

Alexandra Silber
Philipp Gracher

Und ab morgen bin ich
SCHLANK

Von 100 Kilo auf 60 in einem Jahr



Alexandra Silber | Philipp Gracher

Und ab morgen bin ich
SCHLANK

Von 100 Kilo auf 60
in einem Jahr –
ohne Jojo-Effekt



Fotorechte: Autorenfoto Alexandra Silber von Michael Felix Denk
Autorenfoto Philipp Gracher von Thomas Maria Laimgruber
(www.laimgruber.com)

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass als Vorsichtsmaßnahme jede Lebensumstellung und jedes sportliche Training mit einem Arzt oder einer Ärztin abgestimmt werden sollte und die im Buch enthaltenen Vorschläge und Meinungen nicht die Absprache mit einem Arzt ersetzen könnte.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autoren und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autoren ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinungen der Autoren wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an: verlag@goldegg-verlag.com

ISBN Print: 978-3-902729-07-1

© 2010 Goldegg Verlag GmbH, Wien
Mommseingasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 (0) 1 5054376-0
E-Mail: office@goldegg-verlag.com
<http://www.goldegg-verlag.com>
Herstellung: Goldegg Verlag GmbH
Druck: CPI Moravia Books

Inhaltsübersicht

EIN KURZER GRUSS VOM SCHWEINEHUND

Wie Ihr Schweinehund Ihr Leben beherrscht | Und wie
gern Sie ihn eigentlich haben

MEIN KILOSCHWERES LEBEN

Mein Leben mit fast 100 Kilo | Frusterlebnis
Turnstunde | Hallo Fastfood | Diätspiele und Jojo-Effekt |
Konfektionsgröße 52 & Fachgeschäfte für Übergrößen |
Alles dreht sich ums Essen

DAS GROSSE ABENTEUER BEGINNT

Ein Tritt von der Leiter und die Folgen | Offene
Worte des Arztes | Harte Wahrheit: 1,57 m, 98 Kilo |
Feldforschung bei Schlanken | (un)heimlicher Vorsatz

EIN MAGISCHES DATUM: JETZT GEHT'S LOS

Auf, auf zu neuen Zielen | Ein Tagebuch | Erstes
Frühstück | Essen einmal anders | Sport ist Mord |
Einfache Grundregeln | Bekanntschaft mit einem
Standrad | Die ersten Kilos purzeln

FRÜHSOMMER: HEITER BIS WOLKIG, TEILWEISE REGEN

Wenn man abnimmt, und keiner merkt es ... |
Bewegung im Freien | Versuche, den inneren
Schweinehund zu überlisten | Die Sache mit den
Süßigkeiten | Experimente mit Gemüse und Obst |
Gewohnheiten – und wie man sie überlistet |
Unglaublich: Minus 20 Kilo!

HOCHSOMMER UND SPÄTSOMMER

Minus 40 Kilo – nicht mehr utopisch! | Endlich
wieder „normale“ Kleidung | Erste Komplimente – und
Neid | Urlaub mit Bewegung

HERBST: MUSKELKATER UND ANDERE HAUSTIERE

Stillstand – nichts geht mehr | Ein Trainer stellt sich vor | Spaziertragen von Stöcken ... | Wie man Heißhungerattacken abwehrt | Herzschläge & Pulsuhren

WINTERZEIT: KALORIENZEIT

Vanillekipferl & Co | Schadensbegrenzung mit vitaminreicher Kost | Fitness-Check | Gute Vorsätze | Die kleinen Tricks | Wie man eigentlich Fett verbrennt ...

FRÜHJAHRSLUST STATT FRÜHJAHRFRUST

Bewegung im Alltag | Von Brokkoli, Rucola und Linsen – neue Experimente | Wanderglück und Rucksack-Leid | Der Trainer zählt die Hühner

DER JAHRESTAG: EIN JAHR GESCHAFFT – ZIEL ERREICHT!

