



DEUTSCHER ARBEITSKREIS
FÜR FAMILIENHILFE E.V.



Vitess – Vitalisierende Ess-Schulung

Fachklinik Norderheide
Norderweg 1
25852 Bordelum
Telefon 04671/405-0 Fax 04671/405-100
norderheide@ak-familienhilfe.de

Inhaltsverzeichnis

1. Vitess: Medizinische Aspekte	4
Was ist Vitess? Ein Gewichtsreduktionsprogramm stellt sich vor	4
1.1 Übergewicht und Krankheitsrisiken (Auswahl).....	5
1.2 Positive Folgen einer Gewichtsabnahme	5
1.3 Ursachen von Übergewicht.....	5
1.4 Energiebilanz und Einflussfaktoren	6
1.5 Ruheenergiebedarf (Grundumsatz), körperliche Aktivität (PAL), individueller Gesamtenergiebedarf	7
1.6 Body Mass Index (BMI).....	9
1.7 Die Taille-Hüft-Relation (THQ)	10
1.8 Der Jojo-Effekt.....	11
1.9 Diät oder Ernährungsumstellung?.....	11
1.10 Woraus bestehen wir? Die Bestandteile des Körpergewichts	12
1.11 Kreislauf des Kohlenhydrat- und Insulin-Stoffwechsels	13
1.12 Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße	14
2. Vitess: Bewegungsprogramm	17
2.1 Alltagsbewegungen.....	17
2.2 Krafttraining	17
2.3 Ausdauertraining.....	17
2.4 Wie oft sollte trainiert werden?	17
2.5 Optimale Sportarten.....	17
2.5.1 Radfahren.....	17
2.5.2 Nordic-Walking, Wandern.....	18
2.5.3 Schwimmen	18
2.5.4 Wassergymnastik, Aquajogging.....	18
2.6 Wo und Was kann ich in meinem Ort/Stadt an Sport machen?	18
2.7 Kräftigung der Muskulatur	19
2.8 Wieso ist Abnehmen so wichtig für einen gesunden Rücken?	20
2.9 5 Gründe, warum Sie als Frau mit Krafttraining am besten abnehmen können.....	20
2.10 Als Frau sollten Sie folgende Fehler beim Trainieren vermeiden	21
2.10.1 Gezieltes Training der Problembereiche	22
2.10.2 Ein zu langes Training	22
2.10.3 Zu viel Ausdauertraining	22
3. Vitess: Ernährungsprogramm	23
3.1 Einleitung	23
3.2 Die Ernährungspyramide.....	24
3.2.1 Gesunde Getränke.....	24
3.2.2 Obst und Gemüse.....	25

3.2.3	Getreide und Getreide-Produkte, Kartoffeln.....	25
3.3	Vitess-Lebensmittelauswahl.....	27
3.4	Praktische Tipps zur Verminderung des Fettverzehr.....	31
3.5	Knabbereien: „Die frischen Fernseh-Snacks“	33
4.	Vitess: Psychologische Aspekte	34
4.1	Änderungen von Einstellungen und Verhalten	34
4.2	Eine Entscheidung treffen.....	34
4.3	In welchen Situationen essen Sie?.....	36
4.4	Alte Gewohnheiten hinterfragen	36
4.5	Ein natürliches Verhältnis zum Essen.....	41
4.6	Ein natürliches Verhältnis zu sich.....	41
4.7	Gesunde Gewohnheiten aufbauen.....	41
4.8	Das Ziel vor Augen	42
4.9	Auf geht's	44
Anhang	45
Vitess-Literaturempfehlungen	46

1. Vitess: Medizinische Aspekte

Was ist Vitess? Ein Gewichtsreduktionsprogramm stellt sich vor

VITESS – VITalität und ESSen

Vitess ist ein Programm zum Umgang mit dem eigenen Körper und dem eigenen Essverhalten auf der Basis der Verhaltensänderung. Erst wenn der Kopf klar ist, kann der Körper es auch umsetzen.



„Der Mensch ist, was er isst“
Paracelsus (1493-1541)

Arzt, Alchemist, Astrologe, Mystiker und
Philosoph

Zur erfolgreichen Gewichtsreduktion und zum Halten von reduziertem Gewicht ist eine *Kombination aus Sport und Ernährungsumstellung* der erfolgreichste Weg. Dies gelingt allerdings in den meisten Fällen nur mit einer *Verhaltensänderung*.

Bei der Integration von *Sport und Bewegung* in den Alltag ist es wichtig, sich auch bewusst dafür Zeit zu nehmen. Die benötigte Zeit ist in den wenigsten Fällen da, sondern muss sich gezielt gesucht und danach beibehalten werden. Unser Sportprogramm besteht aus:

- Vitess-Walken (Nordic Walking) im Freien
- Vitess-Sport inkl. Rückenschule im Gymnastikraum/Turnhalle
- Vitess-Schwimmen im Therapiebad

Bei einer *Ernährungsumstellung* geht es darum, Essgewohnheiten zum Positiven zu verändern und eine langfristige günstige Ernährungsweise zu manifestieren – kurzfristige Diäten auszuprobieren soll nicht das Ziel sein! Unser Ernährungsprogramm besteht aus:

- Vitess-Ernährungs-Schulungen der Gruppe
- Bei Bedarf individuelle Ernährungsberatung
- Lehrküche

Bei der *Verhaltensänderung* steht der ehrliche und aufrichtige Umgang mit dem eigenen ICH im Vordergrund. Sich über ungünstige Verhaltensweisen klar werden, seine Schwächen zu sehen und diese Schritt für Schritt zu seinen Stärken umwandeln.

Fragen:¹

- Was sind Ihre Motive zur Gewichtsreduktion?
- Welche Erwartungen haben Sie an diese Schulung?
- Welche Auswirkungen von Übergewicht auf Gesundheit und Wohlbefinden kennen Sie?
- Welche Wirkung erwarten Sie sich von einer Gewichtsreduktion?
- Was führt zu Übergewicht?

¹siehe im Anhang Arbeitsblatt 1

1.1 Übergewicht und Krankheitsrisiken (Auswahl)

- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck, Gefäßerkrankungen, Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Fettstoffwechselstörungen, Insulinresistenz
- Gicht
- Gallensteine, Fettleber
- Schlafapnoe-Syndrom
- Gelenkerkrankungen
- Karzinome

Übergewicht ist selten die alleinige Ursache für Krankheiten, aber es erhöht das Risiko für das Auftreten einer Vielzahl von Erkrankungen.

1.2 Positive Folgen einer Gewichtsabnahme

- Verminderung des Risikos für bestimmte Erkrankungen
- Verbesserung des Gesundheitszustandes und allgemeinen Wohlbefindens
- Erhöhung der körperlichen Fitness und Ausdauer
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Zufriedenheit mit Figur und Aussehen
- Steigerung des Selbstwertgefühls

1.3 Ursachen von Übergewicht

Ein wichtiger *Einflussfaktor* zu einer erfolgreichen oder erfolglosen Gewichtsreduktion sind die *Gene* jedes einzelnen. Übergewicht wird laut neuerer Forschung zu 30% vererbt, d.h. liegt es in der Familie, so ist die Wahrscheinlichkeit hoch, auch übergewichtig zu werden. Wichtig zu wissen ist, dass in diesem Fall eine Gewichtsreduktion für die Betroffenen schwerer ist als für Personen ohne genetische Disposition.

Der Körper hat eine größere Anzahl an Fettzellen vorgegeben und ist bestrebt, diese zu füllen. Diese *genetischen Faktoren* kann man selbst steuern, d.h. Gene „ein- oder ausschalten“, und zwar über andere Faktoren, wie zum Beispiel über unseren Lebensstil oder unsere Ernährung (der Fachbegriff hierzu: Epigenetik).¹

Ähnlich verhält es sich mit dem *Stoffwechsel*. Dieser ist bei dem Einem träge und langsam und bei anderen Personen läuft er auf Hochtouren. Auch das können Sie nur bedingt beeinflussen. Besitzen sie einen langsamen Stoffwechsel, also lagern sie sehr schnell Kalorien in Form von Fettgewebe an, dann können Sie diesen nur mittels Bewegung in Schwung bringen.

FAZIT: nicht gegen die eigenen Gene ankämpfen und sich nicht mit anderen vergleichen!

¹Siehe z.B. <https://www.mpg.de/11396064/epigenetik-vererbung> [Erläuterung zur Epigenetik zwischen den Generationen (Max-Planck-Gesellschaft)]

1.4 Energiebilanz und Einflussfaktoren

Übergewicht entsteht in der Regel immer durch eine positive Energiebilanz:

- dem Körper wird mehr Energie zugeführt als er verbraucht
- dieser Prozess vollzieht sich langsam und unbemerkt über mehrere Jahre

Fazit:

Um abzunehmen, sollten

- weniger Kalorien zugeführt als verbraucht werden und/oder
- der Energieverbrauch durch körperliche Aktivität erhöht werden

Folgende Einflüsse spielen eine Rolle:

- familiäre Disposition, Genetik
- Lebensstil (Bewegungsmangel, Fehlernährung)
- Ernährungs- und Trinkgewohnheiten (ständige Verfügbarkeit von Nahrung und Getränken)
- Arbeitsbedingungen (Schichtarbeit, Berufskraftfahrer, Bereitschaftsdienste mit fehlender Mahlzeitenstruktur, etc.)
- Essstörungen
- Persönlichkeitsfaktoren wie Alter, Problemlöseverhalten und Wahrnehmungsverzerrung, emotionales Essen
- Schlafmangel
- depressive Erkrankungen
- andere Ursachen (zum Beispiel Medikamente, Nikotinverzicht, (selten) endokrine Erkrankungen)

Sonderfall:

- Lipödem: Fettverteilungsstörung
- Lymphödem: Schädigung des Lymphgefäßsystems

Korrektur von Laienvorstellungen:

Die Begründung, warum jemand übergewichtig ist, ist häufig mit Laienvorstellungen verbunden, die wegen ihrer entlastenden Funktion für die Betroffenen selbst nur schwer in Frage zu stellen sind.

Um Ihre Eigenverantwortung zu steigern, sollten folgende falsche Vorstellungen korrigiert werden:

- „Es liegt an den Drüsen.“
- „Mein Knochenbau ist sehr schwer.“

1.5 Ruheenergiebedarf (Grundumsatz), körperliche Aktivität (PAL), individueller Gesamtenergiebedarf

Um Ihr *Verhalten* entsprechend *ändern* zu können, müssen Sie Ihren ungefähren täglichen Kalorienbedarf berechnen können und wissen, welche Faktoren ihn beeinflussen.

Neben der zuvor als wesentlicher Entstehungsgrund angeführten Energiebilanz, muss der persönliche Gesamtenergiebedarf berechnet werden, der unterschritten werden muss, wenn es zu einer Gewichtsabnahme kommen soll. Im Internet stehen Rechner zur Bestimmung der individuellen Energiebilanz kostenfrei zur Verfügung¹.

Ruheenergiebedarf (Grundumsatz):

Der Ruheenergiebedarf (auch Grundumsatz genannt) ist der Verbrauch an Energie in Ruhe, abhängig von Alter, Geschlecht und aktuellem Körpergewicht (Berechnung über diverse Formeln z. B. Schofield Formel). Der Ruheenergieumsatz ist somit das „Mindestmaß“ an Energie, die der Körper in Ruhe braucht, um beispielsweise die Funktion der Organe aufrecht zu erhalten.

Der Ruheumsatz hängt im Wesentlichen von der Muskelmasse ab, die wiederum mit den Faktoren Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht variiert. Dies erklärt, warum eine Gewichtsabnahme für Frauen, ältere, kleine oder nur leicht übergewichtige Menschen schwieriger ist bzw. länger braucht und nach einer Initialen Gewichtsreduktion die weitere Gewichtsabnahme auch oft mal stagniert. Diese Information hilft Ihnen, bei stagnierendem Gewicht weiter motiviert zu bleiben.

Der Ruhe- bzw. Grundumsatz für übergewichtige Personen im mittleren Alter beträgt für:

- Männer: 1.930 – 2.850 kcal
→ beziehungsweise 8.070 – 11.920 kJ pro Tag
- Frauen: 1.570 – 2.100 kcal
→ beziehungsweise 6.560 – 8.770 kJ pro Tag

Es gibt verschiedene Formeln zur Berechnung des Grundumsatzes²:

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt folgende Formel:

- Frauen: $(0,047 \times \text{Gewicht in kg} - 0,01452 \times \text{Alter in Jahren} + 3,21) \times 239$
- Männer: $(0,047 \times \text{Gewicht in kg} + 1,009 - 0,01452 \times \text{Alter in Jahren} + 3,21) \times 239$

oder noch genauer nach der sogenannten „Harris-Benedict-Formel“ BMR-Rechner (Basal Metabolic Rate):

- Männer: **BMR** = $66 + (13.7 \times \text{Gewicht in Kilogramm}) + (5 \times \text{Körpergröße in cm}) - (6.8 \times \text{Alter in Jahren})$
- Frauen: **BMR** = $655 + (9.6 \times \text{Gewicht in Kilogramm}) + (1.8 \times \text{Körpergröße in cm}) - (4.7 \times \text{Alter in Jahren})$

Das Ergebnis dieser Rechnung ist ein Richtwert, den ein Individuum pro Tag an Kalorien benötigt. (500 Kcal ist etwa in einer Mahlzeit).

