

SILKE KAYADELEN | HEINER ROMBERG

Bestsellerautoren von *Das Bikini-Bootcamp*

Vorher



Nachher

-42,5 Kilo



Ideal bei
Adipositas, Diabetes,
Hashimoto, nach der
Schwangerschaft

EXTREME *Verwandlung*

Das Abnehmprogramm
für alle, die viel Gewicht
verlieren möchten

riva

EXTREME
Verwandlung

SILKE KAYADELEN | HEINER ROMBERG

EXTREME *Verwandlung*

Das Abnehmprogramm für alle,
die viel Gewicht verlieren möchten

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Katrin Koelle, Stefanie Heim, Caroline Kazianka

Textberatung, Lektorat: Katrin Koelle

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Vorderseite: [shutterstock.com/niroworld](https://www.shutterstock.com/niroworld), [Fotolia.com/Eky Chan](https://www.fotolia.com/EkyChan); Vorher-Foto: Mareike Giersberg;

Nachher-Foto: Fotostudio Timo Maczollek; Rückseite: Rezeptbilder: Shutterstock/ MariaKovaleva, Olga Miltsova,

Little Hand Creations; Sportbilder: Silvio De Negri

Layout: Christoph Dirkes · 4cSONS mediendesign · www.4cSONS.de

Satz: Christoph Dirkes · 4cSONS mediendesign · www.4cSONS.de

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0692-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0275-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0276-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.m-vg.de

INHALT

ZUR ENTSTEHUNG DIESES BUCHES	7
ÜBER DIE AUTOREN SILKE UND HEINER	8
ERFOLGSGESCHICHTEN	10
UNSERE METHODE	12

ADIPOSITAS – URSACHEN UND THERAPIE 14

DIE ROLLE DER HORMONE	34
DICK GLEICH KRANK – KRANK GLEICH DICK?	38
FETTVERTEILUNGSSTÖRUNGEN	48
GEWICHTSZUNAHME IN DER SCHWANGERSCHAFT	58

SIEBEN WOCHEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN WERDEN 62

ES GEHT LOS! 68

DEIN PLAN FÜR WOCHEN 1	72
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 2	86
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 3	90
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 4	94
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 5	98
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 6	102
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 7	106

DEIN TRAINING 110

DEINE ÜBUNGEN	114
---------------	-----

ABNEHMEN MIT GENUSS 138

DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 1	141
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 2 UND 3	156
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 4 UND 5	184
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 6	212
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 7	226
REZEPTREGISTER	228



Einleitung

ZUR ENTSTEHUNG DIESES BUCHES

Wenn dieses Buch erscheint, sind ziemlich genau zwei Jahre vergangen, seit unser erstes Buch *Das Bikini Bootcamp* herausgekommen ist. Als wir uns damals entschieden haben, die Erfahrungen unserer täglichen Arbeit in Buchform zu fassen, haben wir nicht im Geringsten gehnt, welch sensationellen Erfolg wir damit haben würden: Vor Kurzem ist nun bereits die sechste Auflage erschienen.

Zwischenzeitlich haben einige Zehntausend Menschen mit unserem Konzept an Gewicht verloren, ihre Fitness verbessert und ihren persönlichen Lebensstil geändert. Dieser Erfolg hat uns nun ermutigt, ein Buch für die Menschen zu schreiben, welche in der Regel in Büchern über Sport, Fitness und Ernährung gar nicht vorkommen bzw. nur am Rande erwähnt werden. Es ist die Rede von den wirklich stark übergewichtigen (adipösen) Menschen. Wie kommt es zu Adipositas,

welche Erkrankungen sind damit verbunden, und welche Wege führen zurück zu einem gesunden Gewicht, mit dem man sich wohlfühlt? Das ist das Thema dieses Buches. Wir wollen dir dabei helfen, eine wirklich extreme Verwandlung zum Guten zu schaffen. Dazu gehören selbstverständlich auch ebenso leckere wie gesunde Rezepte sowie an das Leistungsvermögen adipöser Menschen angepasste Workouts.

Und nun wünschen wir dir viel Spaß beim Lesen des Buches und viel Erfolg beim Umsetzen unseres Konzeptes.

Eure Coaches Silke und Heiner

Über die Autoren

SILKE UND HEINER

DEINE COACHES



Silke Kayadelen, ehemaliges Mitglied der Taekwondo-Nationalmannschaft und WM-Teilnehmerin 1989 in Seoul, studierte Sport und Biologie. Seit mehr als zwölf Jahren ist sie erfolgreich als Personal Trainerin tätig und seit neun Jahren betreibt sie ein Zentrum für Fitness und Gewichtsmanagement in Velbert.

Mit ihrem Konzept haben in den vergangenen Jahren zahllose Menschen nachhaltig abgenommen. Ihr Buch *Das Bikini Bootcamp* war monatelang auf der Bestsellerliste. Silke war zudem in den vergangenen Jahren als Ernährungs- und Fitnesscoach im Fernsehen zu sehen, u. a. in den Formaten *The Biggest Loser*, *Secret Eaters* und *Besser Essen – Leben leicht gemacht*. 2015 wurde sie mit dem Neos Award, der wichtigsten Auszeichnung für Personal Trainer in Deutschland, ausgezeichnet.