Unglaubliches geschafft! | Zum 1. Mal laufen | Blick zurück | Große Belohnung | Laufen, Muskeln und Puls

DER ZWEITE FRÜHLING: NEUE ZIELE, NEUES GLÜCK

Neue Ziele | Auf Pilgerreise | Versehentlich beim Triathlon | Beinhartes Training | Erfolg auf ganzer Linie

ABNEHMEN IST NICHT SCHWER

Über Fallen und den Schweinehund | Suchtverhalten oder unbeherrscht? | Kleine Alltagsrituale | Der Körper macht nicht alles mit | Model und Praline

ÜBER GUTE RATSCHLÄGE, DIÄTEN & CO

I did it my way | Wundermittel und Zauberpillen | Alexandras Spezialdiät & Rezepte | Der Weg ist das Ziel

... UND TÄGLICH GRÜSST DER SCHWEINEHUND

Tägliche Versuchungen | Es ist eine Lebensumstellung | Meilensteine und wie es weitergeht

Einleitung – Oder: Ein kurzer Gruß vom Schweinehund

Gestatten Sie, dass ich mich vorstelle? Ich bin der Schweinehund, fallweise auch der „innere“ Schweinehund genannt. Mein Name tut jedoch nichts zur Sache. Ich habe überall mein Zuhause, auch bei Menschen, die sonst gerne von sich behaupten, dass sie Hunde nicht mögen. Nun – ich bin ja auch nicht irgendein Hund ...

Ich bin es, der dafür Sorge trägt, dass Sie bei schlechtem Wetter nicht hinausgehen, damit Sie sich dabei keine Erkältung holen. Ich Sorge dafür, dass Sie sich auch wirklich ordentlich ausruhen und gemütlich am Sofa Ihre Zeitung lesen, anstatt sich bei einer – aus meiner Sicht sowie so vollkommen unnötigen – Sporteinheit abzustrampeln. Ich Sorge auch dafür, dass von den Weihnachtskeksen nichts übrig bleibt und von der Geburtstagstorte ebenso wenig. Kurzum: Ich bin derjenige, der darauf achtet, dass Sie auch wirklich etwas vom Leben haben und sich Entspannung und Genuss gönnen!

Bei Alexandra führte ich über viele Jahre ein äußerst beschauliches, sorgenfreies Schweinehund-Dasein. Wir waren ein wirklich gut eingespieltes Team und sie machte folgsam und brav all das, was ich ihr so einflüsterte. Keine sportlichen Exzesse, stets ausreichend kulinarische Köstlichkeiten – ach, die anderen Schweinehunde haben mich um mein paradiesisches Leben beneidet.

Eines Tages nahm sie mich jedoch völlig unvorbereitet an die kurze Leine und begann, an mir herumzuerziehen.

Das kann ich ja überhaupt nicht leiden! Ich versuchte zu sabotieren, was ging, aber die gute Frau ist sehr hartnäckig geblieben.

Seit damals habe ich kein lustiges Leben mehr. Ich bekomme nur mehr ungesundes Grünzeug und Körnerfutter vorgesetzt, kaum noch Torten und Schokolade und sie hetzt mich bei jeder Witterung hinaus ins Freie (und behauptet dann auch noch allen Ernstes, dass ihr das gut tut)! So kommt es auch, dass ich mittlerweile längst nicht mehr so hübsch aussehe wie der schöne Schweinehund links auf dem Cover dieses Buchs, sondern immer mehr dem rechten, armen, zarten, unterernährten Hündchen ähne. Ein Jammer!

Gelegentlich versuche ich ja, sie wieder auf den alten, richtigen Weg zurückzuführen. Es nützt aber leider nicht das Geringste und bereits nach kurzer Zeit macht sie wieder mit voller Power weiter und hetzt mich zur Strafe gleich doppelt so oft ins Freie.

Ich persönlich finde ja, dass wir beide es früher deutlich gemütlicher hatten, meist entspannt am Sofa liegend. Sie behauptet hingegen ernsthaft, es sei ihr noch nie so gut gegangen wie heute ... das ist allerdings Ansichtssache, wenn Sie mich fragen!

Wollen Sie wissen, wie das alles kam und was sie mit mir angestellt hat? Dann lesen Sie am besten gleich weiter! Aber – ein kleiner Tipp von mir – vergessen Sie nicht, sich eine schöne große Kekspackung und etwas Leckeres zu trinken zu holen, damit wenigstens die anderen Schweinehunde weiterhin ein sorgenfreies Leben führen können ...

Mein kiloschweres Leben

*„Es gibt nicht nur die ewig Gestrigen,
es gibt auch die ewig Morgigen.“*

(ERICH KÄSTNER)

Darf ich mich Ihnen ebenfalls etwas näher vorstellen? Mein Schweinehund hat sich ja kurzerhand in das Buch gemogelt und bereits vorgestellt. Nun möchten Sie bestimmt wissen, mit wem Sie es die nächsten Seiten über sonst noch so zu tun haben. Hier also ein paar Details über mich:

Ich heiße Alexandra Silber, bin (noch) 41 Jahre alt, verheiratet und habe einen neunjährigen Sohn. Als gebürtige Mostviertlerin lebe ich schon seit vielen Jahren in Wien, wohin es mich wegen der weiteren Schulausbildung und der Arbeit „verschlagen“ hat. Abgesehen von der Tatsache, dass ich neuerdings (durchaus zu meiner eigenen Überraschung) auch Bücher schreibe, arbeite ich als Teilzeit-Angestellte in einem Büro in Wien und versuche, wie viele Frauen, Familie, Beruf und Freizeit unter einen Hut zu bekommen – was nicht immer so einfach ist.



