

Expedition ins individuelle Land der Schlankheit

aus dem Buch

Erika Toman, Mehr Ich, weniger Waage, Zytglogge, 2009

Dauerhafte Gewichtsreduktion braucht gute Planung!

Wie lange können Sie laufen?

Zu einer guten Vorbereitung gehört, dass Sie sich sowohl die Geschwindigkeit, als auch die Dauer Ihrer Expedition vorstellen. Wie lange können und wollen Sie unterwegs sein? In der Regel sollten Sie Ihr Ziel spätestens in einem halben Jahr erreicht haben. Das wäre eine gute Zeitstrecke. Danach stellt sich oft Erschöpfung ein, was den Erfolg der Expedition gefährdet. Wollen Sie deutlich mehr als 13 Kg am Stück abnehmen, so müssen Sie wissen, dass Sie eine äusserst lange Expedition planen. Länger als 8-12 Monate sollte Ihre Expedition aber auf keinen Fall dauern. Denn das wäre sehr anstrengend und würde Sie wahrscheinlich zum Abbruch der Expedition zwingen. Nach 8 – 12 Monaten können Sie ca. 16 bis 26 Kg leichter sein. Allerspätestens dann müssen Sie Ihr Gewicht stabilisieren. Stabilisieren ist ein Teil der Expedition! Stabilisieren gehört zur Expedition und kommt nicht einfach <danach>. Sie müssen die Kraft dazu von Anfang an mit einplanen.

Konkretes Vorgehen auf dem Weg

In der Handlungsphase werden sich die folgenden fünf Bausteine immer wiederholen:

- Vor-Denken
- Vor-Fühlen
- Ernährung umstellen
- Bewegung steigern
- Erholen

Wie bereits erwähnt: An der Ernährungsumstellung und an dem Mehr an körperlicher Aktivität kommen Sie nicht vorbei. Planen ist wichtig, umsetzen aber auch!

10.1 Ernährung

In der Fülle verschiedenster Empfehlungen zur Ernährungsumstellung, in dem Meer von Diätvorschlägen und Diskussionen zur gesunden Ernährung, in welchen widersprüchliche, oft auch wenig gesicherte Kenntnisse weitergegeben werden, ist es nicht einfach, sich zu orientieren.

Ich möchte Ihnen nachfolgend ein paar Grundpfeiler vermitteln, die als gesichertes Wissen gelten und die sich auch in meiner klinischen Arbeit bewährt haben.

1. Beachten Sie Ihren täglichen Kalorienbedarf.

Der tägliche Kalorienbedarf eines erwachsenen Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit beträgt in der Regel, unterschieden nach Grösse, Alter und Geschlecht 1800 – 2800 kcal.

2. Reduzieren Sie die Kalorienzufuhr maximal um 600 kcal täglich.

Berechnen Sie, wie viel Kalorien Sie vor der Gewichtsabnahme verbraucht haben und reduzieren Sie die tägliche Kalorienmenge um ca. 500 – 600 kcal. Nicht mehr!

3. Zählen Sie die Kalorien in den ersten paar Wochen, seien Sie aber nicht zu genau.

Die Frage, ob ein Stück Brot 120 oder 126 kcal hat sollte Sie nicht beschäftigen. Es reicht, wenn Sie den Nährwert der einzelnen Nahrungsmittel grob kennen.

4. Essen Sie rhythmisch.

Sie sollten täglich mindestens drei Hauptmahlzeiten und bei Bedarf 1 – 2 Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen.

5. Essen Sie ausgewogen.

Sie brauchen alle drei Grundbausteine der Ernährung: Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett. Für Eiweiss gilt: ca. 0.8g pro Kilogramm Körpergewicht am Tag bei sitzender Tätigkeit, sonst mehr, bis zu 2 g pro Kilogramm und Tag.