Seit 2007 hat sie folgende Bücher/DVDs herausgebracht:

BÜCHER

- *Besser-Essen – Leben leicht gemacht*
- *Ich coache dich schlank*
- *Abnehmen mit Spaß*
- *Das Bikini Bootcamp*
- *Das Bikini Bootcamp Rezeptbuch*
- *Das Bikini Bootcamp Rezeptbuch mit und ohne Thermomix®*

DVDS

- *Das Abnehmworkout – ideal auch nach der Schwangerschaft*
- *Das Bikini Bootcamp*
- *Das Bikini Bootcamp. 10 neue Workouts für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit*

Dr. med. Heiner Romberg studierte Pharmazie und Medizin. Er war bis 2016 seit 35 Jahren als Allgemeinmediziner mit den Schwerpunkten Ernährungslehre und Sportmedizin tätig. Der ehemalige Deutsche Meister im Zehnkampf und erfolgreiche Kugelstoßer verfügt über eine langjährige Erfahrung in der Betreuung von Spitzen- und Breitensportlern. Seit mehreren Jahren erarbeitet er gemeinsam mit Silke Kayadelen Konzepte zur nachhaltigen Therapie der Adipositas. Zudem ist er Co-Autor des Bestsellers »Das Bikini Bootcamp«.

Erfolgsgeschichten

UNSERE MODELS

MAREIKE G., UNSER COVERGIRL

Mareike ist 37 Jahre alt und Mutter zweier Kinder. Sie kam im Herbst 2017 zum ersten Mal zu uns und hatte damals ein Körpergewicht von 117 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,63 Metern. Inzwischen wiegt sie knapp 75 Kilogramm.

Mareike hat sich damals auf unsere Methode eingelassen und ihren Lebensstil komplett geändert. Neben der angepassten Ernährung hat sie sich in unserem Club in Velbert angemeldet und nimmt dort regelmäßig am Training teil. Mittlerweile hält sie problemlos ihr Gewicht, Sport gehört nun ganz selbstverständlich zu ihrem Alltag.



vorher



nachher

Mareikes XXL-Transformation kannst du im Vergleich der Vorher-Fotos mit dem Coverfoto gut erkennen. Inzwischen gönnt sich Mareike auch mal ein üppiges Abendessen mit Freunden, und im Urlaub muss sie nicht mehr auf jede Kalorie achten.

Wir finden, Mareike ist ein tolles Beispiel für den Erfolg unserer Methode.

MARIA E., UNSERE FITNESS-QUEEN

Maria ist 29 Jahre alt und Mutter eines Sohnes. Nach der Geburt kam sie im August 2018 erstmals zu uns. Damals wog sie 95 Kilogramm bei 1,65 Metern Körpergröße. Zusätzlich besteht bei ihr ein Lipödem, das bereits medizinisch vorbehandelt war.

Zunächst haben wir Maria über die Möglichkeiten und Grenzen des Trainings und der Ernährungsumstellung bei einem Lipödem aufgeklärt. Gleichzeitig hat auch sie sich auf unsere Methode eingelassen und wiegt jetzt, nur vier Monate später, 82 Kilogramm. Auch bei ihr ist der Sport fester Bestandteil des Alltags geworden. Inzwischen ist auch ihr kleiner Sohn ständiger Gast bei uns und kontrolliert seine Mutter beim Training.

Maria ist ebenfalls ein toller Beweis dafür, dass man mit unserer Methode erfolgreich Gewicht verlieren und gleichzeitig körperlich fitter werden kann. Und ihr Beispiel zeigt zusätzlich: Ein bestehendes Lipödem ist kein Hindernis, um mit uns abzunehmen. Wir haben uns daher entschieden, Maria als Model für unsere Trainingsübungen zu engagieren, und wir können sagen, dass wir sehr stolz darauf sind, wie sie diese Aufgabe gemeinert hat.



vorher



nachher

Unsere Mitspielerin Miss Molly

Starkes Übergewicht ist besonders für die Gesundheit zweifellos eine ernste Sache, wie wir noch sehen werden. Trotzdem nehmen wir das Thema gerne mit Humor und erleben immer wieder, dass unsere Kundinnen und Kunden das auch so sehen. Darum haben wir Miss Molly ins Leben gerufen – als Stellvertreterin für die Fettzelle und ihre allzu zahlreichen Schwestern. Miss Molly taucht also in diesem Buch immer wieder mal auf, wenn es um überflüssiges Körperfett geht.

UNSERE METHODE

So arbeiten wir ...

Du hast nun uns, deine Autoren und Coaches, ein wenig kennengelernt. Zudem haben wir dir auch unsere Models vorgestellt. Mareike und Maria haben gemeinsam, dass sie sich vor längerer Zeit auf den Weg gemacht haben, um mit unserer Methode des sanften, aber nachhaltigen Abnehmens Pfunde zu verlieren. Und sie haben damit Erfolg. Aber was genau ist nun unsere Methode?

Nun, zum besseren Verständnis haben wir uns dafür eine ganz normale Zeitgenossin mit Namen Steffi ausgedacht, die stellvertretend für dich in unserem Buch eine wichtige Rolle spielt. Steffi wird dir an vielen Stellen dieses Buches begegnen, und vielleicht erkennst du dich in ihr wieder.

Zum Beispiel bei diesem Erlebnis:

Es ist früher Nachmittag, Steffi will shoppen und hat zum wiederholten Mal in ihrer Lieblingsboutique nichts zum Anziehen gefunden – alles ist zu eng und spannt. Nun reicht es ihr, am nächsten Tag steht sie mit entschlossener Miene vor uns. Sie hat

sich entschieden, mit uns und unserer Methode der Lebensstil-Änderung endlich abzunehmen. Zudem hofft sie, auch ihren beginnenden Diabetes in den Griff zu bekommen. Insgesamt gute Voraussetzungen, um den überflüssigen Kilos den Kampf anzusagen!