Wie Ihnen aufgrund der Buchinformation aufgefallen sein wird, gehöre ich jetzt – seit noch

nicht allzu langer Zeit – zu den schlanken Menschen. Das war jedoch nicht immer so, ganz im Gegenteil.

Um herauszufinden, welche Gründe für mein Übergewicht und den falschen Lebensstil ausschlaggebend waren, muss man wohl ein wenig weiter in die Vergangenheit zurückgehen.

Ich war schon als Kind nicht gerade sportlich oder sportliebend. Wenn man, so wie ich, am Land aufwächst, ist ein gewisses Minimum an Bewegung sowieso Grundvoraussetzung. Rad fahren ist zum Beispiel quasi Pflicht, weil man als Kind sonst kaum von einem Ort zum anderen kommt.

Auch geschwommen bin ich immer sehr gerne, was zum einen daran lag, dass das (leider mittlerweile nicht mehr existierende) Freibad unseres Ortes in Sichtentfernung zu meinem Elternhaus lag, zum anderen möglicherweise auch daran, dass ich schon als kleines Kind einen Schwimmkurs machen durfte und Schwimmen daher lange Zeit eine der wenigen Sportarten war, die ich wirklich richtig gelernt und daher auch ganz gut beherrscht habe.

Sonst war in sportlicher Richtung aber eher weniger mit mir anzufangen. In meiner unmittelbaren Nachbarschaft gab es kaum Kinder und als ich in die Schule kam, war ich, was die üblichen Ballspiele betrifft, schrecklich ungeschickt. Das war ein schlechter Einstieg in die Schulturnstunden, der sich auch in ähnlicher Weise fortgesetzt hat. Wenn ich mich heute an meine Turnstunden erinnere, dann schüttelt es mich sofort! Ich war diejenige, die nicht auf das Reck hinaufkam und von der halben Klasse gestützt und geschoben werden musste, damit so etwas Ähnliches wie ein Felgaufschwung zustande kam. Auf Seile, Ringe oder Stangen kam ich überhaupt nicht hinauf und hing dort im untersten Bereich herum wie das

sprichwörtliche „Mehlsackerl“. Am Bock, auch so ein kindliches Trauma, blieb ich regelmäßig oben „picken“ – von Drüberspringen war keine Rede und von Eleganz erst recht nicht. Kein Wunder also, dass ich mich für diese Art der Betätigung schon sehr bald nicht mehr erwärmen konnte und froh war, wenn die Turnstunde gelegentlich (für mich viel zu selten) ausfiel.

Auch an die unvermeidbaren Übungen im Freien oder an diverse Sportveranstaltungen habe ich keinerlei angenehme Erinnerungen: Beim Laufen wurde ich grundsätzlich Letzte und trabte regelmäßig geplagt von heftigem Seitenstechen und mit tomatenrotem Kopf, dem Zusammenbruch nahe, ins Ziel. Das Wort „Weitspringen“ für das zu verwenden, was ich zusammenbrachte, ist wahrscheinlich ein Witz per se.

Kurzum: Wenn nicht gelegentlich in den Wochen vor Schulschluss eine Stunde Schwimmen am Programm stand, war Sport immer äußerst unlustig für mich.

Auch die unabwendbaren Schulschikurse waren ein Kapitel für sich. Es wird Sie wahrscheinlich nicht überraschen, dass ich immer in der letzten Gruppe, also jener mit den eher talentlosen Skifahrern, eingeteilt war. Dort war ich zu allem Überfluss auch stets das „Schlusslicht“. Ich kann mich leider nur allzu genau daran erinnern, dass ich immer als Allerletzte den Hügel hinuntergekurvt kam. Alle anderen waren schon längst versammelt und mussten auf mich warten. Kaum war auch ich endlich angekommen, fuhren die anderen, denen schon längst kalt und langweilig geworden war, sofort wieder weiter. Am Ende eines solchen Tags stand ich immer kurz vor dem Zusammenbruch. Es ist wohl wenig erstaunlich, wenn ich Ihnen sage, dass mir Skifahren auf diese Art und Weise überhaupt keinen Spaß machte.

