

# Gedanken zur Gewichtsreduktion

Es entspricht unserem derzeitigen Schönheitsideal, schlank zu sein. Daher stellen wir uns auch vor, dass Schlanksein gesund und erstrebenswert ist. Ganz so sicher und medizinisch unbestritten ist dies allerdings nicht. Wohl gibt es eindeutige Zusammenhänge sowohl zwischen Übergewicht und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), als auch zwischen Übergewicht und erhöhtem Blutdruck. Aber es gibt auch Untersuchungen, die zeigen, dass eine ständige leichte(!) Gewichtszunahme nicht nur normal ist, sondern sehr wahrscheinlich auch *zumindest NICHT ungesund* ist. Wie immer im Leben scheint es auch hier auf das Maß der Dinge anzukommen: eindeutiges Übergewicht ist also sicherlich ungesund, ein „bisschen Speck“ entspricht halt bloß nicht unserem ästhetischen Empfinden.

Außerdem hat es die Natur so vorgesehen, dass Frauen im Wechsel normalerweise 10-15 kg an Gewicht zunehmen. Wenn man das nicht möchte, muss man ganz schön an sich arbeiten.

Selbstverständlich ist es aber wesentlich weniger mühsam, Gewichtszunahme zu verhindern, als bei vollendeten Tatsachen eine Gewichtsreduktion herbeiführen zu wollen.

Zur Berechnung des richtigen Gewichtes verwendet man der Body-Maß-Index (BMI). Dieser wird folgendermaßen berechnet: Körpergewicht in kg dividiert durch Körpergröße im Metern zum Quadrat ( $\text{kg/m}^2$ ).

Untergewicht: BMI unter 18

Normalgewicht: BMI 18 –26.9

Übergewicht: BMI über 27

DREI THESEN,  
die man sich merken soll, denn ABNEHMEN GELIGT NUR:

1. Wenn man WILL!
2. wenn man dafür OPFER bringt (Hungergefühl, Unlustgefühl usw.)
3. offenbar gibt es aber auch wirkliche Unterschiede in der „FUTTER-  
VERWERTUNG“:

Wenn man gewohnt ist, sehr viel zu essen, wird das „Futter“ im Verhältnis zu „Wenigessern“ schlechter „verwertet“. Die Rate der Energieausbeute scheint davon abhängig zu sein, ob man gewohnt ist viel oder wenig zu essen. Einfacher ausgedrückt: Eine bestimmte Essensmenge kann je nach Situation mehr oder weniger „anschlagen“. Das erklärt auch, warum manche Menschen trotz extremer Reduktionsdiät nicht (leicht) abnehmen können.

# ÜBERGEWICHT

Ist immer ein Missverhältnis zwischen Aufnahme und Verbrauch, wobei der Verbrauch auch von der Genetik (Vererbung) und den Hormonen abhängt.

Vermehrte Aufnahme: Tradition, Erziehung (Essen, was am Teller ist), Genetik, Frust, Depression, Selbstbelohnung, Selbstbestrafung(!), Sozial (Abendeinladungen), Alkohol (!)

Verminderter Verbrauch: hormonell, Alter, Klimakterium, weniger körperliche Belastung (Pension)

