



Aus der Reihe

# Gesundheit

## Gewichtsabnahme durch Lerndiät

Thema	Seite
Lerndiät statt Kurdiät. . . . .	3
Prinzip der Lerndiät. . . . .	4-5
Idealgewicht. . . . .	6-7

*Eine ausführliche Abhandlung zum Thema Gewichtsreduktion finden Sie in meinem Buch "bewusst ernähren mit proLife" (ISBN 978-3-00-019124-4, 330 Seiten, 79.- € inkl. der Software **proLife** 10.0)*

**Dr. Erik Wischnewski**

Heinrich-Heine-Weg 13 • D-24568 Kaltenkirchen

Tel: 04191-7509 • Fax: 04191-770509 • Mobil: 0170-3251666

E-Mail: [info@proab.de](mailto:info@proab.de) • Internet: <http://www.mit-prolife-gesund-ernaehren.de>

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors und seinen Lizenzgebern unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2007-2008 Dr. Erik Wischnewski und seinen Lizenzgebern.  
Alle Rechte vorbehalten.

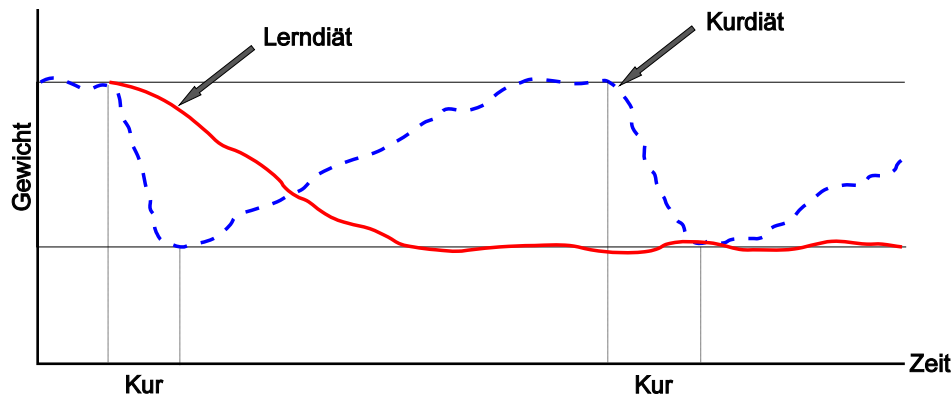
Version: 30. Juni 2008, 08:39:42



## Lerndiät statt Kurdiät

Versteht man unter Diät eine auf besondere Belange ausgerichtete Ernährung im Gegensatz zum ›Alles-so-viel-wie-man-mag-Essen‹, dann ist auch die in diesem Buch vorgestellte ›bewusste Ernährung‹ eine Diät. Unabhängig aber von dem Begriff der Diät muss man den Zeitraum sehen, über den eine solche kontrollierte Ernährung - oder meinetwegen auch Diät - durchgeführt wird. Kurzzeitige Kuren führen

zu keinen dauerhaften Erfolgen. Statt dessen sollten langfristig angelegte Diätpläne oder eine diätetische Verhaltensweise bevorzugt werden. Das Bild zeigt dieses Prinzip am Beispiel einer Gewichtsreduktion. Gleiches gilt natürlich auch für andere Faktoren wie etwa den Cholesterin- oder Glucosespiegel (Blutzucker).



Viele Diäten, insbesondere die gegen Übergewicht, haben den fundamentalen Nachteil, dass sie als Kurzzeitaktion ausgelegt sind. Da beherrscht sich der ›Patient‹ für einige Tage bis Wochen, nimmt auch einige Kilogramm ab, und ›frisst‹ nach der Diät (Kur) wieder wie zuvor weiter. Als Ergebnis ist nicht nur das alte Gewicht schnell wieder erreicht, sondern auch die Blutwerte erreichen wieder ihren miserablen Altwert. Der Hauptfehler dieser Diätkuren ist, dass sie nicht versuchen, die Essgewohnheiten grundlegend umzustellen. Wenn dies gelingt, wird einerseits das Abnehmen zur Freude, weil man gerne auf die geliebten Genussmittel ›verzichtet‹ (weil es nämlich kein Verzicht mehr ist), und andererseits hat man die wirkliche Einsicht gewonnen, sich jetzt richtiger (bewusster) zu ernähren, und gewinnt dadurch die Kraft, diese nunmehr antrainierten Essgewohnheiten auch beizubehalten. Dies bezieht sich sowohl auf die Art der Speisen als auch auf die Menge. Das berühmte (immer wieder gern vergessene) Stück Schokolade wird es nicht mehr geben. Das heißt nicht, dass man sich eine Praline nicht mehr leisten darf, aber man wird nicht mehr die halbe Packung verschlingen, weil es so gut schmeckt, sondern man wird ein einzelnes Stück regelrecht genießen.