Häufig wurde ich ausgespottet und verlacht, weil ich

so schrecklich ungeschickt war. Das machte es natürlich auch nicht gerade besser – wer will sich schon ständig der Lächerlichkeit preisgeben und sich von anderen bloßstellen lassen? Kinder können untereinander ziemlich ekelhaft und gemein sein. Das bekam ich schon früh zu spüren ...

Meine Mutter, die, im Gegensatz zu mir, schon immer sehr viel für Bewegung übrig hatte, meldete mich auch immer wieder zu Wanderungen des Alpenvereins an. Dort war die Situation ähnlich wie in den Schulstunden: Mir machten derlei Wanderungen keinen Spaß und ich war immer eine der letzten, die irgendwo ankam – grundsätzlich erschöpft und wenig begeistert. Das führte einmal sogar dazu, dass sie mich aus Tirol vorzeitig abholen musste, wo ich erschöpft und krank vor Heimweh herumlag, bis unser Auto endlich vor der Tür stand. Danach waren diese Ausflüge wenigstens kein Thema mehr.

Als sich dann, viele Jahre und ungezählte Frusterlebnisse mit sportlichen Aktivitäten später, die Schultore endgültig hinter mir schlossen, war mir eines klar: Ich würde nie, nie, nie mehr freiwillig auch nur irgendeinen Sport machen! Ich war felsenfest davon überzeugt, dass ich in all den Jahren davor bereits genug Schmach erlitten hatte, der für den Rest meines Lebens reichte.

Im Nachhinein betrachtet finde ich es allerdings unglaublich schade, dass ich nie eine Turnlehrerin hatte, die die Herausforderung angenommen und versucht hatte, aus mir einen sportlicheren Menschen zu machen.

Mittlerweile, einige weitere Erfahrungen reicher, bin ich nämlich davon überzeugt, dass es für jeden Menschen zumindest eine geeignete Bewegungsform gibt, die nicht nur gesund ist, sondern auch Spaß machen kann. Schade, dass ich die längste Zeit über nie jemanden getroffen habe, der imstande war, mir genau das zu vermitteln!

Solange ich zu Hause gewohnt habe, war meine Er-

nahrung immer ziemlich ausgewogen und gesund. Meine Mutter kochte grundsätzlich selbst, abwechslungsreich und täglich frisch. Da wir einen großen Garten hatten, kam auch regelmäßig Gemüse und Obst auf den Tisch. Allerdings muss ich zugeben, dass ich schon als Kind eine ausgesprochene Schwäche für Süßigkeiten hatte und ich daher schon sehr früh relativ pummelig war. Richtig dick oder gar fettleibig war ich damals aber (noch) nicht. Dafür sorgte nicht zuletzt meine Mutter, die mit Argusaugen über meinen Konsum von Süßigkeiten wachte.

Im Teenageralter besuchte ich, aus praktischen Überlegungen, verschiedene Internate, weil die tägliche Fahrt zu den ausgewählten Schulen aus Gründen der Entfernung nicht möglich war. Die Schulausspeisungen waren so, wie man sie eben kennt, ich kann daher nur festhalten, dass der schlechte Ruf, der ihnen vorauseilt, leider durchaus seine Berechtigung hat. Da der Zugang zum Essen zu dieser Zeit noch sehr beschränkt war und das Taschengeld nicht nur für Süßigkeiten, sondern auch für andere für Teenager „lebenswichtige“ Käufe reichen musste, war das Übergewicht damals noch kein allzu großes Thema. Ich war allerdings nach wie vor eher pummelig und schrecklich unспортlich. Damals begann ich bereits die ersten Diätversuche, weil ich auch gerne so schlank und fit gewesen wäre wie meine Schulkameradinnen. Dennoch sah man – im Gegensatz zu heute – das Thema noch einigermaßen entspannt. Das über die Medien propagierte Schlankheitsbild war zu jener Zeit noch ein ganz anderes, als es das heute ist und vom Internet und seinen Informationsmöglichkeiten konnte man in meiner Jugendzeit noch nicht einmal träumen.

In späterer Folge, als ich in Wien lebte und für mich und meinen Haushalt erstmals alleine verantwortlich war, haben sich nach und nach viele schlechte Angewohnheiten

eingeschlichen. Da hatte ich ja niemanden mehr, der ein bisschen auf das schaute, was ich so trieb.