¹z. B.: <http://www.ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php>; Zugriff 05.10.2020.

²Online-Rechner z.B.: <https://www.bmr-rechner.de/>

Körperliche Aktivitätsniveau Physical Activity Level (PAL):

Der PAL-Wert (Physical Activity Level = körperliches Aktivitätsniveau) bezeichnet das Maß an körperlicher Aktivität.

Erwachsene mit einem wenig aktiven Lebensstil im Alltag, die ihre Arbeitszeit sitzend im Büro verbringen, keine regelmäßigen sportlichen Aktivitäten ausüben, motorisierte Transportmittel nutzen und ihre Freizeit überwiegend mit sitzenden Tätigkeiten wie fernsehen verbringen, haben ein PAL-Wert von etwa 1,4.

Wie zuvor erwähnt, variiert Ihr individueller Energiebedarf unter anderem auch in Abhängigkeit davon, wie aktiv Sie selbst sind. Daher müssen Sie zunächst Ihren persönlichen PAL-Wert bestimmen. Hierzu schauen Sie einfach in der folgenden Tabelle nach, welcher der definierten PAL-Werte für Sie genau zutrifft und schon kann es mit der Berechnung¹des eigenen Energiebedarfs losgehen...

Die Einteilung der PAL-Werte

Belastung /Arbeitsschwere und Freizeitverhalten	PAL-Wert	Beispiele
ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	immobile, bettlägerige, gebrechliche Menschen
ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	1,4-1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker
sitzende Tätigkeit, zusätzlicher Energieaufwand für zeitweilige gehende oder stehende Tätigkeiten, wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivität	1,6-1,7	Laboranten, Studierende, Fließbandarbeiter
überwiegend gehende/stehende Tätigkeit	1,8-1,9	Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
körperlich anstrengende berufliche Arbeit oder sehr aktive Freizeitaktivität	2,0-2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler

Individueller Gesamtenergiebedarf:

Der Gesamtbedarf setzt sich aus dem Grundumsatz (Ruheenergiebedarf) und körperlicher Aktivität (PAL) zusammen und drückt somit aus, wie viel Kilokalorien jemand zu sich nehmen darf, um das derzeitige Körpergewicht zu halten.

Berechnung des Gesamtenergiebedarfes:

Grundumsatz x Physical Activity Level (PAL) = Gesamtenergiebedarf in kcal

¹<http://www.ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php>.

1.6 Body Mass Index (BMI)

Allgemeines

Übergewicht ist eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfettanteils.¹ Die Klassifikation hierfür erfolgt mit dem sogenannten Body Mass Index (BMI). Er gibt an, wie viel kg unseres Körpergewichts auf einem m² unseres Körpers lasten.

Je höher der BMI ist, desto größer ist das Risiko für Folgeerkrankungen. Die häufigsten sind Diabetes Mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Hyperurikämie/Gicht und Gelenkverschleiß.²

Kommen verschiedene Erkrankungen zusammen spricht man vom „Metabolischen Syndrom“, der Stoffwechsel ist also mehrfach belastet. Das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte wird dadurch erhöht.

Berechnung des BMI³:

BMI-Formel = Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) zum Quadrat.

Beispiel-Berechnung:

z.B. Körpergewicht (70 kg): $\frac{70 \text{ kg}}{1,70 \text{ m}^2} = 24,2 \text{ kg/m}^2$ (BMI)
geteilt durch Körpergröße (1,70 m²): 24,2 kg/m²

Die medizinische Einteilung des BMI:

Normalgewicht	18,5 - 24,9 kg / m ²
Präadipositas	25,0 - 29,9 kg / m ²
Adipositas Grad I	30,0 - 34,9 kg / m ²
Adipositas Grad II	35,0 - 39,9 kg / m ²
Adipositas Grad III	> 40,0 kg / m ²

„Der BMI ist aufgrund seiner weltweiten Akzeptanz und der einfachen Berechnung aus Körpergewicht und Größe nützlich, um eine erste Einschätzung der Adipositas vorzunehmen. (...) Der prozentuale Körperfettanteil bei Frauen ist in der Regel höher als bei Männern mit gleichem BMI. Zudem spielt es eine wichtige Rolle, wo sich das Fettgewebe am Körper ansammelt, denn „Fettgewebe ist nicht gleich Fettgewebe“, insbesondere die Unterscheidung zwischen Unterhaut- und Organfettgewebe steht gegenwärtig im Fokus der Forschung.“⁴

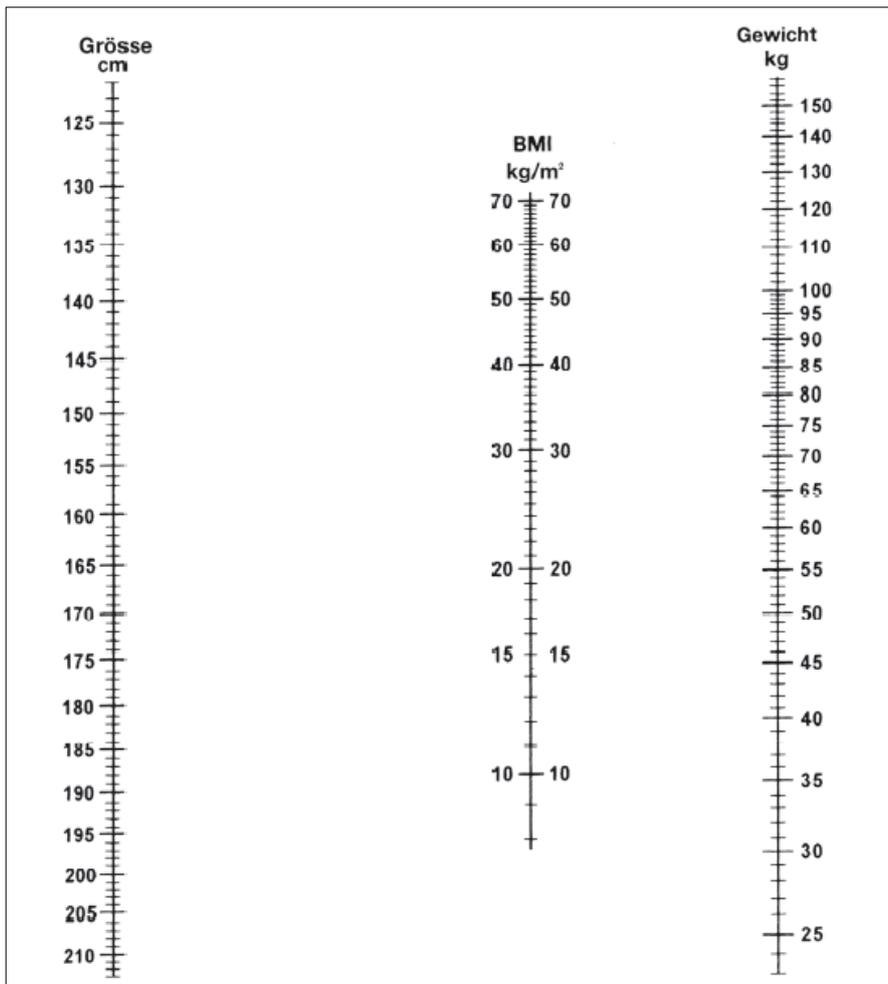
¹Insbesondere das tieferliegende Organfettgewebe gilt als hormonell aktiv, das bedeutet, es schüttet Entzündungsmarker aus, die mit einem erhöhten Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 und koronarer Herzkrankheit einhergehen.

²s. auch Kap. 1.1

³Online-BMI-Rechner: <https://adipositas-gesellschaft.de/bmi/>

Eine Berechnungsformel findet sich z.B. auch unter: <http://www.ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php>

⁴Zitat Ärzteblatt, 24.01.2023: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/140448/Aussagekraft-des-Body-Mass-Index-ist-begrenzt>



Nomogramm zur Berechnung des BMI¹

1.7 Die Taille-Hüft-Relation (THQ)

Da der BMI keine Informationen über die Körperzusammensetzung liefert, nicht zwischen Muskel- und Fettmasse unterscheidet und auch die Verteilung und Art des Fettgewebes nicht berücksichtigt, eignen sich hier andere Messgrößen, wie der Taillenumfang, das Taillen-Hüft-Verhältnis (THQ = Taillen-Hüft-Quotient) oder das Taillen-Größen-Verhältnis.

Bei Männern gelten Werte < 1 , bei Frauen $< 0,85$.

Das Taille-Hüft-Verhältnis (WHR) wird ermittelt, indem man den Bauchumfang in Zentimeter durch den Hüftumfang in Zentimeter teilt.

Als ungünstig und gesundheitlich bedenklich gelten bei Männern Werte ab 0,9, bei Frauen ab 0,85

¹ Markieren Sie in der Tabelle links die Körpergröße und das Gewicht rechts. Verbinden Sie die Punkte mit einer exakten diagonalen Linie. Der Schnittpunkt ergibt den individuellen BMI.

Quelle: https://www.hcisolutions.ch/hciAssets/bin/anhang-compendium/de/bmi_de.pdf

1.8 Der Jojo-Effekt

Der Prozess der schnellen Gewichtsreduktion und anschließender Gewichtszunahme (sogar über das Ausgangsgewicht hinaus) wird „Jojo-Effekt“ genannt. Hintergrund dessen ist, dass unser Körper einen gewissen „Energiebedarf“ hat.

Selbst wenn wir liegen, schlafen und keinen einzigen Finger bewegen verbraucht unser Körper trotzdem Kalorien, da unser Herz schlagen und unsere Lunge atmen muss. Durchschnittlich brauchen wir dafür einen Grundbedarf von ca. 1500 kcal. Dieser Grundbedarf muss auch während einer Gewichtsreduktion jeden Tag gedeckt sein – denn sonst kommt es zu einem Mangel- bzw. Notzustand für den Körper.

Sobald das Wunschgewicht erreicht ist und wieder in normalem Maße gegessen wird, „bunkert“ unser Körper alles, was er kriegen kann – um gewappnet zu sein, falls es nochmal zu solch einem „Notzustand“ kommt. Das heißt, trotz normaler Essensmengen ist das Resultat eine schnell voranschreitende Gewichtszunahme – der sogenannte Jojo-Effekt.

1.9 Diät oder Ernährungsumstellung?

Übergewicht entsteht meist nicht innerhalb weniger Wochen oder Monate. Das Körpergewicht steigt viel eher im Laufe des Lebens langsam über Jahre oder auch Jahrzehnte hinweg an.

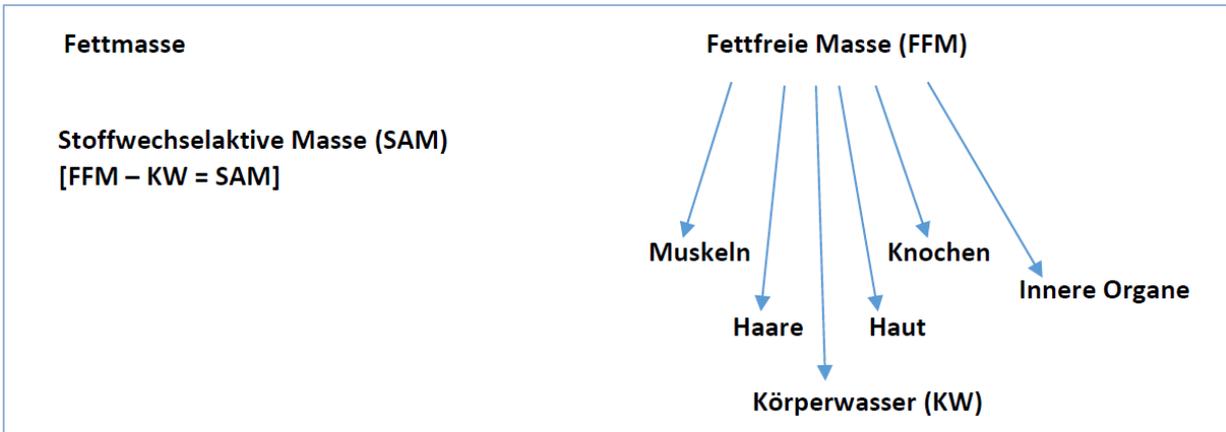
Der Gedanke mit einer schnellen und radikalen Diät (für die es heute unzählige Varianten gibt) über einen kurzen Zeitraum wieder zu einem geringeren Gewicht zurückzukehren ist verlockend.

Überlegen Sie jedoch, wie sinnvoll eine solche Diät sein wird, wenn man nach der Diät zu seinem ursprünglichen Ernährungsverhalten zurückkehrt, mit dem man ja erst an den Punkt gelangt ist, an dem man die Diät beginnen wollte.

Vermeiden Sie Radikalkuren!

1.10 Woraus bestehen wir? Die Bestandteile des Körpergewichts

Unser Körpergewicht setzt sich aus Fettmasse und fettfreier Masse (FFM) zusammen.



Man unterscheidet zwei verschiedene Fettverteilungstypen:

"Birnentyp"

(Gynöide Form)

Weibliches Fettverteilungsmuster:
mit Betonung der Hüften, Oberschenkel

"Apfeltyp"

(Androide Form)

Männliches Fettverteilungsmuster:
Fettzellen lagern sich eher am Bauch an

Risiko: **Bauchfett (intraabdominal)** → Risiko: **Koronare Herzkrankheit (kardiovaskulär)**
Schlaganfall
Diabetes Typ 2 ...

