



Sie wollen endlich Ihr Wunschgewicht erreichen und es auch längerfristig halten? Für MEDIZIN populär listet eine Expertin **sieben psychologische Strategien** für das Abnehmen auf.

VON MAG. SABINE STEHRER

# Schlank werden & schlank & bleiben

## 1 SICH SELBST MOTIVIEREN

Die Ärztin meint, es wäre gut, einige Kilos abzunehmen, weil sich dadurch gleich mehrere gesundheitliche Vorteile ergeben würden, wie ein niedrigerer Blutdruck und bessere Cholesterinwerte? So ein Rat von außen mag für manche Motivation genug sein, die Sache mit dem Abnehmen anzugehen. Für die meisten jedoch nicht, meint Mag. Andrea Müller, Psychologin im Gesundheitszentrum Bisamberg (NÖ), die sich unter anderem auf Hilfe beim Abnehmen spezialisiert hat. Sie sagt: „Empfehlenswert ist, sich zusätzlich selbst zu motivieren. Zum Beispiel mit der Vorstellung davon, wie es sein wird, nach dem Schwinden des Körperfetts fitter zu sein und bei der Wanderung mit der Freundin deren flottes Tempo mitzuhalten.“ Laut Müller des Weiteren gut: an die optische Verbesserung denken und sich täglich zehn Minuten lang vorstellen, wie gut es sich anfühlen wird, bald wieder in der zu eng gewordenen Lieblingsjeans durch die Straßen zu gehen.

## 2 DIE URSACHEN ERKENNEN

Die Kilos haben sich über die Jahre angesammelt? Oft hat dies grundlegende Ursachen, weiß Müller: „Sie zu beseitigen, sind ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem schlankeren Körper.“ Häufig hat laut Müller das Essen als Ersatz für andere Genussmomente oder als Notfallanker nach Frusterlebnissen gedient. Dann wäre es gut, „sich individuell passende Alternativen zu überlegen“, wie beispielsweise ein Gespräch mit dem besten Freund oder den Kauf eines Blumenstraußes.

## 3 REALISTISCHES ZIEL SETZEN

Die Alternativen zum Schutz-, Frust- und Ersatzessen sind gefunden? Nun gilt es, nichts zu übertreiben, sich nicht vorzunehmen, in drei Monaten so schlank zu sein wie George Clooney oder Heidi Klum, sondern sich ein realistisches Ziel zu setzen, erklärt Müller. Sie ergänzt: „Dieses könnte etwa lauten, binnen des nächsten halben Jahres zehn Kilo abzunehmen und wieder so schlank zu sein wie auf dem Foto vor fünfzehn Jahren.“ Das Foto aus der schlanken Zeit an den Kühlschrank zu hängen, Musik aus dieser Zeit zu hören oder das Parfum von damals wieder zu verwenden, ist den Erfahrungen Müllers nach ebenfalls für viele Abnehmwillige hilfreich. →

Marcus Mau

## Gesunder Schlaf

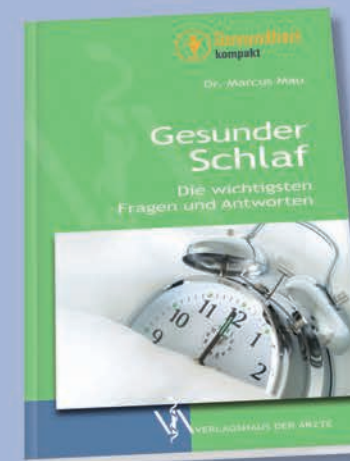
Die wichtigsten Fragen und Antworten

ORF  
Programminitiative  
„Bewusst gesund:  
Schlaf dich wach“

Vom 07. bis 13. April  
in allen Medien des ORF  
Höhepunkt der TV-Bericht-  
erstattung: „Stöckl live“  
am 10. April in ORF 2

Was Schlaf für das alltägliche Leben bedeutet, lässt sich häufig erst dann richtig verstehen, wenn er ausbleibt oder gestört ist.

Mithilfe des Buches „Gesunder Schlaf“ werden Sie sich selbst und Ihren Schlaf kennen- und einschätzen lernen. Praktische Tipps rund um Bewegung und Stressvermeidung sowie Rezeptvorschläge für eine schlafbewusste Ernährung sollen Ihnen Wege zu einem gesünderen Schlaf aufzeigen. Zusätzlich erhalten Sie Anregungen und Hilfestellungen, Ihre persönliche Schlafroutine zu entwickeln und auch einzuhalten.



