

Über dieses Buch

Leider gibt es nach wie vor in der Ausbildung der medizinischen Berufe keine großen Lehrpläne für die Gesundheitsvorsorge (Prävention), so dass Ernährungsthemen stets ein Schatten-dasein fristen. Schon als Klinikärzte haben uns die Zusammenhänge zwischen Nahrung und Gesundheit stark interessiert und wir begannen, uns im In- und Ausland regelmäßig auf diesem Gebiet fortzubilden. Als wir danach in Basel die Praxis eines Diabetologen übernahmen, hatten wir viel mit Übergewichtigen zu tun. Menschen, die schon alles versucht hatten, ihr Körpergewicht wieder zu normalisieren. Aber leider immer vergeblich. Die vom Vorgänger verwendeten und beliebten Formula-Diäten brachten nie den gewünschten Erfolg: Zwar waren sie schnell und einfach in der Anwendung und wer sich nicht daran störte, jeden Tag das Gleiche zu schlürfen, hatte kurzfristig Erfolg. Doch nach dem Absetzen waren die Pfunde gleich wieder da; meist noch mehr wie vorher. Wie kommt's? Wir brauchten nicht lange zu fragen: Die Einseitigkeit und das mangelnde Grundverständnis in die Zusammenhänge des Lebens bieten keine sinnvolle Lösung. Erst ein tieferer Einblick in die Bedürfnisse unseres Körpers bringt Abhilfe – sonst schnappt die Fettfalle unerbittlich zu.

Mit unseren erweiterten Kenntnissen war es möglich, den Patienten/Patientinnen in ihrer Not zu helfen und sie anzuleiten, sich selbstständig und nachhaltig aus der Misere zu befreien. Um uns die Sache zu erleichtern, schrieben wir zunächst eine kleine Broschüre, die als Leitfaden diente. Mit der Zeit wuchs das Projekt an und wir entschlossen uns, ein Buch daraus zu machen und es zu veröffentlichen, um eine größere Personen-gruppe damit ansprechen zu können.

Wir wünschen uns eine große Verbreitung dieser Veröffentlichung, um viele Menschen damit zu erreichen, die wie wir von dem Gedanken getragen sind, etwas Nachhaltiges im Bereich der brennenden Fragen des Gesundheitssystems zu unternehmen.

Für wen ist dieses Buch geschrieben?

Für alle Mitmenschen, die wirklich nach einem gangbaren Weg suchen und nicht auf übertriebene Heilsversprechungen oder zweifelhafte Angebote hereinfallen wollen. Ebenso für Ärzte und alle anderen Personen im Gesundheitswesen, Eltern, Erzieher, sowie Menschen, denen ihre und die Gesundheit ihrer Nächsten ein wichtiges Anliegen ist. Sie werden fundierte, erprobte und nachvollziehbare Hinweise und Hilfestellungen erhalten, die Ihr Leben bereichern werden.

Dr. med. Jugana und Michael M. Loder
Basel, Schweiz

Dick, dicker, deutsch...

So titelte die größte Boulevardzeitung der Schweiz (vergleichbar mit dem allseits bekannten) deutschen Pendant, am 6.6.2006. 50% aller Erwachsenen seien zu dick. Stimmt das? Und woher kommen diese Zahlen?

Wie das Statistische Bundesamt in Wiesbaden im Juni 2006 mitteilte, waren im Vorjahr insgesamt 58% der erwachsenen Männer und 42% der erwachsenen Frauen in Deutschland übergewichtig. Der Anteil Übergewichtiger ist im Vergleich zu 1999 (damals: Männer 56%, Frauen 40%) gestiegen. Das zeigen die Ergebnisse der Mikrozensus-Zusatzbefragung („kleine Volkszählung“), bei der 2005 erstmals 1% der Bevölkerung zu gesundheitsbezogenen Themen befragt wurde. Bei den jungen Erwachsenen (20 - 24 jährig) waren bereits 26 % der Männer und 16 % der Frauen betroffen, Spitzenwerte ergaben sich im Alter zwischen 65 - 69 Jahren bei den Männern mit 74 % sowie bei Frauen zwischen dem 70 - 74. Lebensjahr mit 64 % Übergewichtigen.