↑ Steigendes Gesundheits-Risiko für Folgeerkrankungen („metabolisches Syndrom“) ↑

Auch wenn es für beide Fettverteilungsmuster eine geschlechtsspezifische Ausprägung gibt, können sie sowohl bei Männern als auch bei Frauen auftreten.

Die Zuordnung zum einen oder anderen Typ wird durch die Bestimmung des **Taille-Hüft-Quotienten (THQ)** getroffen.

Beachten Sie folgende Aspekte:

- Behalten Sie stets Ihr Körpergewicht im Blick und messen Sie parallel Ihren Bauchumfang: Wichtig ist die Abschätzung des Fettanteiles am eigenen Körpergewicht.
- Ziel einer Gewichtsabnahme: Reduzierung des Fettanteils und Erhöhung des Muskelanteils¹.
- Ursachenprüfung bei einer schnellen Gewichtsveränderungen: handelt es sich um Kost- und Bewegungsänderungen oder lediglich um einen veränderten Wasserhaushalt? Eine bloße Veränderung des Wasseranteils hat keine langfristige Auswirkung auf das Gewicht.

¹ Anmerkung: Der gleichzeitige Abbau von Fettmasse und Aufbau von Muskelgewebe kann eine Gewichtsabnahme anfänglich zwar verhindern, jedoch formt und strafft es den Körper und fördert das Selbstbewusstsein. Zudem verbraucht Muskelgewebe mehr Energie, so dass der Grundumsatz gesteigert wird. Die Veränderung von Fett- und Muskelgewebe kann mit Hilfe eines entsprechenden Messgerätes (z. B. Bioimpedanz Analyse = BIA) bestimmt werden.

- Bei einer schnellen Gewichtsabnahme kann es sonst passieren, dass mehr Muskeln als Fett verloren werden. Realistisch sind 1 bis 1,5 Kilogramm pro Monat, das entspricht etwa zwei Zentimeter Bauchumfang.

1.11 Kreislauf des Kohlenhydrat- und Insulin-Stoffwechsels

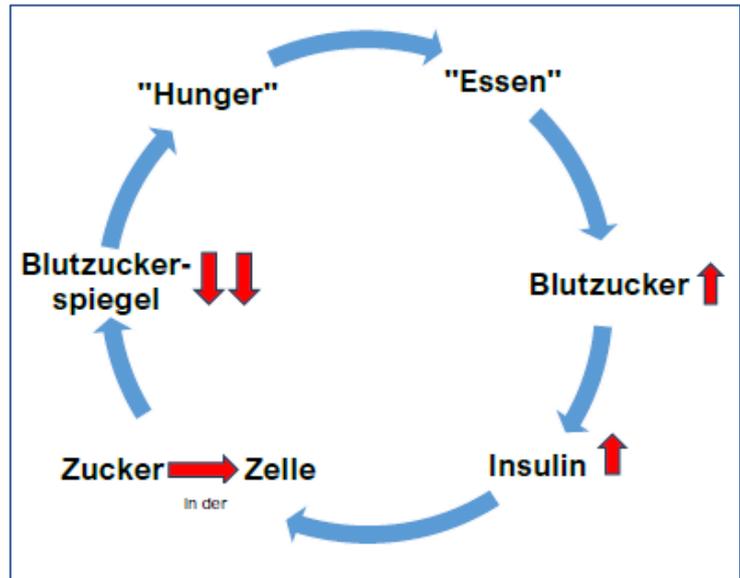
Was ist Insulin?

Insulin ist lebenswichtig und hat die Aufgabe, Zucker – also Kohlenhydrate – in die Zellen zu transportieren, also dorthin, wo Ihr Körper Energie produziert.

Anders formuliert: Ist der Insulinspiegel in unserem Blut erhöht, können wir kein Fett abbauen.

- ↑ Insulin → stimuliert Fettspeicherung
- blockiert Fettabbau
- blockiert Fettverbrennung
- verursacht Hunger!

„Dickmacher-Hormon“



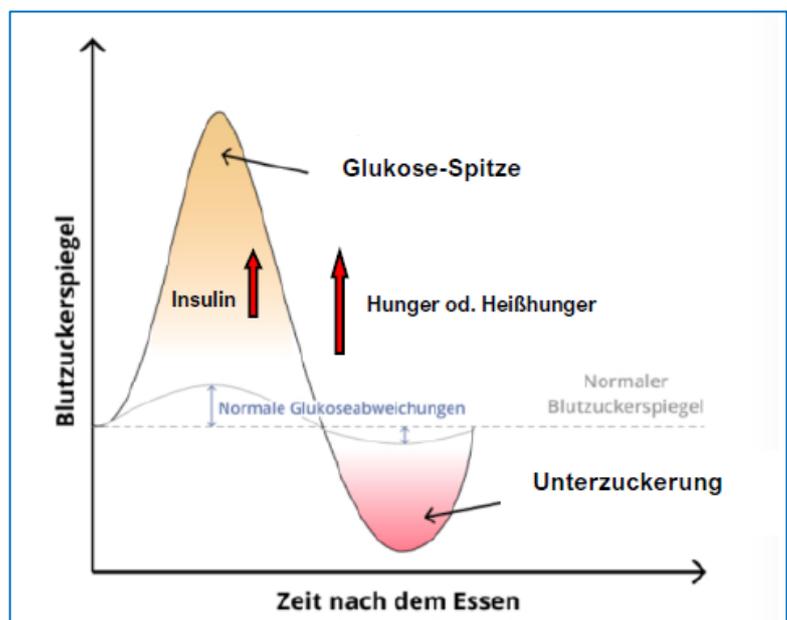
Wir haben immer dann einen erhöhten Insulinspiegel, wenn wir Kohlenhydrate essen, nämlich Reis, Nudeln, Brot, Zucker, Honig, Marmelade, Säfte und Süßes.

Besonders schnell verdauliche Kohlenhydrate wie weißer Reis, weiche Nudeln, Kartoffelpüree, helles Brot oder Süßes führen zu einem drastischen Anstieg des Dickmacher-Hormons.

Und weil viel dafür spricht, dass Insulin auch Hunger verursacht, ist das wahrscheinlich auch der Grund dafür, dass solche Kohlenhydrate nur kurz sättigen.

Wenn Kohlenhydrate nicht verbraucht werden (z.B. durch Bewegung) oder wenn der Glykogenspeicher¹ voll ist, werden sie als **Fett** gespeichert!

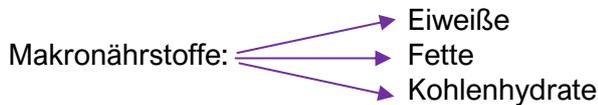
Um 1 kg Körpergewicht pro Woche abzunehmen, müssen täglich daher circa 1.000 kcal weniger gegessen als verbraucht oder mehr verbraucht als gegessen werden.



¹Als **Glykogenspeicher** bezeichnet man Kohlenhydrate bzw. Glukosemoleküle, die in Form von Glykogen im menschlichen Körper gespeichert werden.

1.12 Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße¹

Makronährstoffe sind lebensnotwendige Nährstoffe, die unser Körper zur Energiegewinnung braucht. Die drei Grundbausteine unserer Ernährung sind Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate.



1g Kohlenhydrate = 4 kcal

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energieträger des menschlichen Körpers. Sie bestehen chemisch aus Einfachzuckern (Monosacchariden). Einfache Zucker sind: B.Glukose, Galaktose², Fruktose.

Komplexe Kohlenhydrate sind ballaststoffreiche Sattmacher, z.B.:

- Gemüse (z.B.: Rot-, Weißkohl, Blumenkohl, Brokkoli; Wurzelgemüse: Möhren, Sellerie)
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Nüsse, Mandeln
- Kerne und Samen (Leinsamen, Kürbiskerne etc.)
- Kartoffeln
- Vollkornbrot
- Haferflocken, Getreideflocken (naturell)
- Quinoa, Amarant
- Vollkornreis, Vollkornnudeln

Einfache Kohlenhydrate sind, z.B.:

- Süßigkeiten
- Säfte, Softdrinks, Cocktails
- Marmeladen, süße Brotaufstriche
- Kuchen, Pfannkuchen
- Backwaren (Weißmehlprodukte)
- die meisten Müsli-Sorten, Frühstückscerealien, Cornflakes
- Milchprodukte
- Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup
- Haus-, Malz-, Rohr-, Trauben- und Rübenzucker
- in vielen Obst- und einigen Gemüsesorten (in Form von Fruchtzucker)
- Fastfood, Tütensuppen

¹<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Kohlenhydrate,kohlenhydrate114.html>

²Galactose ist ein natürlich vorkommender Einfachzucker oder Monosaccharid. Es gehört zur Gruppe der Kohlenhydrate und ist strukturell eng mit Glukose verwandt.

Fette¹ sind für den Körper überlebenswichtig. Denn Fett dient nicht nur als Energiespeicher: Die Zellen benötigen es als Baustein für ihre umhüllenden Membranen. Auch viele Hormone bestehen zum Teil aus Fetten.

→ 1g Fett = 9 Kcal

→ Überschüssige Energie wird in Fettdepots gespeichert (Energiereserven)

→ Fett isoliert

→ Fett polstert

→ Fett ist Zellbestandteil

→ Fettlösliche Vitamine: A, D, E, K

Verschiedene Öle:

Einfach ungesättigte Fettsäuren: Ölsäure (Raps-, Olivenöl)

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Linolsäure (z.B. in Kürbis-, Traubenkern-, Distelöl)

Exkurs: Was macht uns heute dick? Die Ernährung im Wandel der Zeiten

Früher: → Fett als „Überlebensvorteil“ → gegen Erfrieren und gegen Verhungern

Früher: → mehr Bewegung ↑

→ kein raffinierter Zucker Ø

→ Ballaststoffreiche Ernährung: hauptsächlich Früchte, Beeren, Pilze, grüne Pflanzenteile, Samen,

→ Vollkorngetreide

Bei erhöhtem Blutzuckerspiegel-Spiegel  wurden Kohlenhydrate verbraucht

Jetzt → warme Räume, Überangebot an Lebensmitteln, kaum Bewegung

Jetzt:

Bei erhöhtem Blutzuckerspiegel-Spiegel

Ø Bewegung Ø



Kohlenhydrate werden gespeichert

als Glykogen

(Glykogenspeicher voll → Fett)

¹ Erläuterungen z.B.: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/das-grosse-verteilen-wie-funktioniert-der-fettstoffwechsel>

Eiweiße (Proteine) bestehen aus Aminosäuren und sind neben Kohlenhydraten und Fetten die wichtigsten Energielieferanten für den menschlichen Körper. Eiweiß ist Hauptbestandteil jeder menschlichen Zelle und wesentlicher Baustein von Muskulatur und Gewebe (Bestandteil von Hormonen, Immunzellen, Muskeln, Haare, Haut)



Ein Eiweißmangel führt zu:

- Müdigkeit
- Mattheit
- Abgeschlagenheit
- Nervöser Gereiztheit

Eiweiß ist Bausubstanz von u.a. Bindegewebe (Kollagen).

Mangelsymptome sind z.B.:

- Schlaffes Bindegewebe
- Cellulite
- Ödeme (Wassereinlagerungen) in Armen und Beinen
- eingefallene Wangen und Augenpartie
- Muskelschwund einhergehend mit Muskelschwäche, Abnahme von Kraft und Energieverbrauch
- Wundheilungsstörungen
- Infektanfälligkeit
- Brüchige Nägel, Haarausfall

2. Vites: Bewegungsprogramm

Für die Reduktion des Körpergewichts ist das Wichtigste ein Mix aus Ausdauertraining, Krafttraining und Bewegung im Alltag!

2.1 Alltagsbewegungen

Viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen. Ausgiebige Spaziergänge.

2.2 Krafttraining

Die Körper-Zusammensetzung verändert sich zum Positiven.

Die fettfreie Muskelmasse steigt. Der Körper verbrennt mehr und mehr Kalorien, auch im Ruhezustand.

Und noch ein Vorteil bei Krafttraining ist, dass die stark belasteten Gelenke stabilisiert werden.

2.3 Ausdauertraining

Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, dadurch verbessert sich der allgemeine Gesundheitszustand.

2.4 Wie oft sollte trainiert werden?

Zwei – Drei Sporteinheiten pro Woche und mindestens 30 – 45 min, möglichst nicht an aufeinander folgenden Tagen. Zusätzlich noch Spaziergänge und Radtouren.

2.5 Optimale Sportarten

2.5.1 Radfahren

Kann man überall und fast immer. Außerdem lässt sich dieser Sport gut in den Alltag einbauen(z.B. mit dem Rad zu Arbeit, Kindergarten, Schule fahren). Den Vorteil eines Fahrrads ist, dass es das Gewicht trägt. So werden die ohnehin schwer belasteten Beingelenke zumindest für diese Zeit des Radfahrens entlastet. So können auch völlig Untrainierte ihre Ausdauer verbessern. Muskeln aufbauen und Fett verbrennen.

2.5.2 Nordic-Walking, Wandern

Zählt zu den sanften Ausdauersportarten und ist daher sehr empfehlenswert. Anfänger sollten im Allgemeinen mit einer Belastungsintensität von etwa 60 Prozent der **maximalen Herzfrequenz (Faustformel: 220 - Lebensalter)** trainieren. Bei dieser Belastung sollten Sie sich noch locker unterhalten können, was häufig mit dem Begriff „Plaudertempo“ umschrieben wird. So trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln optimal. Um die richtige Belastungsdosierung zu finden, und für eine bessere Messungen der Herzfrequenz, empfiehlt sich eine elektronische Messung anhand einer Pulsmessuhr.

