



Rosa Aspalter  
Eckhard Schitter (Hrsg.)

# **KiloCoach™**

*abnehmen ist lernbar*

---

 SpringerWienNewYork

Rosa Aspalter  
Eckhard Schitter (Hrsg.)

***KiloCoach***<sup>TM</sup>  
*abnehmen ist lernbar*

---

SpringerWienNewYork

Rosa Aspalter, Eckhard Schitter  
*KiloCoach™ - abnehmen ist lernbar*

*KiloCoach™*

Online-Service für erfolgreiches Abnehmen  
Liechtensteinstraße 12/2/11, A-1090 Wien, Österreich  
www.kilocoach.com, office@kilocoach.com

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

© 2006 Springer-Verlag /Wien  
Printed in Austria

Springer Wien New York ist ein Unternehmen von  
Springer Science+ Business Media  
springer.at

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall an Hand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Michael Merzlikar, A-1150 Wien, Österreich  
Druck- und Bindearbeiten: Druckerei Theiss GmbH, St.Stefan, Österreich, www.theiss.at  
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier – TCF  
SPIN: 11613053

Mit 28 Abbildungen  
Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN-10 3-211-33546-3 Springer Wien New York  
ISBN-13 978-3-211-33546-8 Springer Wien New York

# Vorwort

Ernährung ist zu einem Modethema geworden. Das große Angebot an regionalen und überregionalen Nahrungsmitteln und Gerichten ermöglicht eine sehr individuelle Auswahl. Ein anhaltender Wellness-Trend führt zu einem vermehrten Bewusstsein und Interesse an bestimmten Ernährungsformen, und das propagierte Schönheitsideal verlangt nach immer neuen Diäten. Anhand dieser vielen Möglichkeiten und Lebensanschauungen sprießen Ernährungsmoden wie Pilze aus dem Boden. Dem gegenüber stehen die Folgen des Überkonsums mit etwa 50 % Übergewichtigen in der Bevölkerung, die eine Eindämmung dieser Situation erfordern.

An Vorschlägen und Methoden, Gewicht zu reduzieren, mangelt es nicht. Bei den Abnehmwilligen besteht jedoch immer noch häufig die Auffassung, dass Übergewicht mit einer Diät, einer kurzfristigen Umstellung, einer Kur oder auch einer Pille zu bewältigt sei. Je kürzer und rascher die Abnehm-methode, desto mehr Absatz scheint damit erreicht werden zu können. Und selbst viele erfolglose Versuche scheinen nicht dazu Anstoß zu geben, dieses Konzept zu hinterfragen.

Dieses Buch bietet einen neuen Ansatz: Stellen Sie sich vor, Ihre Ernährung so selbstverständlich zu planen und zu organisieren, wie Sie es auch mit Ihrer Zeit oder Ihrem Geld tun. In einem funktionierenden Haushalt stehen Einkommen und Ausgaben in einem ausbalancierten Verhältnis. In gleicher Weise erfordert unser Körper eine Ausgewogenheit des Energieverbrauchs und der zugeführten Nahrungsenergie. Mit der richtigen Strategie diese Balance zu finden und wieder zu fühlen, wie es ist, wenn man sich wirklich wohl fühlt, dazu soll dieses Buch anregen.

Rosa Aspalter, Eckhard Schitter  
Wien, Salzburg 2006

# Inhalt

## 5 Vorwort

## 8 Verständnis statt Verzweiflung!

- 10 Die unterschiedlichen Motive abzunehmen
- 12 Warum wir essen (Martina Weissenböck)
- 14 Warum Diäten nicht funktionieren
- 16 Abnehmen ist lernbar
- 18 Erkennen und verstehen entlastet emotional
- 21 Ernährungsmanagement statt Diäten und Pillen
- 24 Veränderung braucht Beobachtung (Eckhard Schitter)
- 27 Ziele setzen und verwirklichen (Eckhard Schitter)
- 34 Erfolgsdefinition und Erfolgskontrolle