- **ABNEHMEN OHNE HUNGERGEFÜHL IST NICHT MÖGLICH!**

## DER SCHLÜSSEL ZUM ABNEHMEN 14 BESONDERS WIRKSAME VERHALTENSREGELN

1. Essen sie nicht, bis Sie „*satt*“, sondern nur, bis sie „*nicht mehr hungrig*“ sind.
2. Essen Sie langsam mit längeren Pausen dazwischen: Der Magen braucht bis zum Sättigungsgefühl 20 min.
3. Der Magen braucht 3 Tage, um weniger Nahrungszufuhr nicht als Hunger zu deuten, das Hungergefühl vergeht nach einigen Tagen.
4. Keine künstlichen Süßstoffe verwenden. Durch Täuschung des Organismus kommt es zu einer vermehrten Insulinausschüttung, die mangels vorhandenen Zuckers zu einer Unterzuckerung des Blutes und zu großem Hungergefühl führt.
5. Achten Sie auf *Zwischenmahlzeiten* (Bonbons, Wurstsemmel, Kosten beim Kochen....) dabei werden oftmals beträchtliche Kalorienmengen aufgenommen.
6. KEIN Alkohol, er führt große Kalorienmengen zu, die sich jedoch (als leere Kalorien) nicht bremsend auf das Hungergefühl auswirken.
7. Versuchen Sie nicht, sich durch Essen *zu belohnen*. Stattdessen vergeben sie z.B. für sich Punkte für Kino, Kleidung, Reisen, oder was auch immer Spaß macht.
8. Notieren Sie alles, *was in den Mund kommt*. Sie werden sich wundern, worauf man im Laufe eines Tages alles vergisst.
9. *Trinken* Sie reichlich: Früchtetee, Schwarztee, Grüntee, Kaffee ohne Zucker, ohne Süßstoff, Wasser, Mineralwasser (wirkt gut gegen Hungergefühl) KEINE Limonaden oder Fruchtsäfte (weil zuviel Zucker)
10. Essen Sie *Obst nur in Maßen*, va. Keine Weintrauben, Orangen, Mandarinen... am ehesten Äpfel (1-2 tgl., oder 6 tgl. ohne weitere Nahrungsaufnahme an diesem Tag).

11. Steigen Sie wöchentlich zur selben Zeit (nach Stuhlgang) auf die Waage (mit 100g-Skalenunterteilung). 500 g Gewichtsverlust pro Woche ist völlig ausreichend.
12. Vorsicht bei *Vitaminpräparaten*, sie steigern den Appetit und können zu Heißhunger führen.
13. Essen Sie *NICHT nach 17:00 Uhr*.
14. Machen sie *KEINE* einseitigen Diäten (CRASH-DIÄT), sie wirken nur sehr kurzfristig, ein Langzeiterfolg stellt sich so gut wie nie ein.

## VORSCHLÄGE FÜR EINEN DIÄTPLAN

Frühstück: 50-100 g rohes biologisches Sauerkraut (ohne Konservierungsmittel (!) füllt den Magen, enthält Vitamine), 1 Scheibe Brot + Tee, Kaffee

Vormittag: Tee oder Kaffee

Mittagessen: in NORMALER (NICHT ÜBERMÄßIGER) Menge

Nachmittags: Tee oder Kaffe, keine Mehlspeisen

Abends: Tomaten, Zwiebel, Käse, Topfen, Cottage Cheese, Paprika, Radieschen, Joghurtdressing oder 1 Löffel Dressing aus Majonaise, nur 1 Scheibe Brot, Mineralwasser, wenn weiterhin hungrig 1 Magnosolv Brause.

Beim Fernsehen: Mineralwasser! Kein Knabberzeug, kein Alkohol!

Nachts: 1 Essiggurke, eingelegte Kapern, eingelegte Paprika oder 1 Banane.

Keine Entwässerungsmittel (Brennnesseltee, Apfeltage, Reistage...)

# ERNÄHRUNG SPORT

Montag

## Ernährung:

### Frühstück

Tee oder Kaffee mit Magermilch  
1 Kornspitz  
40 g Hartkäse (bis 35% F i.T.)

### 2. Frühstück

150 g Apfelkompott, Zitronensaft, Zimt

### Mittag

#### Champignonputenschnitzel

*120 g Putenschnitzel, 5 g Pflanzenöl, 20 g Zwiebel, 80 g Champignons, 1 EL Joghurt (1% Fett), Salz, Pfeffer*

Putenschnitzel klopfen, würzen und in Pflanzenöl anbraten, herausnehmen. Gehackte Zwiebel in diesem Fett goldbraun rösten, die blättrig geschnittenen Champignons dazugeben und gut durchrösten. Mit Wasser aufgießen, das Putenschnitzel darin weich dünsten. Vor dem Servieren mit einem Esslöffel Magerjoghurt die Sauce verfeinern. Joghurt mit etwas heißem Saft einrühren, einrühren, kurz aufkochen lassen und servieren.

### Zwischendurch

#### Topfen-Heidelbeer-Creme

*80 g Magertopfen, 20 g Joghurt (1% Fett), Zitronensaft, 50 g Heidelbeeren*

Topfen mit Magerjoghurt gut verrühren, mit Zitronensaft abschmecken und die Heidelbeeren unterrühren.