In nur sechs Jahren hat sich damit die Zahl der Übergewichtigen um 2% erhöht. Als übergewichtig gilt, wer einen BMI-Wert von über 25 hat. Schwer übergewichtig, mit einem BMI ab 30, waren den statistischen Angaben zufolge 14 Prozent der Männer und 13 Prozent der Frauen.

Wie wirken sich Lebensgemeinschaften dabei aus? Was häufig beobachtet wird, kommt nun auch ans statistische Tageslicht: 67 % der Ehemänner sind übergewichtig. In vielen unserer Patientengespräche zeigte sich übereinstimmend, dass sich in Familien bestimmte Muster einschleichen. Wenn ein Mitglied sich durch guten Appetit auszeichnet, wird es häufiger wohlwollend aufgefordert, „doch noch etwas zu nehmen“. Ist diese Handlung bekannt und der Ruf gefestigt, werden regelmäßig gleichartige Sprüche folgen.

Und selbst beim Zurückweisen wird man irgendwann schwach und lässt sich nochmals Nachschlag geben. Der Geist bleibt willig, nur das Fleisch wird schwach! Nachdem wir viele verschiedene Studien und Berichte zum Thema Über-

gewicht untersucht hatten, stellten sich übereinstimmend zwei grundlegende Erkenntnisse heraus: Um abzunehmen muss die Kalorienaufnahme reduziert werden und/oder es braucht eine Erhöhung des Körperumsatzes. Auf gut deutsch:

Weniger essen und sich mehr bewegen. Das A und O, wenn wir über das Wunschgewicht reden wollen.

Doch bleiben wesentliche Fragen unbeantwortet:

Warum geht das Abnehmen trotzdem nicht wie gewünscht? Warum wird Übergewicht in allen Variationen besprochen, nur nicht die Schwierigkeiten die man damit hat, Abnehmen in die Tat umzusetzen? Welche Begleitumstände erschweren den Schritt zur Tat? Das ist „des Pudels Kern“. Darüber reden und schreiben kann jeder, nur selber tun steht auf einem ganz anderen Blatt Papier. In Anlehnung eines alten Spruches könnte man hier sagen: „Dick werden ist nicht schwer, schlank bleiben dagegen sehr“.

Übergewicht begünstigende psychosoziale Faktoren

Herauskrystallisiert haben sich verschiedene Weg bahnende Lebenshaltungen, die wir kurz beschreiben wollen. Deswegen werden alle Versuche auch nichts fruchten, wenn nicht in einem umfassenderen Rahmen diese Punkte thematisiert und mit den Betroffenen bearbeitet werden können. Wir haben versucht, speziell diese vorherrschenden Situationen, Haltungen und Ansichten wieder zu geben die dazu beitragen können, den Wunsch nach Abnehmen immer wieder zunichte zu machen:

- das Umfeld
- die Trägheit/Lethargie
- die Verführung
- das schleichende Mehr an Gewicht
- das Gefühl der Sinnlosigkeit
- die Neurosen unserer Zeit

- Anspannung und Frust:
- Stress durch Aktion – Stress durch Langeweile
- die Gruppenphänomene/Gruppenzwänge
- die Opferhaltung
- das „geht-ja-eh-nicht“- oder „schon zu spät“- Motto
- die verschobenen Prioritäten
- die Ziellosigkeit
- das Gefühl der Abhängigkeit
- Verzweiflungshaltung
- unsere Angst vor Veränderungen.

Mit einer sinn-zentrierten Behandlungsstrategie lassen sich diese mentalen Blockaden oftmals lösen und im weiteren Verlauf steht einer somatischen Gewichtsreduktion nichts mehr im Wege. Dabei steht im Mittelpunkt der Mensch als ganzheitliches Wesen, das sich über seinen Körper, seine Seele und seinen Geist definiert.