Es kommt also nicht darauf an, in einer ›Ausnahmezeit‹, die man dann Kur nennt, das Gewicht oder den Blutwert herunter zu bringen, um der Ernährung anschließend wieder freien Lauf zu lassen, sondern

die Verhaltensweise so zu ändern, dass das Gewicht oder der Blutwert dauernd unten bleibt.

Die **Lerndiät** kennt also drei Phasen:

- die bisherige unbewusste Ernährung
- die etwa viermonatige Lernphase
- die anschließende bewusste Ernährung

Die **Kurdiät** könnte wie folgt charakterisiert werden: unbewusste Ernährung - Zwangsphase - unbewusste Ernährung - Zwangsphase - und so weiter.

Wir gehen im folgenden von dem Konzept der Lerndiät aus. Ein Weg, dem wir auch den Begriff der ›sanften‹ Diät zuordnen können, da abrupte Änderungen der Essgewohnheiten nicht erforderlich sind. Der Organismus soll über eine längere Zeit (mehrere Wochen) an die Umstellung der Nahrung gewöhnt werden. Diese sanfte Umstellung wird nicht von außen diktiert, sondern mit Hilfe der beiliegenden Software *proLife* durch persönliche Einsicht und durch mehrfaches Ausprobieren erreicht. Aber auch ohne die Software kann sich jeder unter Zuhilfenahme der Nährwerttabellen seinen Ernährungsplan erstellen. Dieser Plan wird abwechslungsreich sein und auf Ihre geschmacklichen Wünsche Rücksicht nehmen, denn Sie selbst haben ihn aufgestellt. Ganz langsam, so werden Sie bemerken, ernähren Sie sich auf diese Weise bewusster.

## Prinzip der Lerndiät

Es gibt zwei Methoden, eine Gewichtsdiät durchzuführen. Entweder nach der berühmten goldenen Regel all jener Diäten, die in Zeitschriften, Fachzeitschriften, Büchern usw. angeboten werden (Kurdiäten), oder nach der hier beschriebenen Methode (Lerndiät). Die allgemein üblichen Gewichtsdiäten haben den Nachteil, dass man ganz genau vorgeschrieben bekommt, was man essen darf und wie viel. Da heißt es beispielsweise: zum Frühstück einen Apfel, zum Mittagessen einen Salat bestehend aus ..., als Nachtisch einen halben Joghurt (Magerstufe) usw. Wer all diese Dinge aber nicht mag und sich diese auch nicht unbedingt immer kaufen will, der wird solche Diäten ablehnen, spätestens mittendrin abbrechen, auf keinen Fall aber nach erfolgreicher Durchführung weiterbeachten. Er wird dann wieder in den alten Trott zurückfallen und zunehmen, denn dass diese Diät nur für eine gewisse Zeit galt, ist ihm logischerweise klar gewesen, und er glaubt somit, wieder ›fressen‹ zu können, wie er möchte.

Nach meiner Diät, die auch nichts mit dem Motto ›FdH - Friss die Hälfte‹ zu tun hat, denn dabei würden auch die lebenswichtigen Stoffe wie Mineralien, Vitamine und andere Dinge nur halb so viel zu sich genommen werden, gilt das Grundprinzip: iss alles, was du magst, iss auch so viel, wie du magst, nur unter dem Strich muss die Tagesbilanz wieder stimmen (beim ErnährungsManager [proLife](#) muss die Tagesanalyse also überall Häkchen enthalten).