### Abend

#### Gemüseletscho

*50 g Zwiebel, 70 g grüner Paprika, 120 g Tomaten, 5 g Pflanzenöl, Salz, Pfeffer*

Gehackte Zwiebel in etwas Pflanzenöl rösten, den in Streifen geschnittenen Paprika dazugeben und gut durchrösten, die geachtelten Tomaten werden etwas später auch dazugefügt, gewürzt und weich gedünstet.

Salzkartoffeln

150 g Kartoffeln, Salz

**Ergebnis: 1018 kcal, 104 mg Cholesterin**

## Sport

**1 ½ Stunden Radfahren** 20 km/h, ebene Strecke

**Ergebnis: -705 kcal**

**Summe: 313 kcal (=ca. -0,26 kg)**

# ERNÄHRUNG SPORT

## DIENSTAG

### Ernährung

#### Frühstück

Tee oder Kaffee mit Magermilch

40 g Vollkornbrot

30 g Schinken

#### 2. Frühstück

1 Kiwi

#### Mittag

##### Szegediner Krautfleisch

*5 g Pflanzenöl, 30 g Zwiebel, 200g Sauerkraut, 120 g mageres Schweinefleisch, Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch*

Die gehackte Zwiebel in Pflanzenöl rösten. Das in kleine Stücke geschnittene Schweinefleisch hineingeben und mitrösten, würzen, das Sauerkraut dazugeben und weich dünsten. Zwischendurch, wenn notwendig, mit etwas Wasser aufgießen.

##### Kümmelkartoffeln

*100g Kümmelkartoffeln*

#### Zwischendurch

##### Milchmixgetränk

*170 g Magermilch mit 80 g frischen oder tiefgekühlten Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren mixen,*

Magermilch mit dem Obst gut mixen und mit Zitronensaft würzen.

#### Abend

*1 Grahamweckerl, ½ grüne Paprikaschote, gefüllt mit 100 g Cottage Cheese oder Hüttenkäse, 20 g gehackte Zwiebel, Salz, Paprika, Pfeffer, eventuell Knoblauch, 50 g Radieschen*

Cottage Cheese mit der gehackten Zwiebel vermengen, würzen und in eine halbe grüne Paprikaschote einfüllen.

**Ergebnis: 908 kcal, 135 mg Cholesterin**

### Sport

**1/2 Stunde Crosslauf, anschließend 1/2 Stunde schwimmen, Kraul, langsam**

**Ergebnis: -627 kcal**

**Summe: 281 kcal (= ca. -0,27 kg)**

# ERNÄHRUNG SPORT

## MITTWOCH

### Ernährung

#### Frühstück

Tee oder Kaffee und Magermilch

#### Müsli

*100g Magerjoghurt, Zitronensaft, 70 g Äpfel, 50 g Orangen, 1 Teelöffel Haferflocken*  
Apfel waschen und in das Magerjoghurt raspeln, Orange schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in das Joghurt untermischen. Haferflocken dazugeben und mit Zitronensaft abschmecken.

#### 2. Frühstück

1 Kornspitz 30 g Putenwurst 1 Tomate

#### Mittag

#### Gefüllte Kalbsrouladen

*120 g mageres Kalbsschnitzel, Salz, Pfeffer, 30 g Karotten, 20 g Essiggurken, 3 g Pflanzenöl*  
Kalbsschnitzel klopfen, würzen und mit den in Streifen geschnittenen Karotten und Essiggurken belegen und einrollen und mit einem Faden umwickeln. In wenig heißem Pflanzenöl goldbraun anbraten, mit Wasser oder klarer Suppe aufgießen und weich dünsten lassen.

#### Mischgemüse Natur

*50 g Karotten, 50 g Sellerie, 50 g Erbsen*

Karotten und Sellerie würfelig schneiden und in Salzwasser weich kochen. Die Erbsen sollen extra gekocht werden, da diese eine kürzere Kochzeit erfordern. Gekochte Erbsen, Karotten und Sellerie vermengen.

#### Zwischendurch

1 Birne

#### Abend

#### Bauerntoast

*2 Scheiben Vollkorntoast (ca. 40 g), 20 g Zwiebelscheiben, 20 g Schmelzkäsescheiben (bis max. 45% F.i.T.), 20 g Schinken= 1 Scheibe*

Eine Scheibe Vollkorntoast wird mit den Käsescheiben, Zwiebelringen und dem Schinken belegt, mit der zweiten Scheibe Brot abgedeckt und auf einem Plattentoaster goldbraun getoastet.