Zuvor muss sich Steffi aber über folgende Dinge im Klaren sein: Die Änderung des Lebensstils muss nachhaltig sein. Ohne diese Bereitschaft sollte sie erst gar nicht beginnen, sie würde scheitern. Das wesentliche Prinzip unserer Methode ist die negative Energiebilanz. Im Klartext heißt das: Steffi wird über einen längeren Zeitraum mehr Kalorien verbrauchen müssen, als sie zu sich nimmt.

Dieser Prozess unterliegt den Regeln des menschlichen Stoffwechsels und benötigt Zeit. Niemand ist in der Lage, diese Vorgänge im menschlichen Körper zu überlisten. Die diesbezüglichen Versprechen von selbsternannten Ernährungsgurus, egal ob Fernsehmoderatoren,

ehemalige Tänzer oder Schönheitsköniginnen, gehören auf den Müll. Hinter diesen Heilsversprechen steht eine Industrie, die den verständlichen Wunsch nach einer schnellen Gewichtsabnahme ausnutzt.

Du brauchst also ein wenig Geduld und Durchhaltevermögen. Dafür gibt es bei unserer Methode aber nur sehr wenige Verbote. Im Wesentlichen gelten sie für Zucker, Alkohol und sogenannte leere Kohlenhydrate wie zum Beispiel Steffis Liebling, die Schwarzwälder Kirschtorte. Zudem berücksichtigen wir nicht nur die neuesten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft, sondern integrieren auch psychotherapeutische Denkansätze in unsere tägliche Arbeit. In diesem Buch findest du detaillierte Ernährungspläne und Rezepte für insgesamt sieben Wochen. Zusätzlich haben wir für jede Woche Vorschläge zur Entspannung und Eigenmotivation eingefügt.

Die zweite Säule unserer Methode ist das körperliche Training. Auch dazu findest du in diesem Buch zahlreiche Übungen, die sich vom Schwierigkeitsgrad her gerade für stark übergewichtige Menschen gut eignen. Wichtig ist, dass die sportliche Betätigung ein fester Bestandteil des Alltags wird. Noch entscheidender ist, dass du eine Sportart findest, die du mit Freude

ausübst, denn nur so wirst du auf Dauer am Ball bleiben.

Aller Anfang ist schwer? Das stimmt – aber die ersten Erfolge kommen schnell, und nichts ist motivierender als ein stetiger Fortschritt. Hierzu haben wir in regelmäßigen Abständen Challenges eingebaut. Zusätzlich gibt es in Woche 1 und 7 einen Body- und Fitness-Check. Er ermöglicht dir, dich selbst zu kontrollieren und dich mit anderen zu messen bzw. auszutauschen.

So bietet diese Methode nicht nur eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung, sondern auch ein vielseitiges Sportprogramm, das du überall durchführen kannst. Damit du nicht alleine mit deinen Fragen und eventuellen Problemen dastehst, gibt es begleitend zu diesem Buch eine Facebook-Gruppe. Hier kannst du jederzeit deine Erfolge und Misserfolge sowie Rezepte und Verbesserungsvorschläge platzieren. Und natürlich auch Fragen stellen und dich einfach mit anderen Gruppen-Teilnehmern austauschen!

DENK DARAN

*Wir denken also,
dass du bei uns gut
aufgehoben bist und
wünschen dir viel
Erfolg!*

ADIPOSITAS

Ursachen und Therapie

ADIPOSITAS – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Betrachtet man die vorhandenen Statistiken, so sind in Deutschland 15 bis 25 Prozent der Männer und 20 bis 35 Prozent der Frauen adipös. Gemeint ist damit: Sie haben starkes Übergewicht. Ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 spricht man von einer Adipositas, und ab einem BMI von 40 von krankhafter Fettsucht.

Hierbei spielen Bildung, Ess- und Bewegungsverhalten eine entscheidende Rolle. Die Ernährung mit sehr kalorienreichen Lebensmitteln in Verbindung mit zu wenig körperlicher Bewegung ist die Hauptursache für die Adipositas.

Ab einem BMI von 25 spricht man von Übergewicht, ab 30 von Adipositas Grad I, ab 35 von Adipositas Grad II und bei einem BMI von über 40 von krankhafter Adipositas (Grad III).

Wichtig zu wissen: Diese Einteilung gilt nicht für muskulöse Menschen,

da hier das »Übergewicht« zu einem nicht geringen Teil aus funktionsfähiger Muskulatur gebildet wird und nicht durch überflüssiges Fettgewebe. Die Einteilung nach BMI ist außerdem unterschiedlich je nach Geschlecht und Alter. Ältere Menschen können auch mit einem leicht über 25 liegenden BMI noch normalgewichtig sein.

Eine wirklich zutreffende und genaue Analyse kann nur eine hochpräzise Bio-Impedanzwaage liefern. Wir arbeiten beispielsweise mit einer Seca MBCA, die allerdings nur für einen hohen fünfstelligen Betrag zu haben ist. Für den Hausgebrauch und damit du dein Gewicht einschätzen kannst, genügt aber das Ausrechnen per Formel völlig. Auf 500 Gramm mehr oder weniger kommt es sowieso nicht an – wenn dein BMI sich einem Punkt unter 25 annähert, du dich wohlfühlst und wieder in deine Lieblingsjeans passt, weißt du auch ohne Hightech-Waage, dass du es geschafft hast.