Weder bei den energiespendenden Nährwerten wie Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß dürfen + oder gar ++ Symbole erscheinen, noch sollten bei den Vitaminen und Mineralien allzu viele Minuszeichen stehen. Was der Einzelne isst, kann jeder für sich entscheiden, wieviel er ißt ebenfalls. So kann man beispielsweise Dinge, auf die man bestimmt nicht verzichten möchte oder die man zufällig im Hause hat oder bei Gästen oder in einem Restaurant ißt, getrost zu sich nehmen. Man muss lediglich auf die Menge achten: Die darf dann nicht zu groß sein, da sonst das Tagesziel nicht erreicht wird. Andererseits darf man von Lebensmitteln, die im Sinne der Diät sehr günstig sind, auch ruhig größere Mengen essen, so daß auch hier kaum eine Beschränkung vorhanden ist. Lediglich darf man von ungünstigen Lebensmitteln keine Unmengen essen, also beispielsweise fünf Stück Sahnetorte. Es spricht aber nichts dagegen, eine kleine Sahneschnitte zu essen, wenn diese in der Gesamttagesbilanz möglich ist. Das aber findet jeder einzelne Patient sofort heraus, wenn er mit Hilfe des Ernährungs-Managers täglich - und das muss wirklich täglich

geschehen, am bestens abends oder noch besser mit Zwischenstand nach dem Mittagessen - seine Werte überprüft. Aus diesem Grunde nenne ich meine Diät auch gerne Lerndiät, weil man lernt, sich dem Ziele förderlich richtig zu ernähren.

Im Laufe der ersten Wochen bekommt man schnell ein Gefühl dafür, wie man sich ernährungstechnisch verhalten muss. Die ersten Tage werden natürlich besonders schwerfallen, weil man einfach nicht wahrhaben will, dass all das, was man isst, bereits zu viel des Guten ist, so dass man schlagartig nachmittags um 16 Uhr auf weitere Dinge verzichten muss, außer vielleicht noch auf Obst, so dass natürlich ein gewisses Gefühl des Unwohlseins eintritt. Man wird aber im Laufe der Zeit lernen, dass das Hungergefühl durch Zunahme von Ballaststoffen, die mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit bis zu dem Zeitpunkt viel zu wenig zu sich genommen wurden, gemeistert werden kann, und so wird man sich in den ersten Tagen - vielleicht auch Wochen - auf eine Ernährung einpendeln, die man mit Leichtigkeit Monate und später Jahre durchhalten kann. Dabei ist der ErnährungsManager so konstruiert, dass er den Patienten bei der Entscheidung, was und wie viel er essen darf, unterstützt. Während also eine Diät herkömmlicher Art eine Strapaze hinsichtlich der Dinge und der Menge, die man essen darf, mit sich bringt, bringt die zweite Methode die Strapaze mit sich, alles genau aufschreiben zu müssen und in den Rechner einzugeben, um dann ein- bis zweimal im Laufe des Tages einen Zwischenstand und abends gar den Endstand zu erhalten. Allerdings hat man hierdurch - und nur hierdurch - auch die Chance, selbst die Wirkung von Ernährungsgewohnheiten zu erfahren, kennen zu lernen und nach einigen Monaten seine Ernährung vollends darauf umgestellt zu haben.

Wenn ich beispielsweise zu Besuch eingeladen bin, kann ich es mir durchaus leisten, ein Stück Kuchen zum Kaffee zu essen. Mittlerweile weiß ich, dass ich natürlich keine Sahnetorte essen sollte, sondern statt dessen lieber Biskuit- oder besser noch Hefekuchen mit Obstbelag. Auf der anderen Seite weiß ich dann, dass ich vermutlich an diesem Tag etwas zu viel Fett zu mir genommen habe, und werde dies durch rechnergestützte Auswahl der Speisen am nächsten Tag wieder ausgleichen. Ich werde mir also am nächsten Tag beispielsweise fettarme Lebensmittel auswählen, die auch noch reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, so dass hier ein Ausgleich erfolgt. In der Regel fällt einem das auch relativ leicht, weil vom Vortag noch ein guter Sättigungseffekt vorhanden ist.