Nichts für Desperados

Desperados haben nichts zu verlieren, sind verzweifelt, aber auch tollkühn

Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt. Wohl überlegt werden Sie einfacher ans Ziel kommen. Bereiten Sie sich entschlossen auf den Trip vor, packen Sie für die Etappen den richtigen Proviant ein, planen Sie Zwischenstopps, folgen Sie Ihrer Landkarte und bleiben Sie auf dem Weg.

Haben Sie sich klar für das Reiseziel entschieden, werden erstmal die nötigen Informationen darüber gesammelt. Was braucht es alles, um dorthin zu kommen? Auf unserer Reise sind der Proviant und die passenden Wanderschuhe das Wichtigste. Also das Essen, Trinken und Bewegung.

Wohin gehen, was essen, wo einkaufen, wenn einen der Hunger plagt? Vorbereitung ist planbar und wird zur Routine.

Füllen Sie ihre Vorratsschränke zuhause mit Esswaren auf, die unseren Bedürfnissen entsprechen und verbannen Sie Kalorienbomben erst mal aus Ihrer täglichen Sichtweite. Gelegenheit macht schwach!

Wenn Sie nicht zuhause für sich kochen und essen können, wählen Sie besser für unterwegs die passenden Restaurants aus, die ein Angebot an Speisen anbieten, die Ihrem Wunsch entsprechen. Die meisten Auswärtsküchen bieten mindestens ein Gericht für Ihre Bedürfnisse an. Seien Sie wählerisch beim Auswählen der Speisekarte.

Besprechen Sie eigene Wünsche und Essensvorschläge mit dem Kellner. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass das Personal gerne auf Wünsche eingeht und durchaus flexibel reagiert. Wenn beispielsweise beim Salat French- oder Italian-Dressing angeboten ist, verlangen Sie Olivenöl und eine frische halbe Zitrone und würzen selber den Salat damit.

Abwechslung ist gut, doch zu viel Abwechslung schadet. Wir haben ein riesiges Angebot an Lebensmitteln zur Auswahl und es stellt sich die Frage, ob das in vernünftiger Relation zu unseren Bedürfnissen steht. Sicherlich nicht mehr zu unseren Grundbedürfnissen! Was über die hinausgeht ist weder lebensnotwendig noch unverzichtbar. Es dient einzig der Unterhaltung unserer Sehnsüchte oder einem Ausgleich von Unerfülltem.

Ab dem Zeitpunkt, an dem Sie sich richtig wahrnehmen und zu sich stehen können, brauchen Sie sich ihrer Umwelt gegenüber nicht länger großen Verzichtserklärungen hinzugeben („...mach `ne Diät“) sondern dürfen bewusst hinter ihrem neu gefassten Entschluss stehen: Damit wird es nicht länger schwer fallen, sich selbst zu rechtfertigen (vor sich selber und vor Anderen). Fangen Sie damit an, die Mitmenschen, die Fragen stellen, mit einzubeziehen und sie in ihr Vorhaben einzuweihen: „Ich mach‘ jetzt was für mein Leben und meine Gesundheit“. Das verschafft Respekt vor ihrer Haltung, und viele wollen es ihnen gleichtun.

Gesund. Essen. Schlank Sein.

Ist für figurbewusste Leute, für Menschen, die sich gesundheitsbewusst ernähren und dabei abnehmen wollen, ohne auf ein wohlschmeckendes Essen zu verzichten oder sich mit einer Diät einschränken zu müssen. Es steht für Locker, Linie, Leben, Lust, Liebe, Leichtigkeit und Leidenschaft!

Übergewicht (Adipositas) erscheint immer mehr als Zeichen unserer modernen Gesellschaft eine steigende Zahl von Menschen zu betreffen. Viele unternehmen durchwegs Versuche, sich davon zu befreien, haben aber nicht den richtigen Weg eingeschlagen, um nachhaltig ihr Wunschgewicht zu erreichen oder zu behalten.

**Kein
Jo-Jo-Effekt**

Oftmals kommt es zu dem bekannten «Jo-Jo Effekt», bei dem nach Versuchen, Gewicht zu reduzieren, danach um so mehr Pfunde auf der Waage erscheinen.