## 38 Hallo, bin gerade beim Abnehmen!

- 40 Was wir von Organizern lernen können (Eckhard Schitter)
- 46 Für jeden das richtige Protokoll
- 51 Für jeden den geeigneten Sattmacher
- 53 Was esse ich konkret?
- 60 Vorsicht – Falle!
- 64 Auswärts essen
- 72 Ohne Bewegung bewegt sich nichts
- 74 Bewegung am Schreibtisch, im Auto, im Lift (Eckhard Schitter)
- 81 Die richtige Frequenz (Kurt Moosburger)
- 89 Was tun, wenn Bewegung beschwerlich ist? (Martin Friedrich)
- 94 Stress und Übergewicht (Eckhard Schitter)
- 99 Das Geheimnis des Abnehmens ist: „Dran bleiben“
- 107 Der Notfallkoffer (Martina Weissenböck)

## 110 Essen kann so schön sein!

- 112 Bewusst - ein Genuss! (Martina Weissenböck)
- 116 Der Schweinsbraten (unter Mitwirkung von Christian Aspalter, Martina Weissenböck)
- 123 Lust und viele Unannehmlichkeiten
- 133 Hunger nach Liebe (Gerti Senger)
- 135 Feste feiern und genießen (Viktoria Scherrer)

## 140 The survival of the thickest

- 142 Die Gene oder das Essen?
- 149 Ernährungs- und Lebensgewohnheiten vom 19. bis zum 21. Jahrhundert
- 157 Die Geschichte der Diäten (Viktoria Scherrer)
- 164 Übergewicht als politische Herausforderung (Viktoria Scherrer, Rosa Aspalter)
- 170 Das Prinzip *KiloCoach*<sup>™</sup>

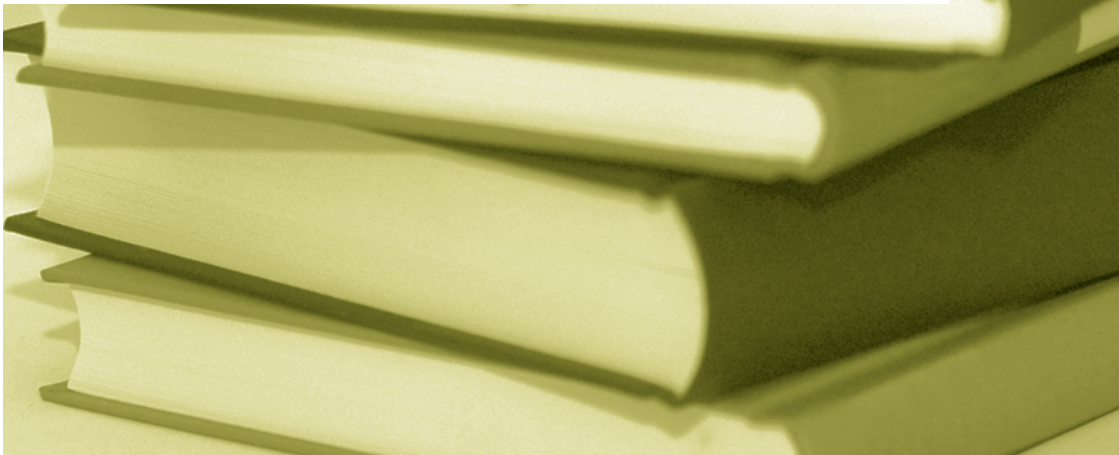
## 172 Die Autoren

## 176 Quellenverzeichnis

## 185 Stichwortverzeichnis

## Verständnis statt Verzweiflung!

Die unterschiedlichen Motive abzunehmen	10
Warum wir essen	12
Warum Diäten nicht funktionieren	14
Abnehmen ist lernbar	16
Erkennen und verstehen entlastet emotional	18
Ernährungsmanagement statt Diäten und Pillen	21
Veränderung braucht Beobachtung	24
Ziele setzen und verwirklichen	27
Erfolgsdefinition und Erfolgskontrolle	34



Diät 7

Diät 6

Diät 5

Diät 3

Diät 2

Diät 1

# Die unterschiedlichen Motive abzunehmen

Im Folgenden finden Sie eine ganze Reihe möglicher Motive, warum Menschen versuchen abzunehmen. Bitte markieren Sie die, die Sie besonders ansprechen:

1. Weil der Arzt es gesagt hat.
2. Weil mein/e Partner/in auf Schlanke steht.
3. Weil alle Freunde es mir raten.
4. Damit ich eine/n Partner/in finde.
5. Damit wieder mehr an mir interessiert sind.
6. Um mehr zu gefallen.
7. Damit ich ein bestimmtes Kleidungsstück tragen kann.
8. Weil ich mich nicht wohl fühle.
9. Weil ich mich schlapp fühle.
10. Weil ich sexy wirken möchte.
11. Weil ich mich am Strand im Bikini zeigen möchte.
12. Weil ich zu einem Ereignis ein bestimmtes Kleid tragen möchte.
13. Weil ich mir selbst nicht gefalle.
14. Weil ich es unschön finde, dick zu sein.
15. Weil ich es satt habe, dick zu sein.
16. Weil ich es unerotisch finde, dick zu sein.
17. Weil ich glaube, dass ich so nicht liebenswert bin.
18. Weil ich beeindrucken möchte.
19. Weil man über mich spottet.
20. Weil man mich nicht ernst nimmt.
21. Damit ich bessere Berufschancen habe.
22. Damit ich noch besser wirke.
23. Damit mein/e Partner/in mich endlich wirklich liebt.
24. Damit ich meinen Kindern gefalle.
25. Damit sich meine Familie nicht wegen mir schämen muss.
26. Weil ich mit meiner Körperfülle zu sehr dominiere.
27. Damit ich beweglicher bin.
28. Damit ich mich leichter fühle.
29. Damit ich länger gesund bleibe.
30. Weil ich auf Grund meines Übergewichtes schon andere Erkrankungen habe. Ich möchte die Situation nicht noch verschlimmern.
31. Damit ich es meiner Familie, meinen Freunden/innen oder meinen Arbeitskollegen/innen zeigen kann.

32. Damit ich auch wieder Schokolade essen darf, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.
33. Damit ich schöner bin.
34. Damit mein/e Partner/in endlich etwas von mir hält.
35. Weil ich es unappetitlich finde, dick zu sein.
36. Weil man ständig hört, wie ungesund das Dicksein ist.
37. Weil ich eine Traumfigur haben möchte.
38. Weil ich es satt habe, belächelt zu werden.
39. Weil ich es satt habe, nicht das anziehen zu können, was ich möchte.
40. Weil ich Angst habe, meinen Job zu verlieren.
41. Weil es mich vor mir selbst ekelt.
42. Weil ich viel in der Öffentlichkeit bin und einen besseren Eindruck machen möchte.
43. Damit ich zeigen kann, dass ich das schaffe.
44. Weil ich es hasse, dick zu sein.
45. Weil mein Übergewicht in sonstiger Weise meine wirtschaftliche Existenz gefährdet.
46. Sonstiges: .....

Sie erhalten nun keine Antworten wie in einem der unzähligen „Psychotests“. Sehen Sie nur nach, zu welchen der nachfolgenden Motive Ihre Antworten schwerpunktmäßig passen. Sie können Punkte zählen, indem Sie die Häufigkeit Ihrer Antworten für jedes Motiv addieren. Vielleicht sind auch bei Ihnen mehrere Motive mit im Spiel, die Gewichtung ist aber von Person zu Person unterschiedlich. Wichtig ist es zu wissen, dass die unterschiedlichen Motive unterschiedlich gute Prognosen aufweisen.

- Motiv A: Großer Leidensdruck von innen
- Motiv B: Großer Leidensdruck von außen
- Motiv C: Repräsentationsmotiv
- Motiv D: Gesundheitliche Probleme
- Motiv E: Wirtschaftliche Probleme
- Motiv F: Wellness-Gedanke und Körperbewusstsein

Wichtig ist weiterhin, dass hinter diesen Motiven wieder weitere stehen können. So kann sich z.B. hinter einem großen inneren Leidensdruck Unsicherheit, Mangel an Selbstbewusstsein, Selbstverachtung und anderes mehr verbergen, hinter einem großen äußeren Leidensdruck z.B. Isolation, Angst und Konkurrenz.