2.5.3 Schwimmen

Die Gelenke werden nicht belastet, man kann ganz nach seiner eigenen Kondition schwimmen und verbraucht Kalorien. Auch der Stoffwechsel wird angeregt, mehr Körperwärme zu produzieren, nachdem das Wasser dem Körper Wärme entzogen hat.

2.5.4 Wassergymnastik, Aquajogging

Auch dort werden die Gelenke entlastet. Zudem fordern Gymnastik und Joggen durch den Wasserwiderstand mehr Kraft, als man glaubt. Auch wenn man nur langsam beim Aquajogging vorankommt, ist es ein sanftes, aber effektives Lauftraining. Durch den Wasserwiderstand ist das Training erstaunlich wirksam. Wassersportarten sind also ein ideales Ganzkörpertraining.

2.6 Wo und Was kann ich in meinem Ort/Stadt an Sport machen?

Sie können in Vereinen in Ihrem Ort/Stadt nachfragen, was an Kursen sie anbieten. Viele haben auch schon eine Homepage, wo Sie nachschauen können. Auch bei Ihrer Krankenkasse können Sie nachfragen, welche Kurse in ihrer Nähe angeboten werden. Meistens bezahlen die Krankenkassenganz oder zum größten Teil den Kurs.

Abnehmen ist einfacher gesagt als getan, fordert viel Engagement, Durchhaltevermögen und eine gute Unterstützung von Familie und Freunden.

Die gute Nachricht ist: Bereits eine Gewichtsabnahme von wenigen Kilogramm kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

2.7 Kräftigung der Muskulatur

Eine straffe Muskulatur hat außerordentliche viele positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Der Körper wird geformt, die Gelenke werden stabilisiert. Bei vielen werden die Rückenbeschwerden weniger oder verschwinden sogar.

Muskeln benötigen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette, um zu wachsen. Sie liefern dem Körper die nötige Energie. Selbst in der Ruhephase sind im Körper viele Muskeln und Muskelgruppen sehr aktiv, wie z.B. das Herz, die Atmung und auch die Verdauung– und das kostet Kalorien. Durch den erhöhten Energieverbrauch beim Sport und in der Ruhepause, wird die Gewichtsabnahme eingeleitet.

Man muss auch nicht zwangsweise ins Fitnessstudio, man kann auch 2 Wasserflaschen, 1 Kasten Wasser oder den Wäschekorb als Gewichte umfunktionieren.

Zu Beginn eignet es sich, **drei Mal die Woche** zu trainieren. So werden regelmäßig moderate Reize gesetzt und der Körper hat genug Erholungsphasen. Dabei müssen Sie nicht drei Mal laufen. Eine Einheit kann zum Beispiel ein Krafttraining oder Radfahren sein. Das verbrennt in kurzer Zeit besonders viele Kalorien und trägt gleichzeitig zur Verbesserung der Grundlagenausdauer bei. Ausdauertraining eignet sich besonders gut zum Abnehmen. Während der langen Trainingseinheiten lernt der Körper, effizient Fett zu verbrennen. Wer bei langsamem Tempo und niedrigem Puls über einen Zeitraum von mindestens 30 Minuten trainiert, bringt dem Körper bei, die benötigte Energie aus Fettreserven des Körpers zu gewinnen. Zudem verbrennt jede Ausdauerinheit viele Kalorien und hilft schneller ein Kaloriendefizit zu erreichen, um abzunehmen.

Bei einem 8-stündigen Arbeitsalltag bei überwiegend sitzender Tätigkeit kommt die Ausdauer langfristig zu kurz. Nach Feierabend fehlt obendrein oft die Zeit für lange und regelmäßige Trainingseinheiten.

Da ist es umso wichtiger, zwischendurch so viel Bewegung wie möglich in den Tagesablauf zu integrieren, z. B. am Arbeitsplatz: Langes Sitzen sollte durch Bewegung ausgeglichen werden. Das kann sein, indem man immer mal wieder aufsteht, die Sitzposition verändert oder den Kollegen im Büro aufsucht, statt ihn anzurufen.

Ideal ist am Arbeitsplatz ein Schreibtischlaufband oder ein höhenverstellbarer Schreibtischauflage, der den Sitzarbeitsplatz in einen gesundheitsfreundlichen Stehplatz umwandelt.

Aber auch schon mit kleinen Trainingsgeräten wie einem Massageball oder einem Sitzkissen bringt man Bewegung in den Alltag. Übungen für den Schreibtisch finden Sie im Internet.

Die Ausdauer zu verbessern, bedeutet das Herz zu trainieren. Wenn mit fortgeschrittenem Training ein höheres Tempo erreicht und längere Distanzen gemeistert werden, ist das eine Leistung des gestärkten Herzens.

Das Motto ist, Sport muss Spaß bringen!

Diese Wirkungen hat Sport:

→ **Sport verbrennt Kalorien**, sodass die Fettdepots schneller schrumpfen.

- **Sport baut Muskel auf**, die ständig Kalorien verbrauchen und damit den Kalorienbedarf des Körpers steigert.
- **Sport verbessert das Körpergefühl**. Oftmals ist der Körper nicht sein bester Freund. Wenn man seinen Körper aber wieder positiv entdeckt, hat man mehr Freude ihn gesund und attraktiv zu halten.
- **Sport beugt Erkrankungen vor**, wie Diabetes Typ 2, verbessert den Cholesterinspiegel.

2.8 Wieso ist Abnehmen so wichtig für einen gesunden Rücken?

Eine gute Figur und flacher Bauch tragen stark dazu bei, dass Rückenschmerzen minimiert werden oder gar nicht erst auftreten. Übergewicht ist eine der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen (und vieles Weitere).

Sie kennen bestimmt viele gute Gründe abzunehmen (?) – Ein weiterer Grund abzunehmen: Die Reduktion von viszeralem Fett! Das ist das „gefährliche“ Fett, was sich rundum der Organe befindet. Zudem erhöht viszerales Fett die Entzündungswerte im Blut, sodass unter anderem auch Rückenschmerzen provoziert werden können.

Frauen als auch Männer können mit Krafttraining effektiv abnehmen und Muskeln aufbauen und ganz nebenbei Rückenschmerzen vorbeugen. Wichtig ist es dabei, einen intensiven Trainingsplan zu haben, der die Fettverbrennung möglichst effektiv anregt. Das machen wir mit Hilfe eines Ausdauertrainings. Gleichzeitig wird nicht eben nur Fett verbrannt, sondern auch Ihr Herz-Kreislauf-System gestärkt: Ihr Herz arbeitet ökonomischer – zwei Fliegen mit einer Klappe!

2.9 5 Gründe, warum Sie als Frau mit Krafttraining am besten abnehmen können

„Ein Waschbrettbauch entsteht in der Küche!“ Dieses Sprichwort hört man andauernd, wenn es um den typischen Sixpack geht. Doch was genau wird damit gemeint? – Letztendlich muss sich der Körper in einem Kaloriendefizit befinden, um Fett abzubauen, das heißt, wir müssen weniger essen, als wir verbrennen, sodass der Körper die Fettzellen als Energiequelle bevorzugt. Folglich werden Ihre Bauchmuskeln sichtbar, sollte der Körperfettanteil (KFA) niedrig genug sein.

Mithilfe von Ausdauersport können Sie zusätzlich mehr Kalorien verbrennen, um zum einen Ihr Herzkreislauf-System zu stärken und zum anderen das kalorische Defizit zu vergrößern, damit Sie schneller abnehmen.

Das Krafttraining ist also kein ausschlaggebender Faktor, sondern unterstützt diesen Prozess nur, doch inwiefern? – Hier haben wir 5 Gründe, wieso Sie nicht nur auf Cardio-Training, sondern auch aufs Krafttraining zurückgreifen sollten, wenn Sie abnehmen möchten.

1. Training mit Gewichten beschleunigt Ihren Gewichtsverlust

Intensives Krafttraining mit komplexen und mehrgelenkigen Übungen wie das Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken oder auch Klimmzüge sorgen für einen erhöhten Energieverbrauch, da gleichzeitig mehrere Muskeln beansprucht werden.

Dementsprechend können durch eine anstrengende und intensive Trainingseinheit auch mehr Kalorien verbrennen als eine Session auf dem Laufband.

Gleichzeitig werden mehrere große Muskeln trainiert, sodass Sie beim Abnehmen auch Muskeln dazu gewinnen und stark bleiben, folglich sehen Sie nicht nur schlank aus,

sondern auch athletisch. Gleichzeitig steigt Ihr Energiegrundumsatz, sobald Sie an Muskeln zulegen.

2. Sie sehen nicht nur schlank aus, sondern auch fit und gesund!

Durch das Krafttraining bleibt Ihnen unter anderem Ihre bereits harttrainierte Muskelmasse bei. Oftmals ist es nämlich so, dass durch die mangelnden Kalorien und den Gewichtsverlust der Körper die Muskeln und Fette als Energieressource nimmt. Mit Hilfe des Trainings und einer angepassten Ernährung bleiben Ihre Muskeln erhalten und Sie sehen fit und gesund aus.

3. Ihr Stoffwechsel wird angekurbelt

Durch die intensiven Muskelarbeiten wird unser Stoffwechsel sehr stark angekurbelt. Dadurch werden auch Stunden nach dem Training im Körper Kalorien verbrannt, meistens sogar mehr als beim Ausdauertraining.

Nach dem Krafttraining ist der Körper damit beschäftigt, die beschädigten Muskeln mit Hilfe von Nährstoffen zu reparieren. Dieser Effekt wird „Nachbrenneffekt“ genannt und kann bis zu 24 Stunden anhalten, wenn das Krafttraining intensiv genug war.

Mit Hilfe des Nachbrenneffekts fällt das Abnehmen während der Gewichtsreduzierung leichter.

4. Jung bleiben mit Kraftsport

Ab einem bestimmten Alter fängt Ihr Körper an, kontinuierlich Muskeln abzubauen. Dadurch sind wir anfälliger für Verletzungen, aber sehen auch älter aus. Mit Hilfe von Krafttraining kann man jedoch diesen Prozess verlangsamen und Verletzungen sowie Problemen vorbeugen. Gleichzeitig bleibt der Körper trotz des Alters fit und funktionsfähig. Ein weiterer Faktor für eine schnellere Alterung: Stress. Krafttraining erlaubt es Ihnen abzuschalten und Stress abzubauen. So können Sie an ihrem Wunschkörper selbst arbeiten, ohne auf teure Anti-Aging-Cremes zu setzen.

5. Arbeiten Sie selbst an Ihrem Traumkörper

Mit dem Krafttraining können Sie selbst an Ihrem Körper arbeiten und bestimmen, wie er aufgebaut werden soll. Dabei hat der menschliche Körper ca. 650 Muskeln, die alle trainiert werden können. Suchen Sie also eine Körperpartie aus, die Sie verbessern oder mehr zur Geltung bringen möchten.

2.10 Als Frau sollten Sie folgende Fehler beim Trainieren vermeiden

Wie bereits besprochen ist das Krafttraining ein sehr gutes Hilfsmittel zum Abnehmen, jedoch kann eine Menge Zeit gespart werden, wenn das Training richtig ausgeführt wird. Hier haben wir drei typische Fehler beim Krafttraining in Hinblick auf Gewichtsreduktion.

2.10.1 Gezieltes Training der Problembereiche

Jeder kennt es: Frau verbringt Stunden im Fitnessstudio, macht Unmengen an Sätzen und Wiederholungen, um an gewissen Stellen mehr Fett zu verbrennen. Zum Beispiel werden 100 Sit-ups gemacht, in der Hoffnung, den Bauchspeck loszuwerden.

Dies ist aber eine reine Zeitverschwendung! Natürlich wird dann ein gewisses Brennen im Muskel verspürt, dieser wird aber nicht sichtbar, wenn generell noch zu viel Fett da ist. Der Körper holt sich nicht aus den bestimmten Stellen das Fett als Energieressource. Ihre Problemzonen können Sie zwar gezielt trainieren, was aber nicht heißt, dass Sie an den Stellen auch Fett verlieren. Es ist also nicht möglich, gezielt Fett zu verbrennen! Sie müssen sich in einem Kaloriendefizit befinden. Wie und wo als erstes Fett abgebaut wird, hängt ganz von Ihrer genetischen Veranlagung ab. Einige verlieren das Fett eher am Rücken, andere schneller am Bauch. Dies ist von Person zu Person unterschiedlich.

Am effektivsten ist es daher, Übungen zu machen, die mehrere Muskeln trainieren. Wie zum Beispiel das Kreuzheben, die Kniebeuge oder der Klimmzug. Diese Übungen aktivieren den Stoffwechsel am besten!

2.10.2 Ein zu langes Training

Dauert das Training bei Ihnen mehr als zwei Stunden? Wenn Ja, sollten Sie Ihre Trainingszeiten drastisch reduzieren. Je länger Ihr Training geht, desto mehr Cortisol (= das Muskelabbauende Hormon) wird vom Körper ausgeschüttet. Folglich schadet das Training Ihnen mehr, als es Ihnen guttut.