#### Krautsalat

150 g Weißkraut Salz, Essig, Süßstoff, Kümmel, Wasser eventuell rote Paprikastreifen hineinschneiden.

**Ergebnis: 950 kcal, 132 mg Cholesterin**

### Sport

**1 ¼ Stunden gymnastisches Training**

**Ergebnis: -579 kcal**

**Summe: 371 kcal (=ca. -0,25 kg)**

# ERNÄHRUNG SPORT

## DONNERSTAG

### Ernährung

#### Frühstück

Tee oder Kaffee und Magermilch

1 Grahamweckerl

#### Kräutertopfenaufstrich

50 g Magertopfen, 1 Tellöffel Joghurt (1% Fett), Salz, Pfeffer, Kräuter

Topfen mit Joghurt verrühren, gehackte Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

#### 2. Frühstück

1 Orange

#### Mittag

#### Gekochtes Rindfleisch

150 g Rindfleisch mager, Wurzelwerk, Salz, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt

Rindfleisch mit geputztem Wurzelwerk und Gewürzen weich kochen.

#### Röstkartoffeln

120 g Kartoffeln, Salz, 3 g Pflanzenöl, 20 g Zwiebel

Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen. Kartoffeln dazugeben und gut anrösten.

#### Apfelkren

100g Apfel, Zitronensaft, Kren

Äpfel schälen, mit Zitronensaft beträufeln und fein raspeln. Äpfel mit dem geriebenen Kren vermengen und abschmecken.

#### Zwischendurch

1 Scheibe Knäckebrot, 30 g Krakauer, 7 Radieschen

#### Abend

#### Gefüllter Kohlrabi

1 Kohlrabi, Salzwasser

#### Fülle

3 g Pflanzenöl, 30 g Zwiebeln, 50 g Champignons, ausgehöhlte Kohlrabistücke, 50 g mageres faschiertes Schweinefleisch, 1 Eiklar- Salz, Pfeffer, Petersilie, Knoblauch, grüne Petersilie

Kohlrabi schälen, Kappe abschneiden und aushöhlen. Den ausgehöhlten Kohlrabi in Salzwasser

halbweich kochen. Zwiebel fein hacken, Champignons blättrig schneiden, die ausgehöhlten

Kohlrabistücke in kleine Würfel schneiden. Das gesamte geschnittene Gemüse in etwas Pflanzenöl

leicht rösten, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und grüner Petersilie würzen, Eiklar in das Faschierte

rühren und das Gemüse ebenso dazugeben. Der ausgehöhlte gekochte Kohlrabi wird mit dieser

Fleisch- Gemüse- Fülle gefüllt, die Kappe wird wieder aufgesetzt und in einer Kasserolle noch ca. eine

¼ -1/2 Stunde weich gedünstet. Mit etwas Wasser aufgießen.

Beilage- 100g Karottengemüse, Salz, grüne Petersilie

Karotten würfelig schneiden, in Salzwasser kochen, abseihen und mit grüner Petersilie bestreuen.

**Ergebnis: 949 kcal, 165 g Cholesterin**

### Sport

#### 3 Stunden Wandern

**Ergebnis: -774 kcal**

**Summe: 175 kcal (=ca. -0,29 kg)**

# ERNÄHRUNG SPORT

## FREITAG

### Ernährung

#### Frühstück

Tee oder Kaffee und Magermilch  
1 Grahamweckerl  
1 Eckerlkäse (bis 35% F.i.T.)

#### 2. Frühstück

1 Apfel

#### Mittag

##### Selchkarree

*120 g gekochtes mageres Selchkarree*

##### Kartoffelpüree

*150 g Kartoffeln, 70 g Magermilch-, Salz, Muskat*

Kartoffeln schälen, i Salzwasser weich kochen, abseihen und Kartoffeln passieren.

Magermilch erhitzen und in die passierten Kartoffeln einrühren. Mit Salz und Maskat würzen.

150 g Rote-Rüben-Salat, Essig, Salz, Kümmel

#### Zwischendurch

##### Orangensalat

*150 g Orangen, Wasser, Zitronensaft*

Orangen schälen, in dünne Scheiben schneiden. Aus Wasser, Zitronensaft Marinade herstellen und über die Orangenscheiben gießen.