# Warum wir essen

Martina Weissenböck

Sehr häufig entstehen überflüssige Kilos dadurch, dass wir in Situationen essen oder trinken, in denen wir gar nicht hungrig oder durstig sind, oder weiter essen, obwohl wir schon satt sind. Wir essen z.B., weil gerade Mittags- oder Pausenzeit ist. Manche knabbern gerne vor dem Fernseher, andere essen, weil ihnen langweilig ist, weil sie sich gerade geärgert haben oder sich entspannen möchten. Oder wir greifen zu, weil wir eingeladen wurden und es uns unhöflich erscheinen würde abzulehnen. Wir trinken ein Gläschen, um mit anderen anzustoßen usw.

*Tipp 1: Machen Sie sich eine Liste von den Situationen, die Sie immer wieder zum Essen oder Trinken veranlassen.*

Als nächstes überlegen Sie sich, ob Sie in den letzten drei Situationen, in denen Sie gegessen haben, wirklich körperlich hungrig waren. Diese Frage ist möglicherweise gar nicht so leicht zu beantworten, da wir körperlichen Hunger kaum noch zu spüren bekommen. Es ist fast ständig Nahrung vorhanden und wir nehmen sie in regelmäßigen Abständen zu uns, noch bevor unser Körper danach verlangt.

Wie fühlt sich Hunger an? Die körperlichen Empfindungen sind von Person zu Person unterschiedlich. Bei manchen zeigt er sich als Gefühl der Leere im Bauch, bei anderen als Grummeln oder als Spannung, bei einigen als mulmiges Gefühl, schlechte Laune oder auch als Kopfweh und Müdigkeit sowie leichtem Frieren.

*Tipp 2: Zögern Sie die nächste Mahlzeit hinaus und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, die dabei auftreten.*

Wenn Sie keinen körperlichen Hunger aber trotzdem Verlangen nach Essen verspüren, bezeichne ich das als Seelenhunger. Im Unterschied zum Körperhunger, der für Energiezufuhr sorgt und uns stark und gesund macht, macht uns der Seelenhunger dick. Es geht dabei um die Befriedigung eines anderen Bedürfnisses mittels Nahrung. Möglicherweise brauchen wir Beruhigung, Entspannung oder Trost, oder wir haben den Wunsch nach Erfüllung, den wir mit Essen oder Trinken zu befriedigen versuchen. Das körperliche Völlegefühl hilft uns kurzfristig, unangenehme Gefühle nicht wahrzunehmen. Das kann Enttäu-

schung, Traurigkeit, Ärger, Anspannung, Leere oder ein anderes unerwünschtes Gefühl sein. Welche Gefühle stecken hinter Ihrem seelischen Hunger?

Ein erster Schritt, sein Essverhalten zu ändern, ist daher, unangenehme Gefühle zu akzeptieren. Sehen Sie diese als Botschaften, die Ihnen etwas Wichtiges verdeutlichen wollen. Angst z.B. will Sie auf etwas in der Zukunft hinweisen, worauf Sie sich besser vorbereiten müssen. Überforderung signalisiert, dass Sie die Aufgaben, die Sie sich vorgenommen haben, neu bewerten und Prioritäten setzen müssen. Einsamkeit weist Sie darauf hin, dass Sie sich um Ihr soziales Leben kümmern sollten. Unangenehme Gefühle sind wertvoll, wenn sie richtig verstanden werden. Bevor Sie das nächste Mal in die Naschlade greifen, fragen Sie sich: Was fühle ich gerade und was will mir dieses Gefühl sagen?

*Tipp 3: Listen Sie genussvolle Erfahrungen auf.*

Zählen Sie alle Tätigkeiten auf, die Ihnen gut tun: Baden, Spazierengehen, mit Ihrem Kind spielen, eine Geschichte vorlesen, die Ihnen gut gefällt, singen, eine Freundin anrufen, sich auf eine Schaukel auf dem Spielplatz setzen, einer interessanten Sache nachgehen und nachforschen, ins Kino gehen und vieles andere mehr. Hängen Sie die Liste in Reichweite auf, damit Sie bei Bedarf darauf zugreifen können.

Viele Bedürfnisse lassen sich aber nicht ad hoc erfüllen, sie brauchen Aktivität und Planung im Vorfeld, wie z.B. Termine ausmachen, mit Leuten verabreden, Karten reservieren. Warten Sie also nicht, bis Sie sich wirklich elend fühlen, sondern handeln Sie vorbeugend.

