



Abnehmen am Abend

Figurfallen nach Feierabend - Gewohnheiten am Abend, die das Abnehmen verhindern - und ein hilfreiches Ritual

Tagsüber verhalten sich viele Menschen figurbewusst: Sie passen beim Essen auf und treiben Sport. Abends machen sie es sich dann gemütlich und boykottieren den Diät-Erfolg - manchmal ohne es überhaupt zu ahnen.

Raus aus den Business-Klamotten, weg von den Pflichten des Tages - das ist der Sinn und das Schöne vom Feierabend. Leider ist er auch mit ein paar Gewohnheiten verbunden, die uns eher zu- als abnehmen lassen. Welcher ist Ihre abendliche Figur-Falle?

Figurfalle 1: Knabbern vor dem Fernseher

Ein Netflix-Serien-Abend ohne Chips, Nüsschen oder Eiscreme macht nur halb so viel Spaß. Es wäre auch okay, wenn Sie die Snack-Kalorien ins Tages-Budget einberechnen würden. Da die üblichen Knabbereien überwiegend aus Fett und Kohlenhydraten bestehen, muss man dafür tagsüber ziemlich kurz treten - oder eine ordentliche Sporteinheit einlegen.

Figurfalle 2: Essen auf dem Sofa - so ganz nebenbei

Der „Tatort“ hat schon angefangen - jetzt schnell zu Abend essen auf dem Sofa. Dabei tappt man leicht in die Falle, viel mehr zu essen als an einem gedeckten Tisch. Wer sich nicht aufs Essen konzentriert, sondern nebenbei futtert, verliert den Überblick über die Portionen und bemerkt kaum, wann er satt ist. Und vor dem Schlafengehen lockt noch einmal der Kühlschrank, weil man sich an das Sofa-Abendessen gar nicht im Gedächtnis festgesetzt hat - so als hätte es gar nicht stattgefunden.

Figurfalle 3: Ohne Schlummertrunk geht's nicht

Nach einem stressigen Tag haben viele Menschen das Gefühl: „ich brauch' jetzt ein Glas Wein“. Verständlich, aber nicht figurfreundlich. Denn Alkohol hat nicht nur viele leere Kalorien, die sich letztlich in den Fettzellen festsetzen. Er kann auch den Schlafrhythmus durcheinander bringen. Gestörter Schlaf wirkt sich wiederum auf die Hormone aus, die Appetit und Hunger steuern: Die Lust auf einen Extra-Snack, vor allem etwas Süßes, nimmt zu.

Figurfalle 4: Zu spät ins Bett gehen

Sieben bis acht Stunden Schlaf gelten als erholsam und gesund. Auf so viel Schlummerzeit kommt aber jeder dritte

Erwachsene nie. Kurze Nächte schlagen sich allerdings auf die Figur nieder. Eine US-Studie zeigte, dass Frauen, die nachts nie mehr als fünf Stunden schliefen, über den Zeitraum von 16 Jahren bis zu 15 Kilogramm mehr zulegten als Normalschläferinnen. Und eine Studie aus Europa kam auf 385 Extra-Kalorien, die Teilnehmer tagsüber extra futterten, wenn sie in der Nacht zuvor nicht genug Schlaf bekamen.

Figurfalle 5: Den Wecker auf den letzten Drücker stellen

Um morgens etwas länger schlafen zu dürfen, stellen viele den Wecker am Abend auf eine möglichst späte Weckzeit. Der Morgen wird dann nicht nur hektisch, meist bleibt auch das Frühstück auf der Strecke. Das ist schlecht für die Figur, wie eine Studie der Universität Tel Aviv gezeigt hat. Ein üppiges, proteinreiches Morgenmahl hält tagsüber lange vor und man isst insgesamt weniger.

Figurfalle 6: Ein letzter Blick auf Emails, WhatsApp-Chats, Instagram

Wer schon das Licht ausgemacht hat und im Bett noch schnell das Smartphone checkt, schadet der Figur. Da ist zum einen Stress, weil eine Job-Email an Unerledigtes erinnert: Stresshormone hindern den Körper am Fettabbau. Schuld ist aber auch das blaue LED-Licht der meisten Geräte, das in den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers eingreift und das Einschlafen schwer macht- und Schlafmangel ist ein bedeutender Dickmacher. Ähnlich negativ ist es, bei laufendem Fernseher einzuschlafen. Licht und Geräusche verhindern einen gesunden und tiefen Schlaf - der reine Diät-Boykott.

Abendlicher Abnehm-Trick: Zähneputzen nach dem Essen

Wer sich bald nach dem Abendessen die Zähne putzt - drei Minuten plus Zahnseide, Zungenreiniger, Mundspülung - wird weniger Lust verspüren, danach noch einmal zu krümeligen Chips und greifen und das Putzergebnis wieder zunichte zu machen. Oder will jemand die Prozedur vor dem Schlafengehen noch einmal von vorn durchführen?