96 Seiten  
Format: 11,5 x 16,5 cm  
ISBN 978-3-99052-075-8  
€ 12,80 EUR

**VdÄ** VERLAGSHAUS  
DER ÄRZTE  
Verlagshaus der Ärzte GmbH  
Nibelungengasse 13  
1010 Wien  
www.aerzteverlagshaus.at

TELEFON: 01/512 44 86-DW 19 | FAX: 01/512 44 86 24  
E-MAIL: buch.medien@aerzteverlagshaus.at

## BESTELLSERVICE

Ich bestelle ☐ Exemplar(e) Marcus Mau: **Gesunder Schlaf** à € 12,80

Name

Straße/Hausnummer/Türnummer

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

Bitte Coupon vollständig ausfüllen! | Bestellung zuzüglich € 3,90 Versandkosten



## 4 FÜR VERLOCKUNGSSITUATIONEN PLANEN

Wenn die Kollegin so wie jeden Montag für alle Kuchen mit ins Büro bringt, war es bisher unmöglich, dem Angebot zu widerstehen? Greift der Partner abends auf dem Sofa zu den Schokokeksen, war es unvermeidbar, selbst auch entsprechend zuzulangen? „Wichtig ist, für solche und andere Verlockungssituationen jeweils mehrere Strategien des Entkommens zu planen“, rät Müller. So könnte der Partner gebeten werden, eine Zeit lang etwas zu naschen, was man selbst nicht mag. Und der Kollegin könnte von dem Abnehmplan und dem darum nötigen Verzicht auf Kuchen erzählt werden.

## 5 PRAKTISCHE UMSETZUNG STARTEN

Die Strategien, Verlockungssituationen zu entkommen, sind gefunden? Dann kann es im nächsten Schritt bereits daran gehen, das Abnehmprojekt in die Praxis umzusetzen. Hierbei empfehlenswert ist laut Müller, einen guten Zeitpunkt für den Start zu finden, wie den Beginn einer voraussichtlich weniger anstrengenden Phase im Beruf. Gut geeignet ist auch die warme Jahreszeit, wo generell weniger gegessen wird und Bewegung im Freien leichter fällt. Ideal wäre es außerdem, sich für je eine Woche einen Essensplan zu machen, so Müller: „Die Lebensmittel sollten dann am besten auch nur je einmal für je eine ganze Woche eingekauft werden.“ Wem es auch bei diesem einen Mal schwerfällt, die Eiscreme, den guten, fetten Käse oder die delikate Wurst im Regal des Supermarkts liegen zu lassen, der sollte die Gänge meiden, wo die Gefahren lauern. Oder schnell und gesenkten Bli-



Erfolgserlebnisse sichtbar machen stärkt die Motivation und erleichtert das Erreichen des Ziels. So könnte man für jedes geschwundene Kilo ein Steinchen in eine Schale legen.

Foto: © 123rf / Andriy Popov

ckes hindurchgehen. Müllers Empfehlung für die Zubereitung des Einkauften und das Essen selbst: sich Zeit dafür nehmen, die Speisen auf einem kleinen Teller anrichten, sich beim Essen nicht ablenken lassen und mit dem Essen aufhören, sobald das Sättigungsgefühl eintritt.

## 6 STOLPERSTEINE AUSFÜHR- LICH BEARBEITEN

Trotz Essens- und Einkaufstaktik, sonstiger Planung und gehöriger Motivation musste letztens zu Mittag der Nachschlag an Nudeln sein, und



© Bechyna

*„Den Verlockungen trotzen und Lebensmittel nur einmal für eine ganze Woche einkaufen.“*

Mag. Andrea Müller

nach dem Abendessen waren dann auch noch die Pralinen dran? Mit solchen und ähnlichen Fehltritten ist laut Müller zu rechnen. Danach sollte man nicht böse auf sich sein und ans Aufgeben des Abnehmprojekts denken, sondern daran gehen, die Stolpersteine zu erkennen und sie eventuell in einem Ernährungstagebuch festzuhalten. Müller: „Verbreitete Stolpersteine sind zum Beispiel Müdigkeit und Stress, auch die Verwechslung von Appetit oder Durst mit Hunger.“ Tritt großes Verlangen nach Essen auf, zunächst einmal ein Glas Wasser trinken beziehungsweise nach Möglichkeit ruhen und Entspannung suchen.

