur essen.

Nehmen Sie doch beim nächsten Einkauf ein Messer mit. So können Sie sich bereits auf dem Supermarktparkplatz über Ihre Einkäufe hermachen. Manchmal schmeckt die Wurst übrigens auch ohne Brot. Lassen Sie die störenden Sättigungsbeilagen wie Brot, Kartoffeln oder Nudeln doch einfach weg! Wie wollen Sie sonst richtig dick werden!?

Denken Sie beim Einkauf daran, möglichst große „Familienpackungen“ („XXL“, „Supersize“ usw.) zu kaufen. Das spart nicht nur Geld, sondern hilft Ihnen auch dabei, immer genug Chips, Majonäse und Cola im Haus zu haben – ganz gleich, ob Sie nun tatsächlich eine große Familie haben oder nicht. Die Portionsgrößen haben sich nach einer Untersuchung in den USA bei bestimmten Produkten nahezu verdreifacht. Die Cola-Flaschen werden immer größer, und die Chips-Tüten machen Ihnen vor, was auch Sie erreichen können: Sie plustern sich auf. Packungsgrößen wie „Mega“, „Jumbo“ oder „Giga“ sind heute Pflicht. Oder würden Sie eine „handliche“ Chips-Tüte kaufen, wobei Sie genau wissen, dass der Spaß nach der ersten Tüte erst richtig anfängt!? Schließlich haben die Marketingmanager und die Experten in den Labors der Lebensmittelindustrie mit viel Mühe dafür gesorgt, dass die in den Chips enthaltenen Gewürze und ihre knusprige Konsistenz Sie derart stimulieren, dass Sie mit dem Essen einfach nicht mehr aufhören können. Und dabei wäre es dann sehr ungeschickt, wenn Sie nur eine kleine Tüte zur Hand hätten, wie sie manchmal für Gummi-Bärchen verwendet wird.

Vergessen Sie auch nicht die belegten Baguettes. Sie sind manchmal beinahe einen halben Meter lang – nur für den Fall, dass Sie nach dem ersten Viertelmeter noch nicht genug Kalorien aufgenommen haben. Wenn Sie häufiger große Mengen essen, wird sich ihr Magen auch so weit anpassen, dass Sie die restlichen 15 Zentimeter mühelos essen können.

Gehen Sie also hungrig und mit Ruhe im Supermarkt durch die reich gefüllten Ladenregale, und wenn Ihnen dann aus dem vor Köstlichkeiten überquellenden Einkaufswagen das erste Marzipankartöffelchen auf die Füße fällt, sind Sie dem Schlaraffenland ein Stückchen näher.

Apropos Marzipankartöffelchen: Weil das Marzipankartöffelchen aus der Ernährungswissenschaft nicht mehr wegzudenken ist, haben wir uns entschlossen, einen neuen kalorischen Bezugswert einzuführen: das Marzipankartöffelchenäquivalent (engl. Marzipanpotatoequivalent; MKÄ oder einfach „MÄK“). Nach langer ernährungswissenschaftlicher Evaluation gehen wir heute davon aus, dass bereits in wenigen Jahren das MÄK den Low-Carbonhydrat-Index und den Glyx als Kalorienrichtwert abgelöst haben wird. Sogar der BMI tritt vor dem MÄK in den Hintergrund. Viele Übergewichtige kennen und lieben Marzipankartöffelchen, weshalb vergleichende Gegenüberstellungen gleich viel einprägsamer sind. Ein MÄK ist dabei mit 25 Kalorien gleichzusetzen. So entspricht beispielsweise eine durchschnittliche Currywurst mit Fritten und Soße = 35 Marzipankartöffelchen = 35 MÄK = 875 Kalorien.

## **Mal im Ernst...**

Eine Stück Frankfurter Kranz oder ein speckglänzender Kartoffelsalat, der einen durch die Majonäse hindurch anlacht, sind Reize, denen wir wirklich kaum widerstehen können. Dieser Umstand liegt in der Evolution des Menschen begründet. Zucker, Fett und Salz waren in der Menschheitsentwicklung seltene und kostbare Substanzen, umso mehr, weil der Organismus sie in bestimmten Mengen unbedingt benötigt. Es war also für den Menschen immer erstrebenswert, möglichst viel davon zu haben, aber es gab stets zu wenig. Deshalb hat der frühe Mensch den Instinkt entwickelt, von diesen Nahrungsbestandteilen immer mehr zu essen und immer Lust darauf zu haben, weil es seiner Erfahrung entsprach, dass es meistens so schnell nichts mehr davon geben würde.

Es war also lange Zeit sinnvoll, davon einfach nicht genug bekommen zu können. Und weil dieses Verhalten überlebenswichtig war, ist es Teil unserer angeborenen Instinkte geworden.

Ein solcher Reiz, dem man kaum widerstehen kann, nennt man auch einen „supranormalen Stimulus“. Das Modell des supranormalen Stimulus entstammt Beobachtungen zum Tierverhalten und wird in verschiedenen Lehrbüchern diskutiert.