Üben Sie die neue Strategie ein, indem Sie in der Vorstellung immer wieder durchgehen, was Sie beim nächsten Mal machen, wenn Sie den Drang verspüren zu essen, ohne dass Sie körperlich hungrig sind oder weiter essen, obwohl Sie satt sind. Auf diese Weise gewinnen Sie Entscheidungsfreiheit. Sie werden nicht mehr mit einem automatischen Essverhalten reagieren, sondern dann essen, wenn es Ihnen nützt und dann aufhören, wenn Ihr Körper ausreichend Nährstoffe aufgenommen hat.

# Warum Diäten nicht funktionieren

## 1. ... weil sie eine physiologisch notwendige Gegenregulation hervorrufen.

Im Bereich der Physiologie ist jede abrupte Veränderung von einer Gegenregulation begleitet. Einige Kilos innerhalb kürzester Zeit abzunehmen, bedeutet für den Organismus eine abrupte Änderung. Nach Jahren regelmäßigen Voll- oder sogar Überessens stellt plötzliches Nichtessen sicherlich eine gravierende Veränderung dar. Und in diesem Fall heißt die Gegenregulation: Hunger, ständig ans Essen denken, nach Nahrung suchen.

*Um ein Gegensteuern des Körpers zu vermeiden, ist eine allmähliche Umstellung der persönlichen Ernährung erforderlich.*

## 2. ... weil sie nichts mit Ihren persönlichen Ernährungsgewohnheiten zu tun haben.

Wenn Sie eine Fastenkur, eine Frühlingsdiät oder Ähnliches beginnen, ist dies für Sie eine fremde Ernährungsweise, jedenfalls nicht Ihre übliche. Auch wenn Sie sich dabei ganz wohl fühlen, kehren Sie danach aller Voraussicht nach wieder zu Ihren gewohnten Ernährungsmustern zurück. Ich halte es für zielführender, zunächst nur einzelne kalorienreiche Speisen oder Getränke gegen kalorienarme auszutauschen, um so schrittweise die Kalorienzufuhr zu senken. Nur diese Veränderungen passen dann auch zu Ihrem Lebensstil, und nur diese Veränderungen können Sie auch langfristig beibehalten.

*Gehen Sie von Ihren eigenen Ernährungsgewohnheiten aus!*

## 3. ... weil ohne Bewegung Proteine statt Fett abgebaut werden.

Der Körper kann zur Energiegewinnung verschiedene Substanzen heranziehen: Fett, Blutzucker, Glykogen sowie Proteine. Unter normalen Umständen ist der Proteinabbau nicht höher als der Proteinaufbau, sprich: man verliert keine Muskelmasse. Bei starker Einschränkung der Nahrungszufuhr, insbesondere beim Fasten, sind die frei verfügbaren Kohlenhydrate bald erschöpft, und die Energiegewinnung aus den Fettdepots lässt sich nicht so rasch und nicht in beliebiger Höhe steigern. So holt sich der Körper die fehlenden Kalorien nicht aus den eigenen Fettdepots, sondern greift zu dem, was er zunächst leichter als Energiereserve heranziehen kann: Proteine, sprich: Muskelmasse. Wenn Sie nun also nicht lange genug mit einer Diät durchgehalten haben und währenddessen auch nichts für Ihren Muskelaufbau getan haben, beginnen Sie bereits wieder zu essen, bevor auch nur ein Dekagramm Fett verschwunden

ist. Im Gegenteil: Jetzt legen Sie sogar noch ein paar Pölsterchen zu! Das ist die ganz kurze Erklärung dafür, warum so viele, die eine Diät nach der anderen ausprobieren, zunehmend dicker werden.

*Bewegung ist eine absolute Notwendigkeit!*

Eine Diät sollte man also durchführen, wenn der Stoffwechsel bestimmte Besonderheiten der Ernährung verlangt. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie an Diabetes mellitus oder an einer anderen Stoffwechselerkrankung leiden. Hier hängt Ihre Gesundheit entschieden vom Einhalten bestimmter Ernährungsregeln ab. Eine Diät kann man machen, um zu entschlacken oder um noch ganz andere Ziele zu erreichen. Aber führen Sie keine Diät mehr durch um abzunehmen!