Übergewicht kann die verschiedensten Ursachen haben, doch sind diese allesamt auf ein bestehendes Ungleichgewicht in uns selber zurück zu führen!

Um diese Mechanismen zu verstehen und wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen, müssen wir auf verschiedenen Ebenen aktiv werden.

Die gängigen und bekannten „Diäten“, die wir alle zu gut aus den Medien kennen, stellen oft nur verzweifelte Versuche dar, innerhalb kurzer Zeit ein paar Kilo abzunehmen! Doch werden sie nie der gesamten, meist vielschichtigen Situation gerecht. **Sich an Tabellen zu halten, Kalorien zu zählen oder nur auf bestimmte Nahrungsmittel auszuweichen, kann unmöglich Ziel einer befriedigenden Ernährung sein.**

Das Ziel ist die Behandlung des Übergewichts (Adipositas) mit den damit verbundenen gesundheitlichen Problemen moderner Zivilisationskrankheiten (Diabetes mellitus, Arthrose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gesteigerter Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen, Verdauungsstörungen, erhöhtes Krebsrisiko etc.).

Also nachhaltig abnehmen und mit lieb gewordenen aber unvorteilhaften Gewohnheiten aufräumen und zurückkehren zu einer ausgeglichenen und befriedigenden Ernährungsweise!

Programm zur Gewichtsreduktion

Über einen individuellen Zeitraum sollten Patienten mit Übergewicht betreut und beraten werden, um in dieser Zeit zu lernen, wie sie ihr Gewicht *nachhaltig* reduzieren und erhalten können. Übergewicht ist meist als Resultat aus dem Zusammenspiel mehrerer Ursachen anzusehen, die in den Bereichen körperlicher, geistiger und seelischer Einflüsse auszumachen

sind. Für Ärzte und Therapeuten ist es zuerst wichtig, in einem Aufnahme- und Sondierungsgespräch den persönlichen Zielrahmen zu ermitteln. Jeder Hilfesuchende hat unterschiedliche Vorstellungen von seinem Vorhaben, wie sein persönliches «Wohlfühlgewicht» aussehen soll: Manche möchten einfach nur wieder in die Vorjahreskollektion ihrer Kleider passen oder sich wieder gerne im Sommer in der Badeanstalt aufhalten, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Andere haben mittlerweile viel um die Hüften zugelegt und wollen endlich einen Weg einschlagen, der sie wieder zurück zur Normalfigur bringt.

Persönliches Wohlfühlgewicht

Bei einigen jedoch stellen sich mit zunehmendem Übergewicht Gesundheitsstörungen ein, die mit herkömmlichen Mitteln nur schwer zu beheben sind: Ab einem gewissen Grad an «zuviel» ist der Körper überfordert.

Es stellen sich zuerst Unannehmlichkeiten ein, die dann zu großen gesundheitlichen Problemen anwachsen können. Zunächst wird oftmals versucht, in diesem Fall die Beschwerden durch Tabletten und Medikamente zu lindern (wie Mittel gegen Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Antidiabetika u.ä.). Alle diese genannten Methoden sind aber nur symptomatisch, d.h. sie bekämpfen nicht die Ursache des Leidens, sondern nur die Auswirkungen.

Nur eine wirkungsvolle kausale Therapie, also eine Behandlung, die auf die Wurzeln der Begleiterkrankung(en) zielt, ist von Dauer und bringt langfristig Erfolg. Sie stärkt wieder die Leistungsfähigkeit und macht uns Menschen erneut vollkommen einsatzfähig.

„Gesund. Essen. Schlank Sein.“ vermittelt Ihnen eine komplette Anleitung und Einführung in ein solches Programm. Dies kann ebenso eine Körperfettmessung beinhalten, um einen verlässlichen *Ist-Zustand* zu ermitteln um in der Folgezeit dann auf den gewünschten *Soll-Zustand* hinzuarbeiten. Gleichzeitig können auch digitale Fotoaufnahmen gemacht werden, so dass Sie Ihren Erfolg mit den Wochen auch so richtig genießen können. Regelmäßiges Wiegen und Notizen runden die Beobachtungen ab, wobei Sie über Ihre neuen Erfahrungen und Resultate berichten können. Sehr wichtig kann in diesem Zusammenhang auch die psychologische Betreuung sein. Oftmals ist die Psyche durch den andauernden „Leidensweg“, die ständigen Frustrationen und körperlichen Beschwerden angeschlagen und braucht professionelle Unterstützung und Pflege.