## 7 ERFOLGE SICHTBAR MACHEN

Erfreulicherweise bleibt der Zeiger der Waage schon etwas weiter links stehen, die Röcke und Hosen sitzen ein wenig lockerer? „Erfolgserlebnisse wie diese auch anders sichtbar zu machen, zu dokumentieren, stärkt die Motivation und erleichtert das Erreichen des Ziels“, weiß Müller. So könnte man den Gewichtsverlust beispielsweise in einem Diagramm darstellen, für

## Fett ist nicht gleich Fett

Auch wenn genetische Faktoren für einen erhöhten Cholesterinspiegel verantwortlich sein können, so lässt sich der Blutfettspiegel durch Ernährung positiv oder negativ beeinflussen. Prinzipiell gilt: Wenig Fett essen, pflanzliche Fette bevorzugen:

### Bevorzugte Fette

Fette, die aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen, werden auch als „gute Fette“ bezeichnet: Dazu zählen die Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren. Zu den Omega-6-Fettsäuren zählt die Linolsäure, die hauptsächlich in pflanzlichen Ölen vorkommt. Omega-3-Fettsäuren sind reichlich in Raps-, Lein-, Soja- und Walnussöl sowie in fettreichen Kaltwasserfischen vorhanden. Omega-3-Fettsäuren können die Triglyzeride im Blut, das Cholesterin und den Blutdruck günstig beeinflussen.

### Zu meidende Fette

Dazu zählen in erster Linie gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Produkten vorkommen und das Cholesterin in die Höhe treiben. Besonders viel Cholesterin liefern Innereien, fettes Fleisch, fettreiche Wurst- und Käsewaren sowie Butter und fette Saucen. Sogenannte Transfettsäuren stecken vor allem in Süß- und Backwaren, Fertigsaucen, Pommes frites und Chips – wer viel davon isst, erhöht seinen Cholesterinspiegel. □

jedes geschwundene Kilo Körperfett ein Steinchen in eine Schale legen oder sich nach dem Erreichen eines bestimmten Etappenziels belohnen – etwa mit einem Kinobesuch, einem Buch oder mit einem neuen Accessoire. ■

INTERVIEW

# „Wichtig ist der Wille“



**Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm**, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE), über die Voraussetzung, überflüssige Kilos loszuwerden, Möglichkeiten der praktischen Umsetzung und die Frage, wann es nötig ist, abzunehmen.

## MEDIZIN populär

*Herr Prof. Widhalm, wann ist jemand übergewichtig und sollte sich darum bemühen abzunehmen?*

### Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm

Das lässt sich nicht so leicht definieren. Als Maßstab haben wir zwar den ‚Body Mass Index‘ BMI, wonach jemand bei einem Wert über 30 adipös ist und abnehmen sollte. Und wir haben auch die Möglichkeit, den Körperfettanteil zu messen, wo das Ergebnis auch in Korrelation zum Alter gesetzt wird und daher aussagekräftiger als der BMI ist. Aber es gibt Übergewichtige, die trotz eines solcherart festgestellten Übergewichts vollkommen gesund sind und sich wohl fühlen. Dann besteht nicht die Notwendigkeit abzunehmen. Darum bemühen sollten sich allerdings Übergewichtige, die sich mit ihrem Gewicht nicht wohlfühlen – etwa, weil der Bauch herunterhängt oder sie bei Bewegungen eingeschränkt sind. Und natürlich sollte auch abnehmen, wer gefährdet ist, Begleiterkrankungen zu entwickeln oder bereits an Begleiterkrankungen leidet.

### Welche Begleiterkrankungen sind dies typischerweise?

Häufig führt Übergewicht zu Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, zu schlechten Cholesterinwerten und Fettstoffwechselstörungen, die schlimmstenfalls Gefäßverschlüsse und einen Schlaganfall verursachen können oder auch Herz- beziehungsweise Gelenkprobleme.

### Kann Übergewicht durch Krankheiten hervorgerufen werden?

Das ist nur sehr selten der Fall. Etwa bei Hypothyreose, also einer Schilddrüsenunterfunktion, von der aber nur wenige Menschen betroffen sind. Auch wenn Tumoren an der Hypophyse, also der Hirnanhangdrüse, entfernt werden, was ebenfalls selten nötig ist, nehmen die Operierten zu. Umstellungen im Hormonhaushalt, die unter anderem das Hungergefühl beeinflussen, sind die Ursache.