Bevor wir uns mit der Entstehung und den Folgen des ausgeprägten und teils krankhaften Übergewichtes beschäftigen, wollen wir uns einen Moment mit der Entstehung und Einteilung der verschiedenen Grade der Adipositas befassen. Die Klassifikation erfolgt immer noch nach dem BMI, welches Körpergewicht und Körpergröße zueinander ins Verhältnis setzt.

Weitere Kriterien sind der Hüftumfang und das Fettverteilungsmuster. Beide geben Hinweise auf das viszerale Fett im Bauchraum, das ein besonderes Risiko für die Entstehung von Herz- und Gefäßleiden darstellt.

All diese Fakten und Erkenntnisse bilden die Grundlage unserer Methode, dem Übergewicht den Kampf anzusagen. Wir freuen uns, dass du diesen Weg mit uns gehen willst.

Aber um diesen Weg mit Erfolg zu gehen, ist es sehr wichtig, möglichst alle der vielfältigen Faktoren zu kennen, die Ursache für dein Übergewicht sein können. Das Gehirn spielt dabei eine weit größere Rolle, als du vielleicht meinst, denn es hat sehr viel Einfluss auf unser Essverhalten.

Die Zusammenhänge sind natürlich sehr komplex, aber trotzdem leicht zu verstehen, wenn man sie etwas vereinfacht.

Was ist der BMI und wie errechne ich ihn?

Der BMI gibt ungefähr an, ob sich dein Körpergewicht im Verhältnis zu deiner Körpergröße in einem normalen und gesunden Rahmen befindet. Die Berechnung erfolgt nach einer Formel, die nicht ganz unkompliziert ist. Man rechnet dabei Körpergewicht geteilt durch Körpergröße im Quadrat.

Beispiel:

Du bist 1,70 Meter groß und wiegst aktuell 80 Kilogramm.
Daher rechnest du: $1,70 \times 1,70 = 2,89$

Nun teilst du dein Gewicht durch diesen Wert:
 $80 : 2,89 = 27,7$

Dieses Ergebnis (27,7) ist dein BMI - du bist also übergewichtig.

DENK DARAN

Solange du im Kopf noch das dicke Kind bist, wirst du mit jedem Versuch dauerhaft abzunehmen, scheitern!

SUCHTVERHALTEN ODER VERHALTENSUCHT

Wir kennen das alle: Neben uns im Café sitzt jemand und isst genüsslich ein Stück Schwarzwälder Torte, dazu duftet eine Tasse heiße Schokolade einfach verführerisch. Und schon spüren wir ein fast unwiderstehliches Verlangen.

Oder wir gehen am Bratwurststand vorbei, von dem es so verlockend riecht, dass wir am liebsten in die knusprige Haut beißen würden ...

Hieraus entstehen eine Sehnsucht und ein Verlangen nach Befriedigung. Und genau an dieser Stelle trickst uns ein winziger Bereich unseres Gehirns oft genug aus: das limbische System, auch »Belohnungssystem« genannt.

So klein es auch sein mag, das limbische System trägt ganz entscheidend dazu bei, ob wir zunehmen oder abnehmen. Es vereinigt eine Vielzahl von Schaltkreisen und Verbindungen, welche die Umweltreize in Motivation und Handlungen umsetzen. Dabei kommt es zur Ausschüttung einer Substanz, die uns noch häufiger beschäftigen wird, dem Dopamin. Leider können wir dir nicht ersparen, mit uns von Zeit zu Zeit in die Welt der Synapsen und Neuronen einzutauchen. Aber wir halten es so knapp wie möglich. Versprochen.

Bleiben wir noch einen Moment bei unserem Beispiel und lassen Steffi im Café sitzen. Jeder, der schon einmal eine Diät gemacht hat, kennt das: Die ganze Woche hat sie sich gequält, und dann sitzt die Freundin gegenüber und isst ein Stück Torte. Und auch noch ausgerechnet die Lieblingstorte! Prompt stellt sich das ein, was man Craving nennt: ein unstillbares Verlangen nach dem Verbotenen. Jeder Widerstand ist zwecklos – das Belohnungssystem hat sich Steffis bemächtigt und flüstert ihr zu: »Iss doch, nur dieses eine Stück. Dafür sparst du beim Abendessen. Du hast in letzter Zeit soviel geleistet, Zeit dich zu belohnen.«

Stimmt eigentlich, denkt Steffi, und schon gibt sie die Bestellung auf. Und zunächst geht es ihr auch super damit. Denn sowohl Hunger oder Appetit als auch Durst, Lust auf Sex oder die Suche nach irgendeinem ultimativen Kick sind Verlangensmuster, bei deren Befriedigung sich Glücksgefühle einstellen. Das klingt gut, ist aber genau die Falle.

Die Aussicht auf Befriedigung motiviert uns zum Handeln. Dabei wird unser Gehirn von Botenstoffen wie dem Dopamin überflutet. Das dabei entstehende Glücksgefühl verführt uns immer wieder zu den gleichen Handlungen. Es schafft auf diese Weise Wohlgefühl und Glück oder Krankheit und Sucht.