Unser Tipp: Versuchen Sie Ihr Training auf 45 bis 70 Minuten zu kürzen. Führen Sie lieber ein kurzes und intensives Workout durch, das mehr Muskeln aufbaut und mehr Kalorien verbrennt!

2.10.3 Zu viel Ausdauertraining

Ausdauertraining ist ebenfalls wichtig, nur sollte das Ausdauertraining nicht intensiver sein als das Krafttraining selbst. Dadurch werden nur die Muskelregeneration und der Muskelaufbau gehemmt, die letztendlich die meisten Kalorien verbrennen. Muskeln halten den Grundumsatz hoch: Je mehr Muskeln, desto mehr Kalorien werden täglich beim „Nichtstun“ verbrannt. Cardio sollte zu Beginn maximal drei Mal die Woche durchgeführt werden, dabei sollte jede Einheit maximal 30 Minuten betragen. Bei Bedarf können die Cardioeinheiten wöchentlich gesteigert werden.

3. Vitess: Ernährungsprogramm

3.1 Einleitung

Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle, wenn Sie an Gewicht abnehmen möchten. Im Vitess-Programm geht es keineswegs um stressende Kalorienzählerei oder um fragwürdige, gesundheitsschädigende und meist einseitige Diäten, sondern um eine fettarme vollwertige Mischkost, die gesund, abwechslungsreich und lecker ist.

Vitess beinhaltet also keine Diät für einen bestimmten Zeitraum, sondern ist eine **Ernährungsumstellung für das ganze Leben** und ist **ohne Verbote** und **ohne Hungern** gut einzuhalten.

Diät – woher kommt das Wort eigentlich?

Das Wort Diät hat seinen Ursprung im griechischen, kommt von „diaita“ und bedeutet so viel wie: „Lebensführung, (gesunde) Lebensweise oder (Lebens-) Ordnung“.

Die Leitsätze unseres Vitess-Ernährungskonzepts lauten:

- „ungesunde, falsche“ ⇒ Fette und Kohlenhydrate meiden!
- Mahlzeiten und regelmäßige Essenszeiten planen!
- auf Hunger- und Sättigungssignale achten!
- Esspausen von mindestens 3 Stunden einhalten!

Versuchen Sie die „falschen“ Lebensmittelquellen in Ihrer Ernährung aufzuspüren und durch fettarme, zuckerfreie, gesunde und zugleich auch schmackhafte Alternativen zu ersetzen.

Auch die Art der Kohlenhydrate spielt eine wesentliche Rolle. Isolierte Kohlenhydrate wie z.B. Zucker, Honig, Limonade oder Süßigkeiten und Weißmehlprodukte (Getreidesorte egal) sind nur „leere“ Energieträger.

Die komplexen Kohlenhydrate, wie Vollkorngetreide und deren Produkte (Reis, Nudeln), Kartoffeln oder Hülsenfrüchte enthalten dagegen selbst viele lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Die Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel, fördern die Verdauung und vor allem sättigen sie besser, d.h. Sie sind schneller und außerdem noch viel länger satt!

Wir stellen Ihnen hier anhand der Ernährungspyramide vor, wie eine fettarme vollwertige gesunde Mischkost aussieht:

3.2 Die Ernährungspyramide

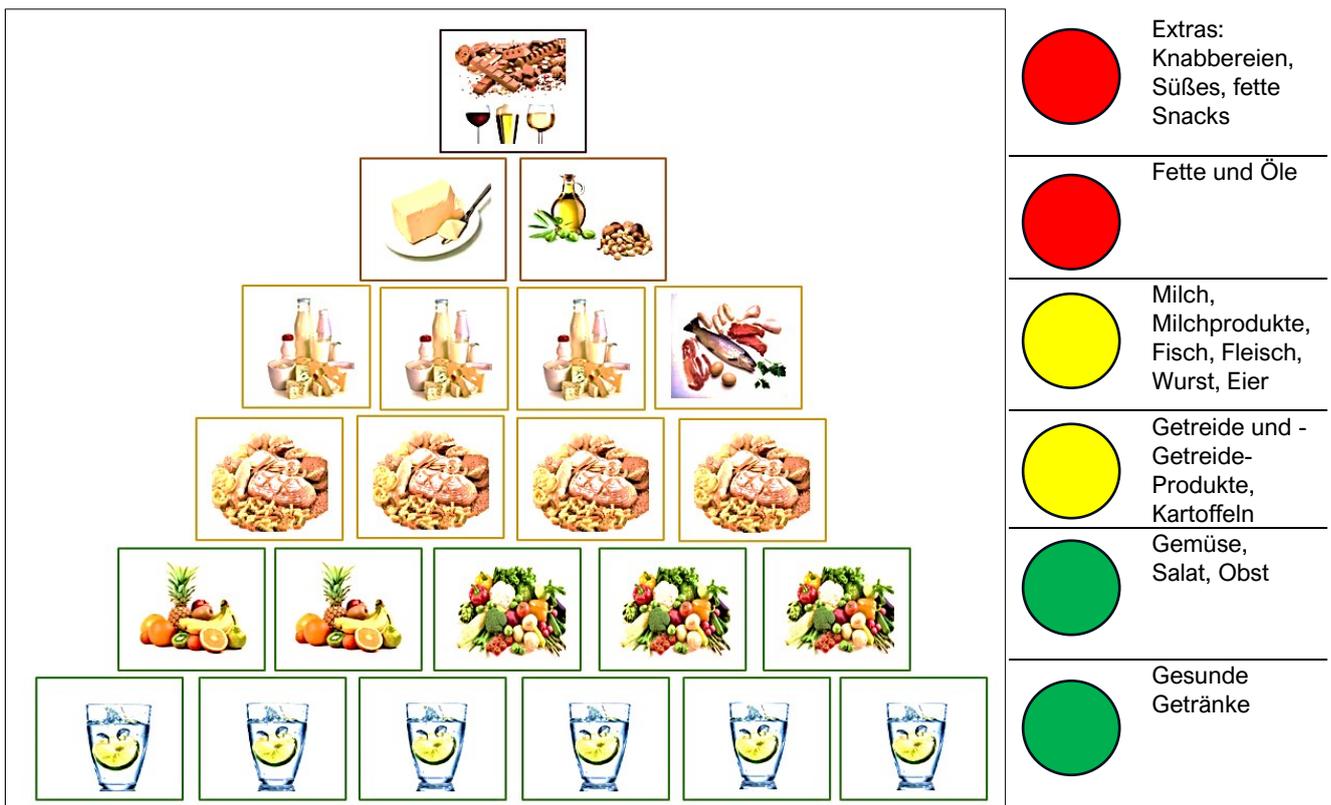


Abbildung: Ernährungspyramide nach eigener Darstellung der Fachklinik Seefrieden entsprechend den Vorgaben der DGE¹

Die Ernährungspyramide beinhaltet alle Lebensmittelgruppen in der für eine vollwertige fettarme Mischkost empfohlenen Menge!

3.2.1 Gesunde Getränke

Trinken Sie 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag! Wasser ist essenziell. Kaffee und schwarzer Tee sind Genussmittel, aber mit max. 5 Tassen unbedenklich.

Bedenken Sie: **Alkohol ist ungesund**, sehr energiereich und verhindert den Fettabbau im Körper!

¹zu Ernährungspyramiden siehe: Internet, z.B. Bundeszentrum für Ernährung: <https://www.bzfe.de/inhalt/die-ernaehrungspyramide-640.html>; App „Was ich esse“ vom Bundeszentrum für Ernährung (Esspyramide zum selbst Eintragen)

3.2.2 Obst und Gemüse

Essen Sie 3x täglich Gemüse (je mehr, desto besser) und 2x täglich Obst. Denn diese enthalten besonders viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, jedoch keinerlei Fett. Als Ausnahmen gelten hier Oliven und Avocado, die nur in kleinen Mengen empfehlenswert sind. Sie sind zwar gesund, enthalten jedoch viel Fett. Vermeiden Sie Obst und Gemüse aus Gläsern oder Konserven, bevorzugen Sie frische Sorten oder Tiefkühlware. Smoothies sind wegen ihres hohen Energiegehaltes nur in kleinen Mengen als Mahlzeit oder als Nachspeise zu genießen.

3.2.3 Getreide und Getreide-Produkte, Kartoffeln

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, da sie viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Entscheiden Sie sich lieber für die Variante: dicke Brotscheiben und weniger Belag, denn so sparen Sie viele versteckte Fette. Von den Vollkornprodukten benötigen Sie weniger Menge, um satt zu werden. Zudem halten diese auch noch länger satt, als wenn sie zu ausgemahlene Mehlerzeugnisse (Weißmehlerzeugnisse) greifen. Die Getreidesorte spielt allerdings keine Rolle.

3.2.4 Milch und Milchprodukte

Sie enthalten besonders viel Kalzium und Eiweiß. Bevorzugen Sie fettarme Produkte. Achten Sie beim Käse auf verstecktes Fett. Dieses wird angegeben in % Fett in Trockenmasse (F.i.Tr.) oder in % Fett absolut. Den Fettgehalt i. Tr. halbiert man bei Schnittkäse, um den in etwa tatsächlichen bzw. absoluten Fettgehalt zu berechnen. Vermeiden Sie Sahne, Crème Fraîche/Double und Schmand. Sie enthalten 24 – 40 % Fett. Fettarme Alternativen für Brotbelag, Suppen und Soßen sind Milch, Natur-Joghurt, saure Sahne oder Kondensmilch, die nur 1,5 –10 % Fett enthalten.

3.2.5 Ei, Fleisch und Fisch

Sie enthalten Jod, Vitamin B1 und Eisen.

- **Eier:** Essen Sie nicht mehr als 4 Eier pro Woche
- **Fisch:** Essen Sie mindestens 1 – 2 Portionen Seefisch pro Woche
- **Fleisch:** Essen Sie nicht mehr als 2 – 3 Portionen pro Woche

Die Lebensmittel dieser Gruppe können viel Cholesterin und Fett enthalten.

3.2.6 Fette und Öle

Bestimmte Sorten enthalten hochwertige gesunde Fettsäuren und fettlösliche Vitamine, die Ihr Körper benötigt. Setzen Sie diese trotzdem sparsam ein: „Fett macht fett“. Pflanzliche Fette sind den tierischen vorzuziehen. Ausnahmen bilden jedoch bestimmte Fettfische (Lachs, Makrele, Hering). Auch Nüsse zählen zu gesunden Fetten.

3.2.7 Extras: Süße und salzige Leckereien

„Fett macht fett“, aber zu viel Zucker auch! Deshalb Leckereien wie Chips, Flips und Schokolade **nur in kleinsten Mengen** genießen. Gummibärchen, Lakritz, Popcorn, Salzstangen sind zwar fettarm, haben aber auch einen hohen Zucker- oder Weißmehlgehalt. Dieser würde sich im Körper auch in Fett umwandeln. 1x pro Tag **achtsam** mit Zeit und Genuss ist es erlaubt zu naschen.

3.3 Vitess-Lebensmittelauswahl

<i>Geeignete Lebensmittel</i>	<i>Ungeeignete Lebensmittel</i>
 <p>Getränke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotbusch-, Kräuter- oder Früchtetee • Mineralwasser • Verdünnte reine Fruchtsäfte mit 100 % Frucht (im Verhältnis 1:3) = 1 Glas/ Tag • Gemüsesäfte ohne Zucker oder Honig 	<ul style="list-style-type: none"> • Light-/Zerogetränke → Energie! • Cola, Limonade, Eistee • Nektar, Fruchtsaftgetränke • Unverdünnte Fruchtsäfte • Vorsicht: Kaffee und Schwarztee, 5 Tassen pro Tag sind okay.
 <p>Gemüse (2-3 Portionen pro Tag) = je 2 Hände voll</p> <ul style="list-style-type: none"> • alle Gemüsesorten gedünstet oder als Salat/ Rohkost in einem fettarmen Dressing (Essig-Kräuter-Marinade, Joghurt-Dressing) oder in fettarmer Soße • mit vielen Kräutern • frisch vom Markt (Regionalanbieter) oder Tiefkühlgemüse • Avocado und Oliven nur in kleinen Mengen (fettreich!) 	<ul style="list-style-type: none"> • mit viel Fett angereichert, wie z.B. mit Sahne, Käse, Butter, Schmand, Crème fraîche/ double, in Öl eingelegt, frittiertes/ ausgebackenes Gemüse • Salate mit fettreichen Dressings aus Mayonnaise oder Sahne • viel Salz/ Brühe
 <p>Obst (2 Stück pro Tag) = je 1 Hand voll</p> <ul style="list-style-type: none"> • alle Sorten gut gewaschen und wenn möglich mit Schale • saisonal frisch einkaufen • Tiefkühl Obst • Nüsse, Samen/ Saaten, Kerne/ Körner nur in kleinen Mengen (fettreich!) • Smoothie 	<ul style="list-style-type: none"> • Obst frittiert, Schokoladenfondue • Obst aus Konserven/ Gläsern (→ keine Vitamine!) • Kokosnuss