#### Abend

##### Gebratene Zucchini oder Melanzani

*150 g Zucchini oder Melanzani, Salz, Pfeffer 40 g Schinken, 40 g geriebener Hartkäse (bis 35% F.i.T.)*

Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Schinken kleinwürfelig schneiden und gleichmäßig auf die einzelnen Scheiben verteilen.

Zum Schluss werden die Zucchinischeiben mit dem geriebenen Hartkäse bestreut und im Rohr bei ca. 200 Grad C ca. 25 Minuten gebraten.

*50 g Radieschen, 50 g grüner Salat mit*

##### Joghurtdressing

*50 g Joghurt (1% Fett), Magermilch, Essig, Salz, Zitronensaft, Pfeffer*

Joghurt mit etwas Magermilch strecken und mit den Gewürzen abschmecken und über die Salatblätter und Radieschenscheiben gießen.

**Ergebnis: 1169 kcal, 150 mg Cholesterin**

### Sport

**1 Stunde Aerobic,**

**Ergebnis: -720 kcal**

**Summe: 449 kcal (=ca. -0,25kg)**

# ERNÄHRUNG SPORT

## SAMSTAG

### Ernährung

#### Frühstück

Tee oder Kaffee und Magermilch

40 g Mischbrot

50 g Hüttenkäse

#### 2. Frühstück

1 Orange

#### Mittag

Gebratene Knoblauchscholle

*200 g Scholle, 5 g Pflanzenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer*

Scholle würzen, mit Knoblauch einreiben und in Pflanzenöl braten.

Petersielkartoffeln

*150 g Kartoffeln, Petersilie, Salz*

Grüner Salat

*50 g grüner Salat- 2 EL Joghurt (1 % Fett), Salz, Pfeffer, Essig*

Roher Karottensalat

*100g Karotten (geraspelt), Zitronensaft*

#### Zwischendurch

*150 g Joghurt (1% Fett) mit Zitronensaft*

#### Abend

50 g Mischbrot

60 g kalter magerer Schweinsbraten

Kren, Essiggurken

**Ergebnis: 05 kcal, 111 mg Cholesterin**

### Sport

**1 ½ Stunden Tennis**

**Ergebnis: -531 kcal**

**Summe: 374 kcal (=ca. -0,25 kg)**

# ERNÄHRUNG SPORT

## SONNTAG

### Ernährung

#### Frühstück

Tee oder Kaffee und Magermilch  
40 g Vollkornbrot, 30 g Schinken

#### 2. Frühstück

750 g Joghurt (1% Fett) mit 100g geraspelttem Apfel, Zitronensaft, ev. Zimtpulver

#### Mittag

##### Husarenkotelett gegrillt

*150 g ausgelöstes mageres Karree, Salz, Pfeffer, Knoblauch, 20 g gehackter Schinken, 30 g Zwiebel- 1 kleiner Pfefferoni*

In das Kotelett eine Tasche einschneiden, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Schinken, Zwiebel und Pfefferoni hacken, gut vermengen und das Kotelett damit füllen. Mit Zahnstochern die Tasche zusammenstecken und grillen. Mit einem Spießchen aus 1 Scheibe Gurke, 1 Perlzwiebel und 1 Pfefferoni garnieren.

*100 g Kartoffeln in der Folie*

Kartoffeln waschen, schälen, der Länge nach vierteln, salzen und in Alufolie wickeln. Im Backrohr braten.

##### Kräuter-Joghurt Dressing

*2 EL Joghurt (1 % Fett), Salz, Pfeffer, Kräuter*

Joghurt mit Gewürzen und Kräutern vermischen und zum Kotelett servieren.

#### Zwischendurch

½ Grapefruit

#### Abend

##### Salatteller

*50 g Eisbergsalat, 50 g Karotten, 100g Gurken, 100 g Karfiol, 30 g Schinken*

Karfiol in Salzwasser kochen, diverse Gemüsesorten waschen, Gurken in Scheiben schneiden, Karotten fein raspeln. Auf den Eisbergsalatblättern werden die mit Zitronensaft marinierten Karotten, die in Essig marinierten Gurkenscheiben und Karfiolstücke angerichtet und mit einer Schinkenscheibe garniert.

*50 g getoastetes Weißbrot mit Knoblauch*

**Ergebnis: 947 kcal, 147 mg Cholesterin**

### Sport

**1 Stunde Basketball, intensives Spiel**

**Ergebnis: -803 kcal**

**Summe: 374 kcal (=ca. -0,25kg)**