6. Achten Sie darauf, Nahrung mit einer tiefen Kaloriendichte zu sich zu nehmen.

Von tiefer Kaloriendichte spricht man, wenn das, was Sie essen, nicht mehr als 100 kcal – 150 kcal pro 100g aufweist. Das Gefühl der Sättigung entsteht einerseits durch den Nährwert der Nahrungsmittel (Kaloriengehalt), andererseits durch das Volumen der aufgenommenen Nahrung. Der Magen will genügend gefüllt sein.

Beispiel: Spaghetti mit frischer Tomatensauce haben eine wesentlich höhere Kaloriendichte als Spaghetti, die zur Hälfte mit Broccoli vermischt sind. Sie werden kaum einen Nachteil im Geschmack finden, vorausgesetzt Sie mögen Broccoli. Die Kaloriendichte der Mahlzeit ist dabei deutlich tiefer.

7. Volumen

Das empfohlene tägliche Volumen der Mahlzeiten liegt zwischen 1l und 2l.

8. Trinken

Trinken Sie 1 ½ – 2 ½ Liter Wasser oder kalorienarme Getränke täglich. Süssgetränke, Fruchtsäfte und Milchgetränke zählen eher zu den Mahlzeiten als zu den Getränken.

9. Machen Sie Pausen zwischen den Mahlzeiten.

Achten Sie darauf, dass Ihre Mahlzeiten einen Anfang und ein Ende haben. Machen Sie tagsüber zwischen den Mahlzeiten Pausen von 2-6 Stunden, nachts länger.

10. Sättigung braucht Zeit.

Denken Sie daran, dass das Gefühl von Sättigung frühestens 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit eintritt. Wenn Sie Ihre Mahlzeit gegessen haben, so warten Sie mindestens 20 Minuten, bis Sie nachschöpfen. Dieser Punkt ist sehr wichtig. Menschen mit Gewichtsproblemen neigen dazu, schnell zu essen. Sie haben oft schon zu viel gegessen, bevor sich das Gefühl der Sättigung einstellen kann.

11. Essen Sie aus Hunger und nicht aus Frust .

Fragen Sie Ihren Körper, ob er Hunger hat, und nicht Ihre Seele.

12. Identifizieren Sie Ihre persönlichen Anzeichen für Hunger.

Es braucht keinen grossen Hunger mit Magenknurren und Magenkrämpfen, damit Sie essen dürfen. Vielleicht werden Sie unruhig, nervös, schlecht gelaunt oder niedergeschlagen. Lernen Sie die persönlichen Zeichen Ihres Körpers für Hunger zu lesen und ernst zu nehmen und diese von den seelischen Zeichen zu unterscheiden.

13. Essen Sie im Sitzen und in Ruhe.

Sie können sich sitzend und in Ruhe besser auf das Erlebnis der Nahrungsaufnahme konzentrieren und mehr geniessen. Schalten Sie den Fernseher und das Radio aus und setzen sich still an einen gedeckten Tisch.

14. Es gibt keine schlechten Nahrungsmittel.

Die Vorstellung, eine Gurke sei gut und gesund, Schokolade hingegen schlecht und ungesund, ist falsch. <Gesund> oder <ungesund> hängt von der Menge und der Zusammensetzung der gesamten Ernährung ab. Wenn Sie die bisher aufgeführten Punkte beachten, können Sie (massvoll) alle Lebensmittel essen. *Vgl. Grundlagenteil, Kapitel <Informationen zur Ernährung> und Publikationen zur Ernährung in der Literaturliste.*

10.2 Bewegung

Aus der Fülle verschiedenster Ratschläge zur Bewegungssteigerung habe ich die wichtigsten für Sie zusammengefasst.

1. Ohne Bewegung geht es nicht.

Ohne regelmässige körperliche Bewegung können Sie Ihr Gewicht längerfristig weder reduzieren noch stabilisieren.