Geeignete Lebensmittel	Ungeeignete Lebensmittel
 <p>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehle mit hohen Typenzahlen oder Vollkornmehl (Getreidesorte egal) • Vollkornbrot/-brötchen, Vollkornzwieback, Knäckebrot • Getreideflocken (z.B. Hafer, Dinkel, Hirse, Gerste, Weizen, Buchweizen) • Vollkornnudeln • Ebly/ Weizli (Zart-Weizenkörner) • Naturreis, Vollkornmilchreis, Vollkorngrießbrei, Parboiled-Reis • Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln • Fettarme, selbst gemachte Kartoffel-Ecken/ Wedges • Kartoffel-/ Nudelsalat in Brühe oder Joghurt angemacht 	<ul style="list-style-type: none"> • Mehle mit geringer Typenzahl wie 405, 630 (Getreidesorte egal) • Weißbrot/-brötchen, Croissants, Mischbrot, Graubrot, Zwieback • Frühstücksflocken mit Honig, Zucker, oder Schokolade (Crunchy, Loops, Pops usw.) • Nudeln aus Weißmehl (Getreidesorte egal), gefärbte Nudeln (rot/ grün/ schwarz) • Polierter Reis, Basmati Reis, Jasmin Reis, Milchreis, Risottoreis, Grieß • In Fett gebackene Kartoffelprodukte z.B. Pommes, Krokette, Bratkartoffeln, Rösti, Kartoffelpuffer • Kartoffel-/ Nudelsalat mit Mayonnaise
 <p>Milch, Milchprodukte (z.B.: 2 Scheiben Käse und 1 Glas Milch pro Tag)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trinkmilch 1,5-3,5 % Fett • Dickmilch bis 3,5 % Fett • Buttermilch 0,5 % Fett • Natur-Joghurt 1,5–3,5 % Fett • Magerquark • Käse bis 45 % Fett i.Tr. • Saure Sahne (10 % Fett) • Kondensmilch/ Kaffeesahne bis 10 % Fett 	<ul style="list-style-type: none"> • Trinkmilch über 3,5 % Fett • Trinkmilch frisch vom Hof 5-6% Fett • Zubereitungen bei Milchprodukten • (Sahne-) Joghurt über 3,5 % Fett • Quark mit 20 % / 40% Fett • Schlagsahne • Creme Fraîche/ Double • Schmand
 <p>Eier</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Maximal 4 Stück pro Woche 	

<i>Geeignete Lebensmittel</i>	<i>Ungeeignete Lebensmittel</i>
 Fisch	
<ul style="list-style-type: none"> • gegrillt, gedünstet, in Folie, • mehliert gebraten, in fettarmer Soße • Schellfisch, Scholle, Seelachs, Seezunge, Steinbutt, Seehecht, Kabeljau (Dorsch), Rotbarsch, Forelle • Krabben, Scampis, Garnelen, Muscheln, Krebse • Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch in kleinen Mengen (fettreich) 	<ul style="list-style-type: none"> • paniert, frittiert, geräuchert, in Sahnesoßen ect. • Aal, Karpfen, Heilbutt
 Fleisch	
<ul style="list-style-type: none"> • magere Fleischsorten z.B.: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rind-/ Schweinefleisch aus der Keule (Gulasch, Rouladen), ▪ Steak, Filet, Geschnetzeltes, Braten, ▪ Schnitzel mehliert/ natur gebraten oder gegrillt 	<ul style="list-style-type: none"> • Innereien • Schweinebacke, Eisbein, Kotelett • Schweineschulter, Bauch, Speck • Gans, Ente, Geflügelhaut, Schweinekruste • Fleisch fettreich zubereitet: z.B. paniert, in Ei gebraten, in Blätterteig, mit Speck umwickelt
 Wurst	
<ul style="list-style-type: none"> • Fettarme Wurstsorten mit 10 – 15 % Fett (Rind, Geflügel, Schwein) z.B.: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Deutsches Corned Beef, ▪ roher oder gekochter Schinken ohne Fettrand, ▪ magerer Bratenaufschnitt (Kasseler, Roastbeef, Schweinebraten), Bierschinken, ▪ Puten- oder Hähnchenbrust, ▪ Geflügelsülze 	<ul style="list-style-type: none"> • Speck • alle Arten von Würstchen, wie z.B.: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bratwurst, Frankfurter, Wienerle, ▪ Weißwurst (auch Geflügel oder Vegetarische sind fettreich) • Leberwurst/ -pastete • Salami, Mettwurst, Cervelatwurst • Mortadella, Lyoner, Fleischwurst • Jagdwurst, Blutwurst, Teewurst • Fleischkäse

Geeignete Lebensmittel	Ungeeignete Lebensmittel
 <p style="text-align: center;">Fette und Öle</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Diätmargarine z.B.: Becel • Hochwertige Margarine ohne gehärtete Fette z.B.: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Deli Reform 	<ul style="list-style-type: none"> • Plattenfette/ gehärtete Fette z.B.: Biskin, Palmin • minderwertige Margarine z.B.: Lätta, Looping • Schmelzfette (cremig-flüssig) • Salatcreme 50%
<ul style="list-style-type: none"> • Hochwertige Pflanzenöle z.B.: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Weizenkeimöl, Sojaöl, Olivenöl, Nussöl, Rapsöl, Leinöl • Butter dünn gestrichen • Nüsse in kleinen Mengen (je 3 EL) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayonnaise 80% (so fettig wie Butter) • Sauce Hollandaise oder Bechamel • Creme Fine (enthält gehärtete Fette) • Butter dick gestrichen
<p>Extras z.B.: Süße und salzige Knabbereien (max. 1 Portion am Tag = 1 Hand voll)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Egal was, aber die Menge und die Achtsamkeit sind entscheidend! 	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol • Limonade/Softdrinks • Energy-Drinks

3.4 Praktische Tipps zur Verminderung des Fettverzehr

1. Verwenden Sie für Salate nur 1TL (5 ml) Öl pro Person, das reicht für die Vitaminverwertung aus. Salate können auch mit Brühe, Tomatensaft oder anderen Gemüsesäften zubereitet werden. Statt Sahne oder Mayonnaise verwenden Sie lieber saure Sahne, Dickmilch, Joghurt oder Kefir.
2. Soßen lassen sich sehr gut und schmackhaft abbinden, indem Sie beim Anbraten etwas mehr Zwiebeln und Röstgemüse verwenden und dieses am Schluss pürieren. Eine Alternative ist das Abbinden mit Mehl-/Stärkewasser (von „oben andicken“).

Wer Fertigprodukte verwendet, beachte die Zutatenliste (→ viele versteckte Fette).

3. An Fleisch sollte Hühnchen- und Putenbrust ohne Haut bevorzugt werden. Bei anderen Tierarten ist es wichtig, auf das Fleischteil zu achten. Fettarme Stücke sind z.B. Schnitzel, Rücken- oder Filetstücke. Alles Panierte saugt Bratfett wie einen Schwamm auf, also lieber das Fleisch natur oder mehliert braten.
4. Lassen Sie Ihre Wurst dünn schneiden. Wurst als geschnittene Ware ist oft dünner als selbst abgeschnitten. Außerdem verschwinden beim selbst Schneiden oft unbeachtet „ein paar Scheiben“ im Mund, wobei schnell 20 g Fett vernascht sind. Ist es das wert? Verwenden Sie möglichst fettarme Aufschnittsorten (siehe Liste).

Achtung: Bei Geflügelaufschnitt die Zutatenliste beachten, oft kann trotzdem Schweinespeck oder Geflügelfett enthalten sein.

5. Ersetzen Sie Streichfette durch fettarmen Frischkäse oder Magerquark. Unter Wurst oder Käse ist Senf, Meerrettich, Ketchup oder Chutney mal einen Versuch wert. Sollten Sie Butter verwenden, sorgen Sie dafür, dass sie Zimmertemperatur hat, dann lässt sie sich dünner verstreichen.
(Tipp: Toast vor dem Buttern etwas abkühlen lassen, sonst saugt das heiße Brot die Butter auf wie ein Löschpapier.)
6. Wählen sie bei den Milchprodukten die fettarmen Varianten; z.B. Natur-Joghurt mit 1,5 - 3,5 % Fett, Käse bis max. 45 % Fett i.Tr. oder 20 % Fett absolut. (Sauermilchkäse wie Harzer, Korbkäse, Quargel haben sogar unter 1 % Fett).

Quark gibt es in unterschiedlichen Fettgehaltsstufen. Der Magerquark enthält nur 0,3 % Fett. Da er von Natur aus etwas trocken ist, können Sie ihn mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser ganz locker und cremig rühren.

7. Vorsicht: wenn „Diät“ auf der Verpackung steht, kann es mehrere Bedeutungen haben. Damit ist nicht immer fett- oder zuckerfrei gemeint. Es kann z.B. salzarm, glutenfrei oder sogar kalorienreich bedeuten. Diese Lebensmittel sind unnötig und sinnlos zum Abnehmen.

Achten Sie auf die Zutatenliste, dann kann nichts schief gehen.

8. Wenn Sie etwas braten möchten, so verwenden Sie hochwertiges Öl (siehe Liste). Pinseln Sie die Pfanne dünn mit Öl aus, das genügt vollkommen, und Sie kommen auf diese Weise mit wenigen Tropfen aus (Tipp: je heißer die Pfanne und je größer das Gargut, desto weniger Fett saugt es auf!). Zum Anbraten reichen 5 ml (1TL) Öl völlig aus. Fehlt Ihnen danach Öl, nehmen Sie stattdessen einen Schluck heißes Wasser. So verbrennt nichts und die Röststoffe bleiben erhalten.
9. „Fett ist ein Aromaträger“ – richtig, aber das ist es nicht allein! Auch frische oder tiefgekühlte Kräuter, neue Gewürze, Essig in Geschmacksrichtungen, Senf, Sojasoße, getrocknete Pilze/ Tomaten bringen eine ganze Menge Aroma und zusätzlich Abwechslung in den Speiseplan, damit Essen weiter Spaß macht.
10. Wer auf Mayonnaise nur schwer verzichten kann, sollte fettarme Mayonnaise mit Joghurt verlängern.
11. Aufläufe und Quiches werden fettärmer, wenn man sie mit Quark bindet und mit wenig fettarmem Käse (40% Fett i.Tr.) überbackt.
12. Sie lieben Schokoladiges? Kakao heißt das Zauberwort. Er enthält weniger Fett als Schokolade, und wird mit fettarmer Milch zu einem leckeren warmen Kakao oder Pudding, der auch noch viel Kalzium enthält.
13. Fertigmüsli wird oft durch reichlich Zucker, Schokolade, Nüssen und Mandeln zur fettreichen Mahlzeit. Achten Sie auf Früchtemüsli ohne Zucker, oder mischen Sie sich selbst ein leckeres Müsli – das spart enorme Fett- und Zuckermengen.
14. Wer vom Eis nicht lassen kann, schleckt die fettarmen Sorten wie Sorbet, Fruchteis und Wassereis. Aber auch nur Eis ohne die Waffel spart schon viele Kalorien.
15. Ein Vollkornbrot oder -brötchen ist nicht an der Farbe oder an den drauf gestreuten Körnern erkennbar. Die Bäcker färben den Teig mit Malz dunkel. Fragen Sie deutlich nach Vollkornprodukten¹ oder lesen Sie die Zutatenliste.
16. Obst im Hauswirtschaftsraum aufbewahrt, wird oft einfach vergessen. Ein sichtbarer Obstkorb lädt eher zum Reinbeißen ein. Noch wirkungsvoller sind mundgerechte Häppchen auf einem Teller nett angerichtet. Sie können so manchen Keks einsparen.

¹ „Vollkorn“ ist ein gesetzlich geschützter Begriff!

3.5 Knabbereien: „Die frischen Fernseh-Snacks“

„Fernsehen ohne Knabbern, ist wie Suppe ohne Salz!“

Mehr als eine Milliarde Euro geben die Deutschen jedes Jahr für Chips und Knabberkram aus. Versuchen Sie doch jetzt, wo Radieschen, Kohlrabi und Co so knackig sind wie nie, einmal die grünen, gelben und roten Knabbereien vom Gemüsestand.

Sie machen fit und halten uns gesund!!

Das Beste ist, wir können sie in Mengen essen, ohne Angst um unsere Linie haben zu müssen.

Sie werden staunen wie viel:

Statt jeweils 100 g

Erdnüsse:	20 Gurken
Cracker:	50 Tomaten
Chips:	150 Radieschen
Salzstangen:	7 Rettiche
Knusperriegel:	10 Paprika
Schokolade:	1,5 kg Erdbeeren
Marzipan:	15 Bananen
Nougat:	4 Honigmelonen
Schokoladenplätzchen:	7 Kohlrabi
Pralinen:	3 Bund Möhren

4. Vitess: Psychologische Aspekte

4.1 Änderungen von Einstellungen und Verhalten

In diesem Teil der Vitess-Schulung werden nach der in den vorangegangenen Abschnitten erläuterten sport- und ernährungswissenschaftlichen Betrachtung auch die psychologischen Aspekte hinter mangelnder Bewegung und insbesondere ungesundem Essverhalten beleuchtet. Möglicherweise kennen auch Sie es, aus anderen Gründen zu essen als nur zur Versorgung des Körpers mit Energie. Aber betrachten wir Essen zunächst einmal ganzheitlich. Die Nahrungsaufnahme ist für jeden Menschen lebensnotwendig. Ansonsten hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr vieles rund ums Essen grundlegend gewandelt. Vor über hundert Jahren kümmerte sich ein Großteil der Bevölkerung zur Selbstversorgung ganzjährig um Gemüse und Nutzvieh. Kochen und besonders das gemeinsame Essen waren (und sind) Bestandteile des kulturellen Lebens. Es fördert die sozialen Bindungen, schafft Wissens- und Meinungs austausch sowie eine Stimulanz der Psyche und des Intellekts. Heutzutage bekommen wir an jeder Ecke Lebensmittel, die oftmals so weit industriell verarbeitet sind, dass wir sie gut und gerne „nebenbei“ auf dem Weg oder am PC essen. Damit wird keiner der genannten positiven Effekte erreicht, sondern meist nur die achtlose Aufnahme ungünstiger Kalorien.