Praktische Rezepte

Um das „Gesund. Essen. Schlank Sein.“- Programm nicht nur theoretisch kennen zu lernen, haben wir verschiedene eigene und andere geeignete Rezepte in diesem Buch zusammengestellt, die den Einstieg erleichtern, um gleich alles in die Tat umsetzen zu können. Neben einfach und ausgewogen zubereiteten Mahlzeiten werden wir Ihnen auch spezielle Zubereitungen und Hausmittel vorstellen, welche die Ausscheidung und das Abnehmen zusätzlich unterstützen.

Am Ende Ihres Programms wird ein Resümee über das erzielte Ergebnis gezogen: Betroffene haben dabei Gelegenheit, Ihre neuen Erkenntnisse und Erfahrungen und Ihre wieder gewonnene körperliche und seelische Freiheit zum Ausdruck zu bringen.

Mit diesem Programm sind Menschen jeden Alters und Geschlechts angesprochen, die sich für ihren Körper und ihr

Wohlbefinden einsetzen möchten. Sind Sie bereit, die nötigen Schritte für sich einzuleiten um die positiven Veränderungen an sich zu spüren?

Weniger profitieren von unserem Programm werden Menschen, die nicht bereit sind, auch nur kleinste Veränderungen und Anpassungen an sich und an ihrer Lebenshaltung und ihren Ernährungsgewohnheiten vorzunehmen. Ein gewisses Maß an Einsicht in die Zusammenhänge zwischen Art der Ernährung und Körperbefinden sowie eigene Aktivität, als Voraussetzung zum Erreichen eines Gewichtsverlustes, sind wesentlich für ihren Erfolg.

Wir freuen uns, wenn wir durch *Gesund. Essen. Schlank Sein*. Ihr Interesse geweckt haben und Sie mit uns einen gemeinsamen Weg gehen, der zum Ziel ihr Wunschgewicht, verbesserte Gesundheit und persönliches Wohlbefinden hat.

Gefühl der Zufriedenheit

Gesund. Essen. Schlank Sein. dient allen Menschen die bereit sind, ihr Leben um eine Dimension zu erweitern. Viele haben den Wunsch nach Abnehmen und 'Figur halten'. Doch durch die unübersichtliche Anzahl von Möglichkeiten und Wegen – die vielfach noch ungesund sind und höchstens kurzfristigen Erfolg bringen – wird zunehmend Verwirrung gestiftet. Das Hauptproblem ist die Umstellung von Diäten, die nur kurzfristige Gewichtsabnahme versprechen, hin zu einer nachhaltig gesunden Ernährung! Das ist viel verlangt, die meisten scheitern daran. Nach ein paar Monaten Enthaltung kehren viele wieder zurück zu ihren bisherigen Essgewohnheiten und die Pfunde kommen wieder – oftmals mehr als zuvor. Das Geheimnis der Menschen, die längerfristig Gewicht verloren haben, ist, alles Überflüssige zu vermeiden und sich von Anfang an auf eine gesunde Essensweise einzustellen, die sie ein Leben lang beibehalten können. Für eine sinnvolle Form des Abnehmens müssen einige Grundregeln beachtet werden: Es geht nicht von ganz allein; es gehört die richtige Auswahl von Nahrungsmitteln dazu, die den Körper ernähren und kräftigen und uns ein Gefühl der Zufriedenheit

vermitteln. Dazu auch körperliche Aktivität, um den Prozess zu unterstützen. Damit ist ein langfristiger Erfolg garantiert. Das Problem aber ganzheitlich anzugehen, ist eine Herausforderung. Bisher gab es so etwas noch nicht. Deshalb haben wir das Programm „Gesund. Essen. Schlank Sein.“ entwickelt, das von allen Seiten her aktiv wird.