Stellen Sie sich eine brütende Gans auf ihrem Nest vor. Wenn diese bemerkt, dass ein Ei vor dem Nest liegt, rollt sie es mit dem Schnabel zurück ins Nest. Ihr Instinkt besagt: Wenn etwas, das wie ein Ei aussieht vor meinem Nest liegt, rolle ich es ins Nest zurück. Dieses Programm macht Sinn, denn die Wahrscheinlichkeit, dass es das eigene Ei ist, ist sehr groß, also muss es ins Nest zurück.

Man hat nun aber feststellen können, dass eine Gans, wenn ein Ei und ein gewöhnlicher Tennisball vor dem Nest liegen, sich für den Tennisball entscheidet. Für die Gans ist der Tennisball Ei-ähnlicher als das Ei selbst (Daraus lässt sich jedoch nicht das Schimpfwort „Du dumme Gans“ ableiten...). Der Tennisball ist also der supranormale Stimulus der Gans in der Situation „Ei-ähnliches Objekt liegt vor meinem Nest“.

Sie können dem supranormalen Ernährungsstimulus von Fett und Kohlehydraten eben auch kaum widerstehen. Sie müssen also beim nächsten Mal, wenn Sie die Wahl zwischen Kirschen aus der Frischetheke und einem Stück Schwarzwälderkirchtorte haben, Ihren steinzeitlichen Instinkten widerstehen, die Ihnen einflüstern, dass diese Schwarzwälderkirchtorte und diese Tüte Chips die letzten energiereichen Speisen für die nächsten sechs Monate sein werden.

In der Serengeti fanden Paviane die Abfallhalde einer Touristen-Unterkunft und machten sich regelmäßig darüber her. Bald wartete die Gruppe von Affen täglich nur noch auf die Ankunft des Müllwagens und stellte so innerhalb von nur zwei Jahren ihre Lebensweise vollständig um. Bei der erstbesten Gelegenheit tauschten Sie also ihre über Jahrmillionen vertraute Ernährungsweise aus vorwiegend pflanzlicher und ballaststoffreicher Kost gegen eine Mischung aus raffiniertem Zucker, Fett, Stärke und Cholesterin ein. Inzwischen haben sich bei diesen Tieren die uns bekannten Folgen wie erhöhter Blutzucker und zu viel Cholesterin im Blut, frühere Geschlechtsreife der Weibchen und steigende Anzahl der Nachkommen eingestellt.

An diesem Beispiel lässt sich gut erkennen, wie tief unsere Vorliebe für solche Speisen verwurzelt sein muss. In einem Supermarkt haben wir auch die freie Auswahl, doch wir können besser als Paviane die Folgen unseres Handelns abschätzen, auch wenn uns die Umsetzung der Erkenntnisse oft schwer fällt. Das Abnehmen beginnt also bereits beim Einkaufen, oder genauer gesagt, bereits beim Schreiben der Einkaufsliste. Hier geht es nicht nur darum, vorher genau zu überlegen, welche Lebensmittel sie einkaufen und welche besser im Regal des Supermarktes bleiben sollten. Versuchen Sie grundsätzlich, nur satt und mit vollem Bauch einzukaufen, um nicht zu einer Reihe von Produkten zu greifen, auf die Sie einfach nur Heißhunger haben. Gehen Sie also nach dem Frühstück, nach dem Mittagessen oder nach dem Abendessen die Zutaten für die nächsten Hauptmahlzeiten einkaufen. Es wird Ihnen viel leichter fallen, sich auf Ihr Vorhaben der Gewichtsreduktion und die dazu erforderlichen Schritte zu konzentrieren. Die Sättigung schont Ihre Figur, macht eine Gewichtsreduktion erfolgreich und macht sich auch im Geldbeutel positiv bemerkbar. Wenn Sie ausnahmsweise mal zwischendurch etwas einkaufen müssen, ist es sinnvoll, zuvor reichlich kohlenstoffreiches Mineralwasser zu trinken, einen ganzen Apfel und eine Scheibe Vollkornbrot zu essen. Glauben Sie uns - die damit zugeführten Kalorien sind weit unterhalb der Kalorienmenge, die Sie in einer „(Fr)essorgie“ beim hungrigem Einkaufen verzehren würden. Mit Hunger kauft man in der Regel eben nicht nur die Lebensmittel ein, die auf dem Einkaufszettel stehen,

sondern vor allem die Lebensmittel, die lecker erscheinen und die man am liebsten schon im Supermarkt zur Deckung seiner Esslust verspeisen möchte. Wichtig ist es auch, dass Sie grundsätzlich einen genauen Einkaufszettel schreiben und sich überlegen, welchen Supermarkt, Markt oder welches Geschäft sie aufsuchen. Versuchen Sie Supermärkte mit Bäckereien zu meiden, denn hier werden den ganzen Tag frische Brötchen gebacken und Aromen versprüht, die Appetit machen und ein Hungergefühl auslösen sollen. Lassen Sie sich nicht täuschen und zum Essen verführen.