Ein Schlüssel für ein gesundes Essverhalten besteht darin, sich und die Beweggründe, die einen zum Essen greifen lassen, zu hinterfragen.

4.2 Eine Entscheidung treffen

Um eine Veränderung Ihres Lebensstils, zu dem auch Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten gehören, in Gang zu setzen, sollten Sie zunächst die bewusste Entscheidung dazu treffen. Falls Sie schon länger versuchen abzunehmen, gesünder zu essen oder sich mehr zu bewegen und es nicht klappt, hat es etwas gegeben, das Sie daran gehindert hat. Vielleicht haben Sie sich zu sehr von anderen drängen lassen und nicht wirklich einen großen Vorteil für sich darin gesehen („gesünder Leben“). Vielleicht haben Sie anderen Dingen in Ihrem Leben gerade mehr Priorität eingeräumt („der Job fordert mich gerade so, ich kann jetzt auch nicht noch an anderer Stelle verzichten“). Vielleicht haben Sie die Gründe ignoriert, die dafürsprechen, so zu bleiben, wie Sie sind („ich gefalle meinem Partner“, „meine Kinder können sich gut an mich ankuseln“). In Ihrem Unterbewusstsein haben all diese Faktoren jedoch die Versuche, Ihren Lebensstil zu verändern, untergraben.

Machen Sie sich also zunächst ihre Beweggründe, sowohl hemmende als auch fördernde, bewusst. Welche Vorteile habe ich von der gewünschten Veränderung meines Lebensstils?

Ihre Beweggründe sind:

- +
- +
- +
- +
- +
- +

Was hält mich bislang davon ab, diese Veränderung durchzusetzen?

-
-
-
-
-
-

Es gibt gute Gründe für eine Änderung des Lebensstils, es gibt aber auch Gründe dagegen. Diese sollten Sie nicht einfach ignorieren, sondern sie bewusst berücksichtigen, indem Sie sie aktiv ausräumen, relativieren oder sich bewusst entscheiden, sich nicht von Ihnen leiten zu lassen.

Es muss an dieser Stelle noch nicht zwingend ein konkretes Ziel wie eine Kleidergröße sein, sondern die bewusste, selbst gewählte Entscheidung, seine Ernährung in die Hand zu nehmen. Konkrete Ziele kommen später ins Spiel.

Ihre Entscheidung lautet:

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Entschluss! Erarbeiten wir nun, da Sie sich bewusst entschieden haben, wie Sie diesen Entschluss in die Tat umsetzen.

4.3 In welchen Situationen essen Sie?

Essen wird zuweilen als eine Art Zaubermittel angesehen, um mit unangenehmen Gefühlen oder Stress umzugehen. Es dient dabei als Ersatzbefriedigung und wird beispielsweise genutzt zum Spenden von Trost oder auch zur Belohnung. Wir essen also, wenn es uns gut geht und wenn es uns schlecht geht. Diese Verknüpfung von Gefühlen und dem Griff zum Essen wird mit der folgenden Auflistung deutlicher:

Ich esse, wenn ich... (In Anlehnung an Wolf, 2010, S.33)

- deprimiert bin
- ängstlich bin
- ärgerlich bin
- einsam bin
- mich langweile
- traurig bin
- glücklich bin
- Streit mit meinem Partner habe
- mich nicht ausgefüllt fühle
- unangenehme Aufgaben vor mir habe
- mich belohnen will
- in Gesellschaft bin

Die Verknüpfung von Gefühlen und Essen ist weniger angeboren als vielmehr erlernt, beispielsweise bereits in frühester Kindheit und auch in späteren Lebensphasen. So gab es möglicherweise zum Trost einen Lolli, zur Belohnung ein Eis oder wenn man es sich zusammen gemütlich gemacht hat, einen Kakao.

Doch fragen Sie sich: Ist Essen eigentlich eine geeignete Strategie zum Umgang mit Ihren Gefühlen?

Darüber hinaus ist es sinnvoll sich zu fragen, ob Sie momentan Appetit oder Hunger verspüren. Handelt es sich um wirklichen Hunger, z.B. verbunden mit einem Bauchgrummeln? Oder handelt es sich um Appetit, der im Kopf ausgelöst wird durch Gerüche, z.B. vom Bäcker oder auch in bestimmten Situationen. Die Unterscheidung von Hunger und Durst ist zusätzlich sinnvoll. Häufig haben wir Durst, aber denken, es sei Hunger.

Überlegen Sie, wo spüren Sie was im Körper?

4.4 Alte Gewohnheiten hinterfragen

Unser Verhalten erscheint uns häufig ganz unmittelbar und unkontrollierbar. Man kann es allerdings auf die Sie jeweils umgebende Situation, Ihre Bewertung dieser Situation und die daraus bei Ihnen resultierenden Gefühle zurückführen. Beispielsweise haben Sie sehr viele Aufgaben zu erledigen und sind zudem müde (Situation). Sie sagen sich „das schaffe ich eh nicht“ und „ich muss alles perfekt machen“ (Bewertung der Situation) und fühlen sich dadurch stark unter Druck gesetzt und gestresst (Gefühle). Schließlich greifen Sie zum Essen. Diese Abfolge ist jedoch nicht unausweichlich, sondern kann in jedem Punkt unterbrochen werden.

Schreiben Sie zunächst auf, in welchen Situationen Sie typischerweise zum Essen/Trinken greifen, wann Sie sich nicht überwinden können, sich zu bewegen. Welche Bewertungen diese Situationen verschärfen und welche Gefühle daraus resultieren. Danach hinterfragen Sie sich und überlegen sich Alternativen:

Ebene**Ihre persönliche Analyse****Alternativen**

Situationen, in denen Sie zum Essen/Trinken greifen oder sich nicht zur Bewegung aufrufen können	(z.B. den Großteil des Tages nicht auf sich geachtet, Feierabend) a) b) c) ...
Bewertungen in den Situationen	(z.B. „Was für ein Tag, und ich habe nicht annähernd das geschafft, was ich mir vorgenommen habe“, „Jetzt habe ich mir was Leckeres verdient“) a) b) c) ...
Gefühle	(z.B. gestresst, unzufrieden, erschöpft) a) b) c) ...
Verhalten	(z.B. Essen von viel Schokolade, ohne zu genießen, sondern weiter in Gedanken sein) a) b) c) ...

Was können Sie an der Situation ändern? (z.B. im Tagesverlauf schon kurze Pausen einbauen, rechtzeitig etwas gesundes Essen um Heißhunger vorzubeugen)

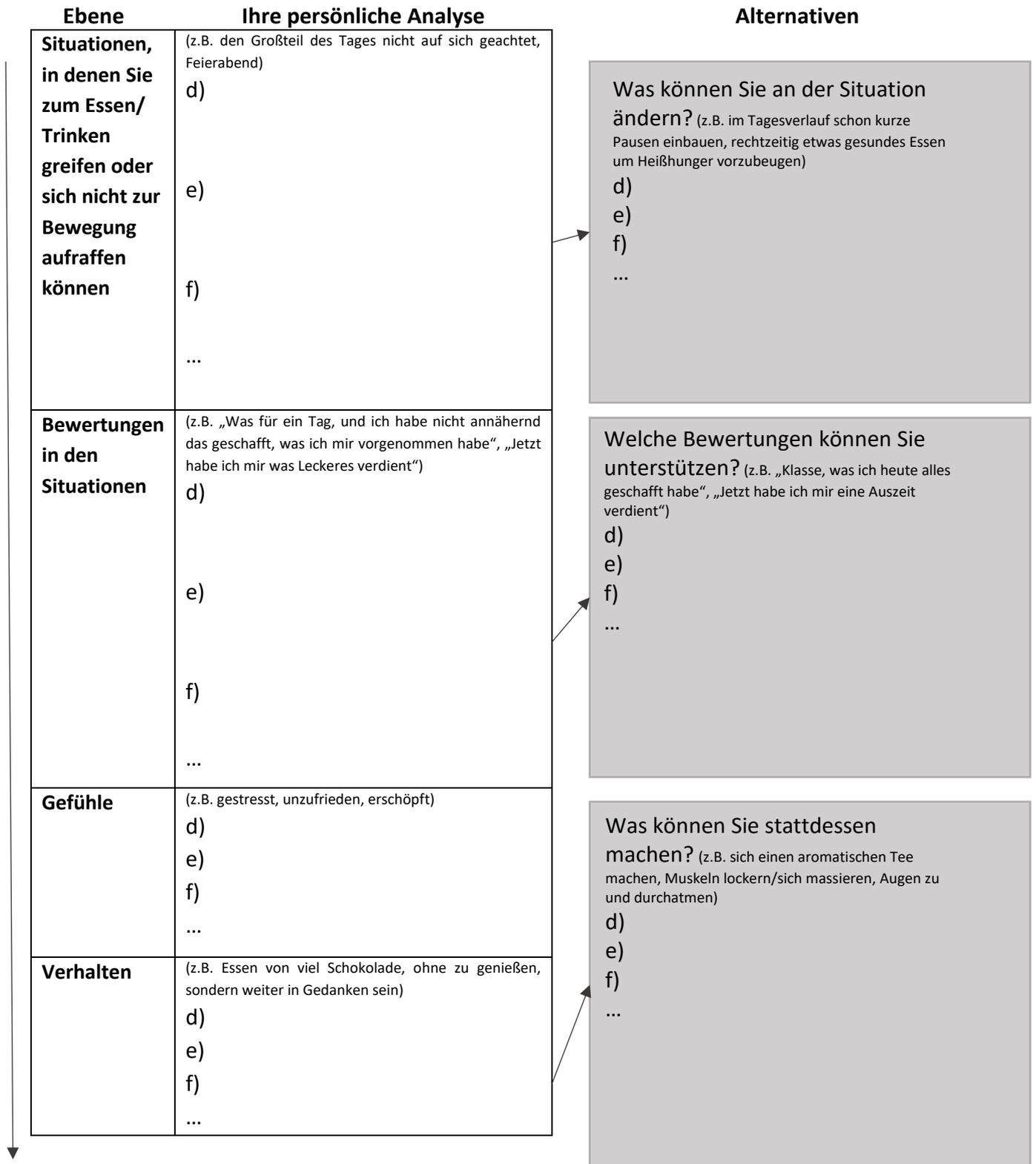
a)
b)
c)
...

Welche Bewertungen können Sie unterstützen? (z.B. „Klasse, was ich heute alles geschafft habe“, „Jetzt habe ich mir eine Auszeit verdient“)

a)
b)
c)
...

Was können Sie stattdessen machen? (z.B. sich einen aromatischen Tee machen, Muskeln lockern/sich massieren, Augen zu und durchatmen)

a)
b)
c)
...



Zwei zentrale Fragen, die Sie sich stets stellen können, wenn Sie zum Essen/Trinken greifen wollen ist: Habe ich gerade körperlichen Hunger? Wenn nein, was brauche ich (gerade/grundsätzlich) eigentlich?

Folgende Auflistungen können Ihnen Inspiration für das Finden individueller Alternativen bieten:

Was können Sie an der Situation ändern?

- einen Essensplan mit einer festen Einkaufsliste machen
- Mahlzeiten zu festen Zeiten über den Tag verteilt planen
- einen kleineren Teller benutzen
- nicht die Reste der Kinder aufessen, es darf etwas übrigbleiben
- Nebenbeschäftigungen beim Essen vermeiden (z.B. fernsehen, lesen)
- mindestens 2 Liter Wasser oder Tee täglich bereitstellen
- Bewahren Sie problematische Lebensmittel nicht zuhause auf
- für Essattacken „Joker“ bereithalten (z.B. Gemüsesticks, Obst)
- Überall Erinnerungen an Ihr neues Ziel platzieren
- Beziehen Sie Ihre Familie mit ein, sodass sie Sie nicht sabotieren
- Planen Sie zwischendurch Pausen ein
- Für Entspannung sorgen (z.B. Wannenbad)
- Sich feste Zeiten für Sport vornehmen
- Aufgaben reduzieren/delegieren
- Ein Ja zu mir erleichtert ein Nein zu Dingen, die mir nicht guttun.

Welche Bewertungen können Sie unterstützen?

- milde oder positive Bewertungen durch einen Rückblick auf das, was geschafft wurde (statt auf das, was nicht geschafft wurde)
- sich gut zureden: „Morgen ist auch noch ein Tag“, „Alles halb so schlimm“, „Tief durchatmen“, „Das schaffst du noch“, „Ich bin stark“, „Ich muss es nicht allen recht machen“
- sich annehmen: „ich bin in Ordnung so, wie ich bin“
- sich Aussetzer verzeihen: Ein Rückfall bietet die Chance, in Zukunft etwas besser zu machen
- hinterfragen, ob tatsächlich Essen benötigt wird: „Jetzt habe ich mir eine schöne Auszeit verdient“ statt „Jetzt habe ich mir etwas Leckerer zu essen verdient“
- nicht aus Gewohnheit essen: „Habe ich gerade körperlichen Hunger? Wenn nein, was brauche ich (gerade/grundsätzlich) eigentlich?“
- sich die Größe des Magens veranschaulichen: Die geballte Faust entspricht ungefähr der normalen Größe des Magens. Sie entspricht dem Volumen von ca. 2 Tassen Essen
- nur das essen, was man seinen Kindern auch geben würde

Was können Sie stattdessen machen?