### Sind die meisten Übergewichtigen sozusagen selbst schuld am Übergewicht?

Zum überwiegenden Teil entsteht Übergewicht durch Überernährung, gepaart mit zu wenig Bewegung, und es entwickelt sich leider oft schon im Kindesalter. Um hier gegenzusteuern haben wir am Österreichischen Akademischen Institut für Ernährungsmedizin das Projekt ‚eddy‘ entwickelt und bewiesen, dass bei Kindern durch eine Verhaltensschulung, basierend auf einer Ernährungsberatung und einem Bewegungsangebot das Übergewicht zurückgeht. Allerdings sind Übergewichtige nicht durchwegs Willensschwache, die sich nicht zu Bewegung aufrufen und zu einer Beschränkung beim Essen motivieren können. Auch die Gene spielen eine Rolle. Waren die Eltern oder Großeltern übergewichtig, ist das Risiko größer, selber ebenfalls zuzunehmen. Außerdem begünstigt unsere Gesellschaft Übergewicht. Heutzutage gibt es ja zumindest in den Städten an jeder Straßenecke fast schon rund um die Uhr etwas zu essen und bei Veranstaltungen werden oft Speisen und Getränke serviert, die sehr viele Kilokalorien haben.



### Welchen Rat geben Sie einem Übergewichtigen, wenn er sagt, er will abnehmen?

Zunächst sage ich, dass die Grundlage für den Erfolg beim Abnehmen darin besteht, zu erkennen, wie wichtig der eigene Wille ist überflüssige Kilos loszuwerden. Und wie entscheidend es ist, zu wissen, dass das Gelingen ganz allein von einem selbst abhängt. Hat ein Übergewichtiger dies verinnerlicht, lautet mein Rat: ‚weniger essen und mehr bewegen‘.

### Um wie viel?

Um diese Frage beantworten zu können, muss der individuelle Grundumsatz errechnet werden, also der tägliche Kalorienbedarf im Ruhezustand. Dieser ist abhängig vom Alter, vom Geschlecht, vom Gewicht und von der Größe. Wer sich dann Tag für Tag zwischen 300 und 500 Kilokalorien weniger zuführt, als es der Grundumsatz erfordert, nimmt ab.

Foto: © djid / Basica / Frank Boxler

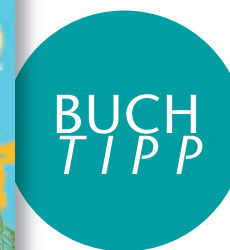
Der Grundumsatz erhöht sich durch vermehrte körperliche Tätigkeit bei der Arbeit oder beim Sport, daher fällt Abnehmen mit Sport leichter.

### So wird Abnehmen zur Rechenübung...

Ja, ideal wäre, sich für das Abnehmen ein Buch zu besorgen, wo drinsteht, wie viele Kilokalorien zum Beispiel ein Karfiol oder ein Schnitzel hat und wie viele Kilokalorien durch Sport verbraucht werden – und dann ausgehend vom individuellen Grundumsatz auszurechnen, wie viele Kilokalorien am Tag gegessen werden können, um abzunehmen. Alternativ dazu kann man sich die Rechnerei aber auch sparen und intermittierend fasten, also an einem Tag ganz normal essen, am zweiten Tag nur Flüssiges zu sich nehmen, wie Getränke, klare Suppen oder Naturjoghurt.

### Wie viele Kilogramm lassen sich dadurch in welchem Zeitraum abnehmen?

In der Woche sollten 0,5 bis 0,8 Kilogramm abgenommen werden, im Monat etwa zwei. Wer das zehn Monate durchzieht, hat rund 20 Kilogramm abgenommen und sich dann auch schon auf ein verändertes Ess- und Bewegungsverhalten eingestellt. Das erhöht die Chance, das Wunschgewicht nach dem Abnehmen zu halten, also schlank zu bleiben. □



Müller

### Die „Goldfisch im Schlaraffenland“ Diät

Wegweiser zur Traumfigur für Vielbeschäftigte

**Buch:** ISBN 978-3-7407-5474-7

132 Seiten, € 12,64

**e-book:** ISBN 978-3-7407-5510-2

€ 8,49

Twentysix-Verlag