Ich habe selbst immer wieder die Erfahrung gesammelt, dass das Frühstück und Mittagessen zusammen bei weitem noch nicht die Tageswerte ergibt, dass selbst das Kaffeetrinken noch längst nicht die notwendigen Werte oder Maximalwerte erreichen lässt, und dass oftmals sogar ein normales Abendbrot nicht einmal einen Überschuss ergibt. Häufig sind es nämlich gerade die nach dem Abendbrot noch zu sich genommenen Kleinigkeiten an schokoladenartigen Süßigkeiten, Knabbersachen, Eis usw., die die Bilanz völlig zerstören. Wer tagsüber eine interessante Arbeit durchführt und deshalb nicht aus Langeweile oder Stress zum Naschen greift, wird tagsüber keine Probleme mit seiner Nährwertbilanz haben.

Ich habe mich selbst all zu oft dabei erwischt, dass die Fettbilanz bis zum Abend hervorragend war, ich aber aufgrund der fettarmen Ernährung ein wenig das Gefühl hatte, dass mir etwas fehlt. Ich hatte so genannten ›Heißhunger‹ auf Schokolade oder ähnliches und habe mir dann beispielsweise auf der Heimfahrt an der Tankstelle noch schnell einen Marzipanriegel herausgeholt. Diese ›Fettbombe‹ hat die gesamte Tagesbilanz total zerstört. Ein einziges Mal sich sagen ›Nein, das macht alles kaputt‹ hätte genügt, und die Bilanz wäre in Ordnung geblieben. So habe ich aber insbesondere in den ersten Wochen nach Ersatzbefriedigungen gesucht, die eine weniger katastrophale Vernichtung der Bilanz bewirken, wie beispielsweise kohlenhydrathaltige Naschereien. Dazu zählen beispielsweise Salzstangen. Würde man solche Salzstangen als Stangen bekommen, sprich also ohne oder mit sehr wenig Salz, dann wäre eigentlich überhaupt nichts gegen sie einzuwenden, insbesondere dann nicht, wenn es sich um Vollkornstangen handeln würde. Hier muss man ganz einfach beobachten, was am Markt angeboten wird, gegebenenfalls selber welche backen oder das Salz abkratzen. Auch ist das Ausweichen auf Süßigkeiten ohne Schokolade und Nüsse, wie beispielsweise Lakritze, bis zu einem gewissen Grade durchaus sinnvoll, weil

diese das Naschgefühl befriedigen und trotzdem Fette und Proteine nicht erhöhen.

Diese sanfte Lerndiät soll dazu beitragen, die eigene Ernährung ohne Frust umzustellen. Kategorische Verbote verderben den Spaß am Essen und an der Diät. So sollte folgender Fall, der mir in der Praxis passiert ist, eigentlich der Vergangenheit angehören: Ich besuchte eine befreundete Ärztin und hatte einige Kleinteile in einer Pralinschachtel verstaut, die aber keine Pralinen mehr enthielt. Diese legte ich vor mir auf den Tisch, worauf die Ärztin, die um mein Cholesterinproblem wusste, spontan sagte: ›Das darfst du aber nicht essen!‹ Dieser Satz hätte aus vier Gründen nicht kommen dürfen. Erstens hätte sie sich lieber erst einmal vom Inhalt der Schachtel überzeugen sollen, zweitens würden nach meiner Philosophie ein oder zwei Pralinen pro Tag bei sonst bewusster Gesamternährung durchaus akzeptabel sein, drittens darf der Spaß am Essen nicht vergehen, wozu manchmal eben auch eine Praline gehört, und viertens bestanden die Pralinen, die ursprünglich in der Packung waren, hauptsächlich aus Zucker und hatten nur einen dünnen Schokoladenüberzug. Der Fett- und Cholesteringehalt war also sehr niedrig. Lediglich der Zucker wäre als solches zu bemängeln. Das aber steht auf einem anderen Blatt, denn hier ging es um das Thema Fett. Leider sind solche Aussagen keine Einzelfälle.