Ich kochte mir nicht immer frisch – für eine Person war das zu mühsam, das Abwaschen danach (selbstverständlich „per Hand“) freute mich ohnedies gar nicht und nahezu an jeder Straßenecke gab es ja genügend Möglichkeiten, zu Essen zu kommen. Also wozu sollte ich mich hinstellen und lange kochen?

Wenn ich mir ab und zu etwas kochte, waren das eher die Klassiker der Hausmannskost. Um ganz ehrlich zu sein: Ich überlegte gar nicht erst, ob das, was ich zubereitete oder aß, gesund war oder vielleicht gar zu üppig. Hauptsache, es schmeckte!

Es gab damals auch kaum eine Kalorie, die mir nicht schmeckte – ob Pizza, Lasagne, Schnitzel, Nudelgerichte oder auch leckere Desserts – ich fand mir immer etwas! Den Salat und das Gemüse ließ ich hingegen weg.

Beides machte mir zu viel Arbeit bei der Zubereitung und auf den geschmacklichen Aspekt konnte ich ebenfalls verzichten. Auch für Fisch konnte ich mich nicht unbedingt erwärmen – für Desserts dafür umso mehr! Ich genoss es, das essen und einkaufen zu können, worauf ich gerade Lust hatte. Keiner meckerte herum und erklärte mir, dass es zu viel oder das Falsche war.

So wurde ich im Lauf der Jahre unmerklich, aber stetig immer übergewichtiger. Dieser Prozess wurde gelegentlich von kurzfristigen Diäten mit meist genauso kurzfristigen Erfolgen unterbrochen. Natürlich hatte ich ein schlechtes Gewissen wegen meines Übergewichts und ehrlich gesagt, fand ich auch nicht, dass ich besonders toll aussah.

Irgendwie war der innere Schweinehund meist stärker und nach Diätversuchen hatte ich nach kurzer Zeit wieder das Gewicht erreicht, das ich vorher hatte – oft genug war es sogar noch mehr.

Ein magisches Datum: Jetzt geht's los!

*„Ihr aber seht und sagt: Warum?
Aber ich träume und sage: Warum nicht?“*
(GEORGE BERNARD SHAW)

An besagtem 3. April 2007 begann mein großes Abenteuer. Aufgeregt? Nein, nicht sehr. Damals hatte ich ja nicht die leiseste Ahnung, was noch alles auf mich zukommen und in welchem Ausmaß sich mein Leben verändern würde. Hätte ich es geahnt, wäre ich vermutlich sogar sehr nervös gewesen.

Der erste Eintrag in meinem Tagebuch begann mit einem unschönen „97,8 kg Lebendgewicht auf nüchternen Magen“. Nun ja, es konnte ja nur noch besser werden, nicht wahr? Damit ich mich nicht frustriert fühlte, ergänzte ich den Eintrag um das Motto „Auf, auf zu neuen Zielen“. Darunter schrieb ich: „Gesamtziel: 58 kg Körpergewicht am 8. 5. 2008“. Beim erneuten Durchlesen klang das ganz schön verwegen.

Rückwirkend betrachtet war es kein besonders idealer Zeitpunkt, wenige Tage vor Ostern mit einer Ernährungsumstellung zu beginnen. Aber ich bin, was diese Dinge betrifft, ziemlich konsequent: Was ich mir einmal vorgenommen habe, wird dann auch umgesetzt.

Die Anschaffung meines Tagebuchs (ein Buchkalender,

in dem für jeden Tag eine eigene Seite vorgesehen ist) war eine sehr sinnvolle, wenn auch gar nicht so einfach zu realisierende Investition. Versuchen Sie einmal, im April so etwas zu bekommen! Das war wirklich alles andere als einfach. Nach einigen Fehlversuchen bekam ich dann doch noch, was ich suchte.

Dieses Tagebuch hat mich immer wieder vor Fehlentscheidungen bewahrt. Oft war ich der (im Übrigen stets irrigen) Auffassung, ich stünde knapp vor dem Hungertod und müsse ganz dringend und auf der Stelle eine „Kleinigkeit“ essen. Ein kritischer Blick auf die Einträge des jeweiligen Tags zeigte mir dann ebenso schonungslos wie deutlich, dass von Unterzuckerung und bevorstehendem Hungertod angesichts der bereits konsumierten Mengen überhaupt keine Rede sein konnte. Also nichts da!