UNSER BELOHNUNGSSYSTEM

Die Kenntnisse über das Belohnungssystem reichen bis in die 60er-Jahre des letzten Jahrhunderts zurück. Zwei amerikanische Forscher hatten bei Versuchen an Ratten herausgefunden, dass diese Tiere immer wieder an den Ort zurückkehrten, an dem ihnen ein besonderer Reiz in Form eines leichten Stromschlages durch eine in ihr Gehirn eingepflanzte Elektrode verabreicht wurde. Dabei spielte es keine Rolle, an welcher Stelle im Gehirn die Elektrode steckte, entscheidend war nur der Ort des Käfigs, an dem der Stromstoß erfolgte. Die Theorie des Belohnungssystems war gefunden.

Auf uns Menschen übertragen heißt das: Ob es das Stück Torte, die Bratwurst oder etwas anderes wie zum Beispiel auch ein Schnaps ist – immer wird dieselbe Region in unserem Gehirn stimuliert, das limbische System.

Es spielt aber nicht nur eine Rolle bei aktuellen Entscheidungen, es ist auch für das Erlernen von Verlangensmustern bis hin zu Süchten zuständig. Ein Kind, das in den ersten Monaten und Jahren seines Lebens mit Süßem belohnt oder getröstet wurde, wird auch als Erwachsener immer wieder seine Befriedigung in der Aufnahme von süßen Speisen suchen.

Grund ist das oben schon genannte Dopamin als Botenstoff bzw. Überbringer der Glücksbotschaft. Das kann fatale Folgen haben, denn unser Belohnungssystem verändert sich mit den Jahren. Wir benötigen zunächst immer mehr auslösende Reize – egal ob Mahlzeiten, Schnaps oder Kicks – bis gar keine Reaktion im Belohnungssystem mehr stattfindet, weil es sich an die Reize gewöhnt hat. Dennoch führen wir die Stoffe, die uns vorher die Glücksmomente bereitet haben, immer weiter zu. Wir essen also zum Beispiel immer weiter, ohne eine wirkliche Befriedigung daraus zu erhalten, weil ja die Ausschüttung des Dopamins nicht mehr erfolgt. Willkommen im Reich des Suchtverhaltens, in unserem Fall der Sucht nach Essen.

An dieser Stelle beginnt sich nun der Rucksack zu füllen, der es uns so schwer macht, unser Essverhalten zu ändern. Denn es gibt noch weitere Big Player in diesem Spiel. Angefangen von der Genetik über unsere Hormone bis hin zu unserem Bewegungsverhalten und der Ernährung schleppen wir Probleme mit uns herum, die uns das Leben und speziell das Abnehmen schwer machen. Hinzu kommen noch diverse Erkrankungen und deren Behandlung sowie unser soziales Umfeld.

Die hiermit verbundenen Erfahrungen ziehen sich wie ein roter Faden

durch unser Leben, und jeder reagiert auf seine Weise, um gewissermaßen einen Notausgang aus seinem Dilemma zu finden. Und nicht selten ist der Weg dorthin die unkontrollierte Nahrungsaufnahme, das Essen ohne Hunger und über die wahren Bedürfnisse unseres Körpers hinaus.

Beschäftigen wir uns einen Moment mit dem Chaos der Gefühle, die immer wieder zu einem nicht kontrollierbaren Essdruck führen. Wir reden hier vom »emotionalen Essen«, und der nachfolgende Abschnitt lässt uns etwas tiefer in seine Ursachen eintauchen.

DAS EMOTIONALE ESSEN – ESSEN OHNE HUNGER

In der Einleitung haben wir uns mit der Statistik und den gesundheitlichen Folgen der Adipositas befasst. Der Grund für das Übergewicht sind dabei die Aufnahme zu vieler Kalorien (wir nennen das »positive Kalorienbilanz«) und der Mangel an körperlicher Bewegung. Was aber ist die Ursache einer ungehemmten Nahrungsaufnahme, die sich teilweise völlig vom Hungergefühl gelöst hat?

Es geht hier um eine Nahrungsaufnahme, die nicht mehr der Energieaufnahme dient, sondern der Regulierung von negativen, in seltenen Fällen auch positiven Emotionen.

Diese Form erfolgt häufig durch das Essen von Lebensmitteln mit hohem Zucker- oder Fettgehalt, sehr oft auch beidem. Verantwortlich dafür sind negative, meist frühkindliche Emotionen, die sich in akuten Stresssituationen wieder bemerkbar machen.

Denn solche negativen Erfahrungen aus dem Kindesalter speichert unser Gehirn als erfolgreich ab und führt uns in entsprechenden Situationen auch als Erwachsene immer wieder an den Schrank mit den Süßigkeiten.

Aber, und das ist ganz wichtig, wir können die Negativerfahrung »löschen«, indem wir bewusst erkennen, dass das von der eigentlichen Nahrungsaufnahme losgelöste Essen und Naschen der Emotionsregulation dient.

Emotionsregulation bedeutet in diesem Zusammenhang: Wir versuchen, unangenehme Gefühle und Erlebnisse mit den Mitteln zu bekämpfen, die uns in unserer Kindheit geholfen und uns ein Gefühl der Befriedigung verschafft haben. Es ist also von zentraler Bedeutung, dass wir uns klarmachen: Wir sind mittlerweile erwachsen und Schokolade oder Pizza helfen uns nicht wirklich, wenn wir Liebeskummer oder Stress mit dem Chef haben.

Uns ist es ganz wichtig, diesem Thema einen weiten Raum in diesem

Buch zu geben. Denn nur wenn du lernst, deine inneren »Verhältnisse« wieder zu ordnen, werden Ernährungsumstellung und Bewegungsprogramm den entsprechenden Erfolg haben.