2. Bewegung heisst Leben.

Alle lebenden Organismen bewegen sich. Also keine Panik. Sie bewegen sich auch, denn Sie leben. Es geht bloss um kleine Umstellungen.

3. Wie viel Bewegung brauchen Sie?

Man weiss heute, dass es für die Gesundheit und die metabolischen Funktionen des Körpers schon sehr gut ist, wenn Sie 30 Minuten täglich in Bewegung sind, einkaufen gehen, Staub saugen oder im Wasser plantschen.

Wenn Sie Lust haben, zusätzlich zu dieser halben Stunde noch zwei oder drei Mal pro Woche intensiv zu laufen, im Fitnessstudio Zeit zu verbringen, zu schwimmen, Ski oder Fahrrad zu fahren so machen Sie es.

4. Ein paar Worte zu NEAT (Non-exercise Activity Thermogenesis)

NEAT bezeichnet die Energie, die Sie für kleinste Bewegungen verbrauchen: mit dem Zappeln der Beine, mit dem Drehen des Kopfes oder Aufstehen zwischen den Fernsehsendungen, etc. Höhere NEAT hilft bei der Gewichtsabnahme enorm. Bleiben Sie im Alltag aktiv.

5. Sie bewegen sich nicht, um Kalorien zu verbrennen.

Sie bewegen sich, um Ihr Befinden zu verbessern. Suchen Sie sich Bewegungsmöglichkeiten, die Ihnen Spass machen. Verbinden Sie, wenn immer möglich, Bewegung mit einem Aufenthalt an der frischen Luft. Bei vielen Menschen hebt der Kontakt mit der Natur - Sonne, Wind und Luft - die Stimmung.

6. Bewegung wirkt antidepressiv.

Bewegung ist für Ihr Projekt deswegen so wichtig, weil sie Ihre Stimmung hebt und weil sie Muskeln aufbaut, die metabolischen Funktionen Ihres Körpers verändert und den Hunger-Sättigungs-Mechanismus stabilisiert.

7. Finden Sie Sportarten und Freizeitaktivitäten, die zu Ihnen passen.

Finden Sie Aktivitäten, die zu Ihnen passen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrem Physiotherapeuten darüber, welche Bewegungen im Moment für Sie geeignet sind.

Vgl. Grundlagenteil, Kapitel <Bewegung als Gewohnheit; Was bewirken Bewegung und Sport>

10.3 Mentale Aktivität

Zur mentalen Arbeit gehört das Denken, Imaginieren und Vor-Fühlen. Im Grundlagenteil habe ich Ihnen verschiedene Übungen dazu vorgeschlagen. Die mentale Arbeit bereitet den Weg für neue Gewohnheiten vor. Neue synaptische Verbindungen (Verbindungen zwischen einzelnen Nerven) entstehen dadurch im Gehirn. Diese brauchen wir dringend zum stabilen Erlernen neuer Gewohnheiten.

1. Bereiten Sie jeden Tag kurz vor.

Vordenken und Vorfühlen hilft Ihnen, den Tag nach Ihren eigenen Wünschen zu gestalten. Denken Sie dabei nicht nur ans Essen. Planen Sie neue Begegnungen, neue Freiräume, aber auch neue Ess- und Bewegungsgewohnheiten.

2. Fixe Zeiten für Vorbereitungen.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, immer zur gleichen Zeit und am gleichen Ort zu planen.

3. Plan aufschreiben.

Schreiben Sie sich Ihren Plan auf. Er soll ziemlich genau sein, aber nicht zu genau. Er muss Ihnen eine sichere Struktur vorgeben, Sie aber nicht mit Vorschriften ersticken.

4. Was, wann, wie und mit wem wollen Sie essen?

Sie brauchen zum Essen Zeit, Ruhe und eine angenehme Atmosphäre. Essen Sie nicht im Gehen oder nur schnell zwischendurch. Essen Sie in Ruhe und konzentrieren sich auf den Geschmack der Nahrung, ohne Ablenkung durch TV, Computer oder Zeitung lesen. Sie sollten während dem Essen mindestens 20, besser 30 Minuten ruhig sitzen bleiben können.