Ostern ging, trotz einiger harmloser Ernährungssünden, relativ glimpflich vorüber und ich motivierte mich am Dienstag nach Ostern mit der folgenden Liste:

- Keine Säfte mehr trinken, nur Wasser!
- Keine Süßigkeiten mehr!
- Wenig Brot!
- Fett reduzieren!

Ich begann, mir immer im Voraus einen Tagesspeiseplan zu überlegen und jene Lebensmittel, die ich dazu benötigte, gezielt einzukaufen und vorrätig zu haben.

Aus reinen Vernunftgründen rang ich mich schlussendlich dazu durch, zu Hause zu frühstücken. Das hatte ich, von Wochenenden einmal abgesehen, jahrelang nicht gemacht. Ich, Morgenmuffel erster Kategorie, blieb lieber diese halbe Stunde länger im Bett liegen, anstatt mir Zeit für ein Frühstück zu nehmen. Am Weg ins Büro nahm ich mir unterwegs zwei belegte Semmeln oder Weckerln mit.

Die aß ich meistens gegen 10 Uhr am Vormittag, neben der Arbeit und während ich auf der Tastatur tippte. Fällt Ihnen dabei etwas auf? Nein? Mir auch nicht, jedenfalls die längste Zeit nicht.

Als ich das erste Mal (meiner Empfindung nach war es mitten in der Nacht) bewusst frühstückte, war das ... furchtbar! Ich saß völlig verschlafen vor meinem Teller, hatte überhaupt keinen Appetit und wäre am liebsten wieder schnurstracks zurück ins Bett getaumelt. Ich fragte mich ernsthaft, was die halbe Welt so toll daran fand, um diese Zeit zu essen, anstatt sich noch einmal genüsslich im warmen Bett umzudrehen. Meine Vernunft behielt jedoch die Oberhand und ich sagte mir, dass daran wohl kein Weg vorbeiführen würde. Also kaute ich recht lustlos an meinem Frühstück herum, stellte aber immerhin bereits im Büro angekommen fest, dass ich mich viel besser auf meine Arbeit konzentrieren konnte und die bisher gekauften Weckerln entgegen meiner Erwartungen gar nicht vermisse. Immerhin!

Ich arbeite Teilzeit und bin an drei Tagen pro Woche im Büro. Erfreulicherweise gibt es bei uns eine Betriebsküche mit Wahlmöglichkeit. Ich beschloss, auch weiterhin mit meinen Kollegen essen zu gehen. Da ich nicht die ganze Woche über arbeite, bekomme ich von vornherein manche Informationen nicht oder nur am Rande mit und abgesehen vom sozialen Charakter finde ich den Austausch mit meinen Kollegen enorm wichtig. Würde ich nicht mehr essen gehen, würde ich gar nicht mehr mitbekommen, was im Unternehmen so läuft. Das wollte ich auf gar keinen Fall! Alternativ dazu alleine am Schreibtisch zu sitzen und die mitgebrachten Speisen in der Mikrowelle zu wärmen, fand ich daher nicht besonders reizvoll.

Allerdings begann ich, die Auswahlmöglichkeiten unserer Betriebsküche auf gesunde Alternativen zu prüfen

und bestellte nicht mehr hemmungslos das, was mir am besten schmeckte, sondern von nun an vermehrt das, von dem ich annehmen konnte, dass es gesünder und leichter war.

Anstelle von Schnitzel, Schweinsbraten und deftigen Nudelgerichten wählte ich nun gegrillten Fisch, Wok-Gerichte, Gemüseaufläufe und Ähnliches mehr.

An manchen Tagen bereute ich das durchaus, weil die ungesunden Klassiker offenbar auch jene sind, die in allen Kantinen dieser Welt am besten zubereitet werden. Ich hielt mich jedoch wacker und ersetzte kurzerhand auch gleich die bisher üblichen Nachspeisen durch das ebenfalls angebotene Obst.

Bei der Ausgabe der Speisen sagte ich von nun an rechtzeitig, dass ich lieber eine kleinere Portion oder doch kein zweites Stück Fleisch haben wollte und bemerkte, dass ich dennoch satt wurde und deswegen noch lange nicht knapp am Hungertod vorbeischrammte.

Nachdem ich mich schweren Herzens dazu durchgerungen hatte, zu frühstücken, beschloss ich, dieses gleich halbwegs gesund zu gestalten (also so wie ich mir ein gesundes Frühstück vorstellte). Ich kaufte von nun an Hüttenkäse, mageren Schinken, Kresse und allerhand Gemüse und Obst sowie gleichzeitig auch Vollkornbrot anstelle des bisher verwendeten Mischbrots. Da hatte ich aber die Rechnung ohne meinen kleinen Sohn gemacht! Er streikte und brachte die Schuljause mit dem Vollkornbrot wieder unberührt nach Hause, weil er die Körner darin einfach nicht mochte. Also kaufte ich von da an Vollkornbrot ohne Körner, konnte sein Herz aber auch dafür nicht wirklich erwärmen.