Um dir diese Problematik zu verdeutlichen, wollen wir von Julia erzählen. Julia ist eine Frau von 35 Jahren, Single und seit vielen Jahren stark übergewichtig. Eines Tages erreichte uns folgende Mail:

*»Liebe Silke,
ich ertrage mich einfach nicht mehr. Dieser extrem übergewichtige Körper ist nur noch ein Zerrbild meiner selbst. Seit meiner frühen Jugend traktiere ich mich mit Diäten, Tabletten, Fitnessstudios und Heilsversprechungen irgendwelcher selbsternannter Abnehme-Experten. Im letzten Jahr habe ich eine Psychotherapeutin aufgesucht, um die emotionalen Gründe für mein gestörtes Essverhalten herauszufinden. Seitdem ist mir vieles klarer geworden, dennoch hat sich an meinem Gewicht nicht viel geändert. Daher meine Frage: Wann komme ich endlich bei mir selbst an, wie lang ist der Weg, bis ich die bin, die ich sein will? Bitte helfen Sie mir, mich selbst zu verstehen.«*

So wie Julia geht es vielen Menschen mit starkem Übergewicht. Jeder Betroffene möchte es lieber heute als morgen loswerden. Denn jeder Blick in den Spiegel zeigt uns nicht nur

schmerzhaft unser äußeres Erscheinungsbild; er erinnert uns auch an die dahinter stehenden Probleme. In diesem Fall ist der Körper für uns kein Haus, in dem wir gerne wohnen, und so fehlt uns ein Ort zur Regulation unserer Emotionen. Wir kommen nicht zur Ruhe und Entspannung und suchen den Ausgleich für unsere gestörte Gefühlswelt beim Essen. Das Essen ist praktisch die Therapie und so wird diese vermeintliche Therapie zum eigentlichen Problem.

Daher ist es enorm wichtig, sich über die dahinter stehende Problematik klar zu werden. Im Fall von Julia war es so, dass Julia als die jüngere von zwei Töchtern geboren wurde. Ihre Schwester war zwei Jahre älter und wurde von den Eltern bewusst oder unbewusst bevorzugt. Am schlimmsten war dabei für Julia, dass sie ständig die abgelegte Kleidung ihrer Schwester auftragen musste. Die scheinbare Lösung bestand für Julia darin, so viel zu essen, dass sie zunahm und nicht mehr in die abgelegte Kleidung ihrer Schwester passte. Von da an war Julia übergewichtig, und auch als junge Frau reagierte sie auf emotionale Enttäuschungen immer wieder mit emotionalem Essen. Das bedeutet, sie reagierte auf schwierige Situationen und unangenehme Emotionen nicht wie eine erwachsene Frau, sondern wie das verletzte und wenig geliebte Kind, das sie früher gewesen war.

Es war für Julia also wichtig, die Ursache ihres Essverhaltens zu erkennen und die dahinter stehenden Probleme aufzuarbeiten. Mit der professionellen Hilfe einer Psychotherapeutin gelang ihr das schließlich. Gleichzeitig änderte Julia ihre Ernährung und ging regelmäßig zum Training. Nach drei Jahren hatte sie ihr Ziel erreicht und war ihrem Wunschgewicht ziemlich nahe gekommen. Inzwischen ist sie glücklich verheiratet und hat zwei Kinder. Der Sport ist ein regelmäßiger Bestandteil ihres Lebens geworden, die Ernährung spielt in ihrem Alltag keine entscheidende Rolle mehr.

So viel zum emotionalen Essen. Dieses Thema greifen wir bei den Wochenplänen weiter hinten im Buch immer wieder auf. So wird dir bewusst, dass die Gewichtsabnahme bei Adipositas mehr erfordert als Kalorien einzusparen und regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen.

Wir werden in den folgenden Kapiteln mehr oder weniger ausführlich darauf eingehen. Zunächst beschäftigen wir uns aber mit Glaubenssätzen und Affirmationen.

DIE ROLLE DER GLAUBENSsätze

In bestimmten Lebenssituationen versuchen wir Menschen, uns an

bestimmten Sätzen oder Redewendungen festzuhalten, um auf diese Weise Halt und Zuversicht zu bekommen. Hierzu dienen besonders Glaubenssätze, die wir zur Bestätigung unseres Verhaltens benötigen.

Glaubenssätze sind Meinungen und persönliche Überzeugungen, die sich auf Ereignisse in der Vergangenheit beziehen, häufig auf die frühe Kindheit. Typische Beispiele sind etwa Aussagen wie »Iss den Teller schön leer, dann scheint morgen die Sonne« oder »Wenn du nicht aufisst, wird Mutti ganz traurig«. Solche Glaubenssätze bestimmen dein Verhalten im Alltag, teils bewusst, teils unbewusst. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie den Tatsachen entsprechen – wichtig ist nur, dass dein Gehirn sie gespeichert hat. Je früher das passiert ist, desto hartnäckiger halten sich die Glaubenssätze. Die gute Nachricht lautet aber: Du kannst aktiv an solchen Glaubenssätzen arbeiten. Die Methode der NLP (Neuro-linguistische Programmierung) hat bewiesen, dass man »einprogrammierte« Glaubenssätze und damit auch sein Leben verändern kann.