- Alte Gewohnheiten verändern durch einen Blick auf die Alternativen oder das selbst gesetzte Ziel
- Tee trinken
- Gemüsesticks, Obst essen
- Hände beschäftigen (z.B. Handarbeit)
- Fünf Minuten warten
- sich eine Kleinigkeit gönnen und diese dann richtig genießen
- Bewegung (Spazieren, Sport)
- sich Entspannung verschaffen (Dehnen, Augen schließen, durchatmen)

4.5 Ein natürliches Verhältnis zum Essen

Ziel der Vitess-Schulung ist es, dass Sie ein gesundes und natürliches Verhältnis zum Essen erlangen. Anders als bei vielen Diäten geht es dabei nicht um Verzicht, der den folgenden Teufelskreis anstoßen kann: Sich etwas entsagen, nach der Diät alles wieder „nachholen“, was man sich entsagt hat, Frustration darüber und über sich und schließlich erneute Diäten, in denen man sich etwas versagt. Dieser Teufelskreis ist geprägt von einem zunehmend unnatürlichen und verkrampten Umgang mit dem Essen. So verlieren Sie mit der Zeit das Gefühl dafür, was eigentlich ein natürliches Essverhalten ist, und kennen nach einer Diät wiederum kein Maß bei Speisen, die Sie sehr mögen und die Sie sich unter Umständen während der Diät ganz versagt haben. Deshalb sollten Sie auch während der Gewichtsreduktion neben der Berücksichtigung der im Abschnitt zur Ernährung erläuterten Ernährungspyramide auch alles essen, auf das Sie Lust haben. Spüren Sie generell in sich hinein, wann Sie genug zu sich genommen haben.

4.6 Ein natürliches Verhältnis zu sich

Der oben beschriebene Teufelskreis ist nicht nur durch ein zunehmend verkramptes und unnatürliches Verhältnis zum Essen, sondern auch zu sich selber geprägt. Mit jedem gescheiterten Versuch abzunehmen, steigt die Unzufriedenheit mit sich und seinem Körper. Dies sorgt für mehr innere Unzufriedenheit, die eventuell durch zusätzliche Essenaufnahme kompensiert wird., wie in Ihrer Analyse des eigenen Essverhaltens und deren seelischen Ursachen aufgedeckt wurde. Deshalb sollten Sie sich bereits jetzt annehmen, wie Sie sind, und nicht darauf warten, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Dies kann Ihnen die Abnahme erleichtern und zudem zu einem natürlichen, liebevollen Verhältnis zu sich und mehr Zufriedenheit führen.

Eine tägliche Übung auf dem Weg zu mehr Akzeptanz und auch Dankbarkeit für sich selbst kann folgendermaßen aussehen:

Schauen sich täglich im Spiegel in die Augen und sagen sich deutlich: „_____ (Ihr Vorname), ich bin bereit, dich zu akzeptieren, wie du bist. Ich mag dich so, wie du bist“ (vgl. Wolf, 2010, S. 87). Vermeiden Sie dabei das Floskelhafte an dem Begriff, sich mit sich selbst anzufreunden, und meinen Sie es ernst.

Sie könnten nun einwenden, dass Ihre Motivation zum Abnehmen durch zu viel Selbstliebe schwindet. Doch ist es wirklich Selbstliebe, die einen dick werden oder bleiben lässt, und Selbsthass, der ein schlanker werden lässt? Ist es nicht vielmehr mangelnde Anerkennung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse, die einen immer wieder zum Essen als Pflaster greifen lässt? Um sich selbst wichtig zu nehmen, brauchen Sie keinen Selbsthass, keine Selbstabwertung oder -ablehnung. Lassen Sie das hinter sich (vgl. Roth, 2005).

4.7 Gesunde Gewohnheiten aufbauen

Um gesunde Gewohnheiten hinsichtlich Bewegung aufzubauen, sollten Sie sich etwas suchen, das Ihnen Freude bringt. Möglicherweise motivieren Sie sich gemeinsam mit Freunden dazu. Fangen Sie zudem mit kleinen Schritten an, sodass Sie nie an die Grenze stoßen, wo der sogenannte

„Schweinehund“ auf Sie wartet. Auch wenn Sie erst mit geringer Belastung anfangen, sorgen Sie allein durch das Aufmachen zur körperlichen Betätigung für das Herabsenken der Schwelle und damit den Aufbau einer gesunden neuen Routine.

Geben Sie sich Zeit, um gesunde Gewohnheiten aufzubauen. Vor allem zu Beginn konkurrieren die alten Gewohnheiten mit Ihnen, da diese zunächst noch automatischer sind. Nach einigen Tagen und Wochen merken Sie, dass die neuen Verhaltensweisen immer mehr zu Gewohnheiten geworden sind. Sie sind nun ebenfalls relativ automatisiert. Den Weg dahin können Ihnen Erinnerungshilfen erleichtern, die Sie immer wieder innehalten lassen und aus Ihren alten Gewohnheiten herausreißen. Das stete bewusst machen Ihrer Ziele ist vor allem zu Beginn wichtig. Beispielsweise können Sie sich eine Postkarte an den Kühlschrank oder die Speisekammer hängen, oder ein Bild von Ihnen mit Ihrem Wunschgewicht gut sichtbar hinhängen.

Feiern Sie die Erfolge, die Sie haben. Beispielsweise können Sie sich zusätzlich motivieren, indem Sie sich ein Glas mit Bällchen füllen, je 500 Gramm Abnahme ein Ball. Oder aber bunte Büroklammern, aus denen Sie je 500 Gramm Abnahme eine immer länger werdende Kette machen. Vielleicht gönnen Sie sich ein schönes neues Kleidungsstück? Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

4.8 Das Ziel vor Augen

Um den zu Beginn von Ihnen formulierten Entschluss mit einem Plan umsetzen zu können, formulieren Sie zunächst ein smartes Ziel:

S	- spezifisch	(Was genau möchten Sie erreichen?)
M	- messbar	(Ein Erreichen des Ziels muss überprüfbar sein.)
A	- attraktiv	(Das Ziel muss Ihnen gefallen, nicht Ihrem Umfeld.)
R	- realisierbar	(Können Sie das Ziel mit den gewählten Methoden erreichen?)
T	- terminiert	(Wann setzen Sie Ihr Ziel um?)

Dann brechen Sie Ihre Ziele auf mehrere Planungsschritte herunter. Wie sieht Ihr Vorgehen konkret aus?

Beispielsweise können Sie sich vornehmen, jede Woche montags und donnerstags zu der Zeit x walken zu gehen. Oder aber Sie nehmen sich vor, täglich Ihre drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Zudem schauen Sie sich noch einmal Ihre Selbstanalyse an und leiten daraus konkrete Schritte ab, die Ihnen bei Ihrer Abnahme helfen sollen. Beispielsweise wie Sie in einen positiven Dialog mit sich treten wollen („ich bin gut genug“, „alles wird gut“), statt sich mit negativen Bewertung noch mehr unter Druck zu setzen. Oder auch immer genug frisches Obst und Gemüse vorrätig und schnell griffbereit zu haben. Planen Sie zudem, wie Sie sich an ihr Ziel erinnern wollen und wie Sie Erfolge feiern möchten. Gestalten Sie Ihren Plan so, dass Sie gleich nach der Kur zu Hause durchstarten können und alles Wichtige auf einen Blick haben. Sie können andere Menschen zu Ihrer Unterstützung einplanen und um Hilfe bitten, aber machen Sie sich beim Erreichen Ihres Ziels nicht von anderen „abhängig“.

Beachten Sie bei der Planung, sich weder zu unterfordern noch zu überfordern. Sie werden längere Zeit mit diesem Plan leben, entsprechend sollten Sie Ihre Schritte so lange auch durchhalten können, ohne genervt „hinzuschmeißen“.

Meine Planungsschritte sind:

-
-
-
-
-
-

Sollten Sie trotz aller guten Vorsätze dennoch einen „Rückfall“ erleiden, ist dies kein Grund aufzugeben. Im Gegenteil: Es ist ganz normal und menschlich. Es geht dann darum, wie Sie damit umgehen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich noch einmal zu hinterfragen: Was hat zu diesem Rückfall geführt? Was kann ich anders machen? Lernen Sie daraus und machen Sie dann weiter. Vielleicht fangen Sie wieder mit dem folgenden Satz an: „_____ (Ihr Vorname), ich bin bereit, dich zu akzeptieren, wie du bist. Ich mag dich so, wie du bist“ (vgl. Wolf, 2010, S. 87).

Nehmen Sie sich im Sinne Ihrer Motivation gerne hin und wieder einen Augenblick Zeit, um sich vor Augen zu führen, wo Sie hinwollen (vgl. Wolf, 2010, S.55):

Setzen Sie sich bequem in Ihrem Stuhl zurecht, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich selbst als eine Person mit ihrem Wohlfühlkörper vor. Stellen Sie sich vor, wie Sie einen Tag als diese Person erleben. Malen Sie sich aus, welche Kleidung sie tragen, wie Sie sich bewegen, welchen Aktivitäten Sie nachgehen, was und wie Sie essen, wie Sie sich mit anderen Menschen unterhalten (Arbeitskollegen, Partner, Nachbarn).

Lassen Sie alles so lebendig vor Ihrem inneren Auge entstehen, wie Sie es sich wünschen. Stellen Sie sich auch vor, wie zufrieden Sie mit sich sind und wie stolz Sie auf sich sind.

4.9 Auf geht's

- Treffen Sie eine Entscheidung: Sie tun es für sich
- Analysieren Sie sich und finden Sie Alternativen
- Machen Sie sich einen Plan
- Erinnern Sie sich im Alltag an Ihr neues Verhalten und Ihre Ziele
- Essen Sie, was Sie wollen – aber mit Genuss und in Maßen
- Fangen Sie jetzt schon an, sich mit sich anzufreunden
- Wenn es Tiefschläge gibt: Weiter geht's
- Feiern Sie Erfolge

Anhang

Arbeitsblatt 01: „Meine Daten und Motive“

1. Ich möchte abnehmen, weil:

2. Folgende Gründe sprechen aus medizinischer Sicht für meine Gewichtsabnahme:

3. Mein Gesamtenergiebedarf: _____

4. Mein relatives Körpergewicht nach BMI (kg/m^2): _____

5. Mit meinem BMI gelte ich als

- übergewichtig bei BMI von $> 25 - 29,9 \text{ kg}/\text{m}^2$
- adipös (Grad I) bei BMI von $30 - 34,9 \text{ kg}/\text{m}^2$
- adipös (Grad II) bei BMI von $35 - 39,9 \text{ kg}/\text{m}^2$
- adipös (Grad III) bei BMI von $\geq 40,0 \text{ kg}/\text{m}^2$

Datum der folgenden Messung: _____

6. Bauchumfang: _____ cm

7. Taille-Hüft-Relation: _____ (Empfehlung bei Männern < 1 , bei Frauen $< 0,85$)

8. Mein Fettanteil liegt zum jetzigen Zeitpunkt bei _____ Prozent

(Anm.: Messung mittels Analyse-Waage)

9. Ich möchte insgesamt _____ kg abnehmen.

10. Innerhalb einer Woche möchte ich _____ kg abnehmen.

11. Für meine gewünschte Gewichtsabnahme darf ich pro Tag ungefähr
_____ kcal zu mir nehmen.

Vitess-Literaturempfehlungen

Wolf, Doris: „Übergewicht und seine seelischen Ursachen“

Wie Sie Schuldgefühle überwinden und dauerhaft schlank werden.“: München, Gräfe und Unzer Verlag 2011.

Schlank sein beginnt im Kopf. Hier sind tiefere Ursachen und Wege heraus gut erklärt. Mit Übungen kann sofort trainiert werden. Liest sich gut.

ISBN-13: 978-3-8338-2545-3

Pudel, Volker, & Westenhöfer, Joachim: Ernährungspsychologie: Eine Einführung.

Göttingen: Hogrefe Verlag; 3., unveränderte Auflage 2003.

ISBN-13: 978-3801709129

Roth, Geneen: Essen als Ersatz. Rowohlt Taschenbuch; 14. Auflage, Neuausgabe (2005).

ISBN-13: 978-3499619656

Prof. Dr. med. Klaus-Dieter Kolenda, Sylvia Schuch: Fettarm kochen - gesund essen.

Grundzüge und Praxis. Mit 180 schmackhaften Rezepten. Geleitwort: Prof. Dr. med. Manfred J. Müller, Schlütersche 5. Aktualisierte Auflage 2013.

ISBN 9783899936391, 3899936396

Marco von Münchhausen: „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund – vom ärgsten Feind zum besten Freund“ Campus Verlag, 2020.

ISBN: 9783593444543

Bundeszentrum für Ernährung: Die Ernährungspyramide als **App – Was ich esse**.

[<https://www.bzfe.de/app-was-ich-esse/>]