5. Planen Sie nur, wenn Sie satt sind.

Planen Sie nie unmittelbar vor den Mahlzeiten. Hunger bedeutet Stress. Sie planen besser, wenn Sie satt und entspannt sind.

6. Planen Sie nicht zu lange.

Sie sollten sich mit dem Planen nicht länger als 10%, max. 20% des Tages beschäftigen. Wenn Sie mehr als 20% des Tages über Essen, Ernährung und Figur nachdenken, sollten Sie dies als Hinweis darauf werten, dass Sie noch zu viel mit der Waage und zu wenig mit Ihrem Ich beschäftigt sind. Suchen Sie das Gespräch darüber mit Freunden oder Fachleuten.

7. Seien Sie zurückhaltend mit Kochbüchern und Kochrezepten.

Beobachten Sie sich. Bekommen Sie beim Lesen von Kochbüchern Ideen, die Ihnen helfen, ausgewogener zu kochen? Dann ist die Lektüre gut für Sie. Oder führt sie eher dazu, dass Sie immer mehr Lust bekommen, ganz viel zu essen, und es Ihnen noch schwerer fällt, sich an Ihren Plan zu halten? Wenn ja, dann lassen Sie die Kochrezepte beiseite und kochen und essen Sie einfach Ihre bekannten und bewährten Mahlzeiten, die Sie kochen können.

8. Arbeiten Sie mit Imagination.

Arbeiten Sie mit den Imaginationsübungen, die Sie im Grundlagenteil finden. Ihr Körper wirft die Pfunde eher ab, wenn Ihre Innenwelt mehr Raum einnimmt.

9. Nehmen Sie Abweichungen ernst.

Wenn etwas nicht nach Plan gelingt, machen Sie sich auf keinen Fall Vorwürfe und ein schlechtes Gewissen. Pläne sollen Ihnen helfen, nicht Sie beschämen. Analysieren Sie, warum es zu Abweichungen gekommen ist. Planen Sie das nächste Mal stimmiger.

10. Berücksichtigen Sie sich beim Planen.

Planen Sie nicht an sich vorbei. Berücksichtigen Sie sich als ganze Person. Entwerfen Sie nicht ein Ideal von sich, sondern nehmen sich selber, wie Sie sich kennen.

11. Kleine Veränderungen

Planen Sie lieber kleine Veränderungen ein, die klappen können, als grosse, die gar nicht zu Ihnen passen.

12. Nehmen Sie Stimmungen vorweg.

Überlegen Sie im Vorfeld, wie Sie sich in bestimmten Situationen wahrscheinlich fühlen werden. Integrieren Sie Ihre Gefühle in Ihre Planung. In welchen Situationen, mit welchen Menschen fühlen Sie sich wohl und essen am ehesten so, wie Sie es für richtig halten?

13. Planen Sie Helfer ein.

Wenn Sie wissen, dass Sie in einer bestimmten Situation besonders gefährdet sein werden für einen Essanfall, dann überlegen Sie, wer Ihnen helfen könnte, sich in dieser Situation besser zu fühlen und anders, mehr nach Ihrem Plan, zu essen.

14. Nehmen Sie Ihre eigene Entwicklung ernst.

Vergessen Sie nicht, daran zu denken, dass Sie sich verändern werden. Ihr Plan braucht nach 3 Monaten weniger strikt zu sein, als in den ersten Wochen. Spätestens nach 6-12 Monaten werden Sie vermehrt auf Ihren Körper hören können und weniger auf Ihren Verstand hören müssen.

aus dem Buch

Erika Toman

Mehr Ich, weniger Waage.

Abnehmen ohne Illusionen, mit Seele und Verstand.

Zytglogge Verlag, 2009