Was hat das nun mit der Adipositas und dem Abnehmen zu tun? Nun, auch das Abnehmen und besonders das Scheitern daran ist häufig von

DENK DARAN
 Nicht vergessen:
 erst überlegen –
 dann essen!

falschen Glaubenssätzen geprägt, wie zum Beispiel »Einmal dick, immer dick!«. Du wirst sehen, dass du durch die Beschäftigung mit deinen eigenen Glaubenssätzen manch positive Erfahrung im Hinblick auf deine XXL-Transformation machen kannst.

Im Folgenden werden wir dich mit einigen Glaubenssätzen bekannt machen. Zudem bekommst du einen ersten Eindruck davon, wie du durch Umstellung der Glaubenssätze dein persönliches Leben positiv beeinflussen kannst.

WENN DIE EINSTELLUNG STIMMT, DANN GEHT ALLES

In unserer Arbeit mit übergewichtigen Menschen haben wir die Erfahrung gemacht, dass deren Glaubenssätze meist eine negativ bewertende Bedeutung haben.

Durch die enge Zusammenarbeit mit Iris Reichetseder (Diplom-Psychologin und Systemische Therapeutin) wissen wir: Solche negativen Glaubenssätze können einen Erfolg beim Abnehmen enorm erschweren oder sogar unmöglich machen. Umso wichtiger ist es, solche gedanklichen Hemmschuhe zu enttarnen. Natürlich sind Menschen sehr unterschiedlich und somit auch ihre Glaubenssätze. Aber viele davon

hören die Psychologin und wir besonders oft:

- *»Ich war schon immer dick!«*
- *»Ich habe die Veranlagung dazu, dick zu sein.«*
- *»Ich kann mir gar nicht vorstellen, schlank zu sein.«*
- *»Ich bin viel zu dick und zu un-sportlich, um abzunehmen.«*
- *»Ich werde es nie schaffen abzunehmen.«*
- *»Meine Familie und meine Freunde mögen mich auch so.«*
- *»Ich habe keine Zeit für Sport.«*
- *»Ich mag kein Gemüse.«*
- *»Ich esse nicht viel, ich habe nur einen schlechten Stoffwechsel.«*
- *»Eigentlich fühle ich mich ja ganz wohl so.«*
- *»Ich habe schon so oft versucht abzunehmen und bin immer wieder gescheitert.«*
- *»Ich bin sehr willensschwach.«*

Das sind blockierende Glaubenssätze, die dafür sorgen, dass du jedes Mal scheiterst, wenn du versuchst, abzunehmen – obwohl du es wirklich wolltest. Um voranzukommen, musst du solche Sätze ändern und umwandeln. Du wirst deine negativen und blockierenden Glaubenssätze erkennen, hinterfragen, auflösen und dann in positive Glaubenssätze umwandeln.

Bitte gehe hier Schritt für Schritt vor. Unsere Psychologin Iris Reichetseder erklärt dir, wie das klappt:

1. GLAUBENSsätze BEWUSST MACHEN

Sehr viele Glaubenssätze haben wir schon in der Kindheit übernommen. Um diese zu verändern und loszuwerden, musst du sie dir erst einmal bewusst machen. Wir beginnen damit in unserem Programm in Woche 1. Dort werden dir Fragen gestellt, die du beantwortest. Allein die Beantwortung der Fragen, das Beschäftigen mit diesem Thema macht dir deine Glaubenssätze bewusst und hilft dir somit, deine unbewussten negativen Glaubenssätze zu erkennen. (Siehe typische Glaubenssätze oben.)

2. GLAUBENSsätze HINTERFRAGEN

Nimm deine Glaubenssätze genau unter die Lupe. Überlege, woher sie eigentlich kommen: Stammen sie von dir selbst oder hast du sie von jemand anderen bewusst oder unbewusst übernommen? Haben sie dir schon mal im positiven Sinne weitergeholfen? Wer behauptet eigentlich, dass diese Glaubenssätze stimmen?

3. GLAUBENSsätze AUFLÖSEN

Du hast nun deine Glaubenssätze erkannt und hinterfragt, und trotzdem wirst du sie nicht los? Zum Beispiel hast du den Glaubenssatz »Ich habe noch nie eine Diät durchgehalten« herausgefunden. Jetzt kannst du damit beginnen, dir vorzustellen, dass

du die Sache aber auch anders sehen kannst. Stell dir vor, wie es wäre, wenn dieser Glaubenssatz existierte. Du hast ihn in einen Ballon gepackt und zum Himmel fliegen lassen. Wie würde sich das anfühlen? Wie würden jetzt deine Chancen stehen, dein Ziel zu erreichen (also abzunehmen)? Werde dir bewusst, dass deine Glaubenssätze einfach nur Gedanken sind, die du beeinflussen kannst. Nur du kannst entscheiden, wie du über dich selbst denkst. Erkenne, dass nur du dir die meiste Zeit unbewusst selbst im Weg stehst und dass du die Möglichkeit hast, neue Wege zu finden und deine Probleme zu lösen.

4. GLAUBENSsätze ERSETZEN

Du kannst mithilfe von »... auch wenn ...« Sätzen damit beginnen, negative Glaubenssätze aufzulösen.

Zum Beispiel:

- *Negativer Glaubenssatz:* »Ich war schon immer dick.«
- *Negative Realität:* Du wirst immer dick bleiben und bei allen Versuchen, auf Dauer abzunehmen, scheitern.

Ersetzen durch:

- *Positiven Glaubenssatz:* »Auch wenn ich schon immer dick war, kann ich dauerhaft abnehmen.«
- *Positive Realität:* Du kannst dein Gewicht auf Dauer reduzieren und auch halten. Denn Glaubenssätze schaffen Realität, und das sowohl in positive als auch in negative Richtung.