Mein Gewicht bewegte sich zwar merklich nach unten, ich wusste aber aus Erfahrung, dass zu Beginn hauptsächlich Wasser vom Körper ausgeschieden wird.

Wenn ich allerdings so weitermachte, würde ich vielleicht irgendwann doch nicht mehr aussehen wie ein Walross auf Landgang.

Mein Mann, der mich nicht nur mental unterstützen wollte, meinte, es könnte uns und vor allem meinem Knie nicht schaden, wenn wir uns einen Heimtrainer zulegen würden.

Meine erste Reaktion: Skepsis! Im Zimmer am Stand herumradeln – pfuh, wie öd! Wir hatten so ein Zimmerfahrrad kurz vor unserer Hochzeit von einer lieben Freundin geborgt, weil wir uns, das heißt natürlich hauptsächlich ich mich, in Form bringen wollte(n). Es endete damals damit, dass wir am Lenker die noch zu bügelnden Hemden und Blusen aufhängten. Unter uns gesagt: Ich war recht froh, als meine Freundin dieses Ding wieder zurückhaben wollte. Es nahm hauptsächlich viel Platz weg und als schicker Einrichtungsgegenstand konnte es nun auch nicht gerade mithalten.

Dafür sollte also mein sauer erspartes Geld herhalten? Ich sagte vorsichtshalber „Nein“. Mein Mann, der mich schon lange und leider auch sehr gut kennt, ließ jedoch nicht locker. Wie es der „Zufall“ so will, besuchten wir kurz darauf Freunde, die so ein Gerät in einer hypermodernen Ausführung stehen hatten. Nichts mit Keilriemenantrieb! Flüsterleise, stufenlos in alle Richtungen verstellbar, mit zahlreichen Trainingsprogrammen und einem modernen Display ausgestattet. Nun, so schlecht sah das gar nicht aus! Unser Freund Wolfgang, ein Fitnessfreak ersten Ranges, war enthusiastisch und voll des Lobs. Er bot uns an, seine Verbindungen auszuschöpfen, damit wir dieses Ergometer etwas günstiger bekämen. Außerdem, so meinte er, wäre das die ideale Voraussetzung dafür, dass es meinem Knie schon bald wieder viel besser gehen würde.

So sehr mein Mann das Einkaufen sonst hasst und

ewig für alle Einkaufsentscheidungen benötigt, so schnell war er in diesem Fall. Ich traute meinen Augen nicht, als das Ergometer schon wenige Tage danach im Wohnzimmer stand. Oh weh, jetzt wurde es also ernst!

Der erste Versuch meinerseits endete schweißgebadet. Ich weiß es deshalb noch so genau, weil ich es mir penibel aufschrieb: 15 Minuten bei 60 Watt – und ich hatte danach den Eindruck, eine Alpenüberquerung per Rad hinter mir zu haben. Ich fragte mich ernsthaft, wie es Menschen wie Wolfgang schafften, eine Stunde und länger auf dem Fahrrad zu sitzen und richtig zu treten, also nicht so moderat und kurz, wie ich das gemacht hatte.

Die nächsten Tage zeigten, dass das Fernsehprogramm kein wirklicher Anreiz für mich war, schneller oder lieber zu radeln. Also versuchte ich es mit Musik und das ging schon besser! Einmal abgesehen von der Tatsache, dass ich hauptsächlich klassische Musik in meiner Sammlung hatte und es sich dazu mangels eines gleichförmigen Rhythmus nicht wirklich gut strampeln ließ. Besser als Fernsehen war das allemal! Meinem Knie tat die neue Bewegung sichtlich gut und so entschloss ich mich, wenigstens jeden zweiten Tag das Ergometer zu verwenden und nahm mir vor, die Einheiten langsam zu erweitern.

Es ging voran und einige Tage später schaffte ich immerhin bereits 25 Minuten, ohne zu kollabieren oder vom Rad zu fallen. Für jemanden, der jahrelang aus Überzeugung nahezu jeden Sport vermieden hat, war das gar nicht so übel und ließ so etwas wie Hoffnung in mir aufkeimen.