Noch ein weiterer Tipp zum Abnehmen: Sie sollten besonders viel schlafen. Während der Arbeitswoche sind 8-10 Stunden Bettruhe und am Wochenende 10-12 Stunden der Gewichtsreduktion sehr förderlich. Während des Schlafens fastet der Körper gewissermaßen und entledigt sich, wenn ihm genügend Zeit gegeben wird, überflüssiger Substanzen. Außerdem ist die Wachzeit, in der man Hunger bekommt, deutlich kürzer, so dass man mit deutlich weniger Mahlzeiten bzw. Mengen auskommt. Der Autor hat diese in der Literatur häufiger anzutreffende These selbst mit Erfolg ausprobiert.

## Idealgewicht

Am Anfang aller Überlegungen steht die Frage nach dem persönlichen Idealgewicht. Hier gibt es mehrere Formeln, die im folgenden auch vorgestellt werden sollen. Das Idealgewicht ergibt sich aus dem Normalgewicht.

Dieses hängt vom Lebensalter (ab etwa 25. unabhängig davon), vom Körperbau, von der Körperlänge und vom Geschlecht ab. Die wohl bekannteste Formel nach **Broca** berücksichtigt nur die Körperlänge:

$$\text{Normalgewicht} = \text{Körperlänge} - 100$$

wobei sich das Normalgewicht in kg ergibt und die Körperlänge in cm anzugeben ist. Das Idealgewicht

ergibt sich nun durch Multiplikation mit einem Faktor F aus dem Normalgewicht:

$$\text{Idealgewicht} = \text{Normalgewicht} \cdot F$$

Der Faktor F beträgt bei Männern 0.9 (entsprechend einem Abzug von 10%) und bei Frauen 0.85 (entsprechend einem Abzug von 15%). Bei zierlichem Körperbau sollte der Wert nochmals um 0.05 reduziert und bei kräftigem Körperbau um 0.05 erhöht

werden, so dass Männer zwischen 0.85 und 0.95 und Frauen zwischen 0.80 und 0.90 liegen.

Eine völlig andere Methode benutzt den **Body-Mass-Index** (BMI):

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht}}{\text{Körperlänge}^2}$$

wobei das Gewicht in kg und die Körperlänge in m (nicht cm) angegeben wird. Bei Männern sollte der BMI 24 und bei Frauen 22 betragen. Liegt der BMI über 30, so hat die Person ein kritisches Übergewicht. Wünschenswert sind Werte im Bereich von 21.6 - 25 bei Männern und 18.5 - 23 bei Frauen. Die Untergrenze bezieht sich auf das Idealgewicht bei

normalem Körperbau, bei zierlichem Körperbau darf der BMI geringfügig darunter liegen.

Aus der BMI-Formel lässt sich mit den Normalwerten von 24 bzw. 22 umgekehrt das Normalgewicht berechnen:

$$\text{Normalgewicht} = 24 \text{ (22)} \cdot \text{Körperlänge}^2$$

wobei die Körperlänge wieder in m anzugeben ist und der Wert in Klammern für Frauen gilt. Hinsichtlich des Idealgewichtes gilt die oben genannte Formel, die bereits Anwendung auf die Broca-Formel

gefunden hat.

Eine dritte Methode wurde von **Bornhard** vorgestellt:

$$\text{Gewicht} = \frac{\text{Körperlänge} \cdot \text{Brustumfang}}{240}$$

wobei die Körperlänge und der Brustumfang in cm anzugeben ist. Das Gewicht ergibt sich in kg, wobei der Literatur nicht zu entnehmen ist, ob es sich um

das Normal- oder Idealgewicht handelt. Die Zahlenbeispiele deuten auf ein Idealgewicht hin.

Mann, 173 cm, 63 kg, 88 cm Brustumfang  
(zierlicher Körperbau)

Normalgewicht nach Broca:	73.0 kg
Normalgewicht nach BMI:	71.8 kg
Idealgewicht nach Broca:	62.4 kg
Idealgewicht nach BMI:	61.0 kg
Gewicht nach Bornhard:	63.4 kg

Nach neueren Erkenntnissen ist das (Über-)Gewicht allein gar nicht entscheidend für ein erhöhtes KHK-Risiko, sondern auch oder vor allem das **Waist-Hip-Ratio** (WHR). Das Verhältnis zwischen Taille

(waist) und Hüfte (hip) sollte bei Frauen im Bereich 0.7 bis 0.85 und bei Männern zwischen 0.85 und 1.0 liegen.