DIE ROLLE VON AFFIRMATIONEN

Als Affirmationen bezeichnet man kurze Sätze wie zum Beispiel »Nur Mut« oder »Ich schaffe das, ich bin mutig«, die mantraartig wiederholt eine positive Wirkung auf die Psyche und auf den Körper haben.

Affirmationen sind erlernte Techniken, um sich in bestimmten Situationen selbst zu pushen. Gerade auch bei Rückschlägen im Verlauf einer Gewichtsabnahme helfen Affirmationen dabei, solche Tiefpunkte zu überstehen. Eine gute Affirmation wäre zum Beispiel: »Mein Körper ist es mir wert, dass ich ihn gut behandle«.

Ganz wichtig: Eine Affirmation ist immer positiv formuliert! Vermeide bei den Affirmationen negative Aussagen wie »Ich werde nie mehr«, sondern formuliere immer positiv wie etwa »In Zukunft werde ich immer ...«

Rituale

Auch wenn es vielleicht für dich danach klingt: Mit Religion oder Sekten haben Rituale in diesem Fall wirklich nichts zu tun. Tatsächlich sind ja Rituale auch in unserem ganz realen täglichen Leben ein fester und wichtiger Bestandteil. Sie entwickeln sich meist über längere Zeit und bestimmen mehr oder weniger unseren Alltag. Das fängt mit dem Aufstehen an, wenn du als Erstes die Kaffeemaschine anstellst, und hört mit dem Zähneputzen vor dem Zubettgehen auf. Auch die Nahrungsaufnahme unterliegt gewissen Ritualen. Wir schlagen dir in unseren Wochenplänen einige hilfreiche und unterstützende Rituale vor, die du bei Bedarf einsetzen bzw. ersetzen kannst.

TYPISCHE UND HILFREICHE AFFIRMATIONEN:

- *Ich liebe gesunde Lebensmittel.*
- *Ich esse am liebsten Lebensmittel, die gut für mich sind.*
- *Ich esse nur noch dann, wenn ich Hunger habe.*
- *Auch wenn ich mal mehr/falsch esse, bleibe ich auf dem richtigen Weg.*
- *Wasser schmeckt mir am besten.*
- *Wenn ich Durst habe, trinke ich Wasser.*
- *Ich esse, wenn ich Hunger habe und höre auf, wenn ich satt bin.*
- *Sport gehört für mich zum Leben.*
- *Ich liebe es, mich körperlich zu verausgaben.*
- *Ich erreiche mein Wohlfühlgewicht und halte es dauerhaft.*
- *Mein Verlangen nach fettigen, süßen Lebensmitteln löst sich auf.*
- *Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.*
- *Mein neues Motto: »Statt zu leben, um zu essen, esse ich jetzt, um zu leben.«*

DENK DARAN

Zum größten Teil haben wir unsere Glaubenssätze von unseren Eltern, Großeltern, Freunden oder Lehrern übernommen. Diese beeinflussen unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Handeln schon seit der Kindheit, und dies oft unbewusst!

DAS SELBSTSÜCHTIGE GEHIRN

Nach unserem Ausflug in die Bio-Chemie und Psyche kehren wir kurz in das kleine Café und zu Steffi zurück. Hier sitzt sie also mit ihrer Freundin Ellen, die gerade aus dem Fitnessstudio kommt. Dort geht sie regelmäßig hin, und das sieht man ihrer Figur auch an. Zudem ist sie glücklich, hat einen tollen Partner und zwei gesunde Kinder. Von alledem kann Steffi derzeit höchstens träumen: Beruflich hat sie Probleme mit dem neuen Chef und ihr Partner mäkelte ständig an ihr herum. Der Sohn ist inzwischen ausgezogen und lässt nur sehr selten etwas von sich hören. Rund um die Hüften, den Bauch, Oberarme, Oberschenkel, also am ganzen Körper haben sich bei Steffi Miss Molly und Millionen ihrer Schwestern versammelt. Sie hat inzwischen diverse Diäten hinter sich gebracht, aber alle haben höchstens kurzfristig zu einer Gewichtsabnahme geführt.

Kein Wunder, dass sie neidisch zu Ellen schielt und sich fragt, warum es ihr einfach nicht gelingen will, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Vielleicht fragt sie sich auch, ob es außer den äußeren Umständen, den psychosozialen Faktoren, der positiven Kalorienbilanz und mangelnder Bewegung noch andere Ursachen gibt, die bei ihr eine dauerhafte Gewichtsreduktion verhindern.

Tatsächlich gibt es solche Ursachen durchaus. Die Antwort findet sich in der Leitzentrale unseres Körpers, also in unserem Gehirn. Hier fanden Forscher der Universität Lübeck einen zentralen Steuerungsmechanismus, der unser Essverhalten maßgeblich lenkt. Es handelt sich um die »selbtsüchtige« Eigenschaft unseres Gehirns, sich im Alltag und auch in Not- und Stresssituationen als erstes Organ mit Energie zu versorgen. Die Wissenschaftler stellten daraufhin die Theorie vom »Selfish Brain« (also dem selbstsüchtigen Gehirn) auf.



Sie dient seitdem als Grundlage aller Denkmodelle zur Entstehung der Adipositas und wurde durch zahlreiche Experimente bestätigt sowie 2004 von der Deutschen Forschungsgemeinschaft anerkannt und unterstützt. Inzwischen