Am Ende des ersten Monats hatte ich 5,2 kg abgenommen. Das merkte zwar außer mir niemand, ich war aber dennoch zufrieden und sehr entschlossen, den eingeschlagenen Weg weiter fortzusetzen.

Da kam es mir gerade recht, dass das nahegelegene Freibad seine Pforten öffnete. Schwimmen war ja lange

Zeit die einzige Bewegung, die ich einigermaßen gerne und halbwegs regelmäßig machte. Ich stellte zwar fest, dass das Längenschwimmen keinen nennenswerten Effekt auf die Gewichtsabnahme hatte, aber ich ließ mich davon nicht irritieren und zog unbeeindruckt davon weiter meine Runden. Ich ging, je nach Wetterlage, zumindest zwei bis drei Mal pro Woche schwimmen und schwamm immer mindestens 45 Minuten durch. Das tat mir gut und ich konnte dabei auch wunderbar abschalten und mich entspannen. Unter Wasser fühlte ich mich auch herrlich leicht und beweglich. Kaum aus dem Wasser draußen, war es leider wieder vorbei mit dieser Herrlichkeit und ich fühlte mich wie eine Dampfwalze. In meinem Badeanzug (natürlich aus dem Geschäft für Übergroßen, was dachten Sie denn?) sah ich nicht gerade besonders vorteilhaft aus, aber ich war ja glücklicherweise die meiste Zeit unter Wasser. Ich motivierte mich einfach mit dem Gedanken, dass ich irgendwann vielleicht sogar so etwas wie eine Figur haben würde. Den Gedanken an einen Bikini wies ich weit von mir, zunächst ging es vordergründig darum, wenigstens in einem Badeanzug eine einigermaßen ansprechende Figur zu machen.

Ich bemerkte, dass mir die sportlichen Aktivitäten durchaus gut taten, wenngleich ich mich immer wieder dazu überwinden musste, mich auf das Ergometer zu setzen. Um den eigenen Schweinehund zu überlisten, trug ich mir einfach fixe Zeiten in mein Tagebuch ein und dann ließ ich keine Ausreden mehr gelten. Wenn ich eine Einheit absolviert hatte, fühlte ich mich wirklich großartig, vor allem deshalb, weil ich mich einfach dazu aufgeffrt hatte, etwas zu tun. Dem Knie ging es zunehmend und deutlich besser. Ich war froh, die ewig lästigen Schmerzen fast zur Gänze losgeworden zu sein.

Nachdem ich nach wie vor mit den üblichen Hosen

und T-Shirts in Übergröße unterwegs war (die Hosen passten endlich mal, ohne zu zwicken!), fiel auch keiner Menschenseele auf, was ich so machte. Das war mir ganz recht, denn ich war mir zu diesem Zeitpunkt keineswegs sicher, dass ich mein Vorhaben auch tatsächlich umsetzen können würde.

Hin und wieder wurde ich schwach und schlug vor allem bei Süßigkeiten zu – und ärgerte mich jedes Mal über mich selbst. Wieso musste das denn immer wieder sein? Ich fühlte mich im Anschluss daran ja auch keineswegs besser, ganz im Gegenteil! Danach war ich immer schrecklich frustriert und desillusioniert und logischerweise ging das Gewicht so auch nicht weiter hinunter. Ich setzte aber dennoch am Tag darauf konsequent meinen Weg fort und bemühte mich, weitere Sünden nach Möglichkeit zu unterlassen.

Wenn ich abends rastlos durch die Wohnung schlich und merkte, dass ich knapp davor war, die Süßigkeitenlade zu öffnen, versuchte ich, mich auszutricksen, ging Zähne putzen und legte mich, frei nach dem Motto „Wer schläft, sündigt nicht“ früher ins Bett als sonst. Gelang mir das, war ich immer hochzufrieden. Manchmal gelang es leider nicht und dann versuchte ich, mich am Tag darauf besonders zu bemühen.

Mit den restlichen Mahlzeiten funktionierte es hingegen recht gut, meine Lust auf ungesunde Dinge wie Leberkäse, Schweinsbraten, Schnitzel & Co hielten sich erfreulich in Grenzen und ich versuchte immer häufiger, noch ein gesundes Extra einzubauen. Der schon vor langer Zeit erstandene Wok kam erstmals richtig zu Ehren und ich stellte fest, dass ich auf diese Weise rasch abwechslungsreiche Gerichte, auch für mich alleine, zubereiten konnte. Ich schnippelte verschiedenes Gemüse, Hühnerfilet und gab Cashewnüsse dazu, würzte mit Sojasauce und

scharfer ChilisaUCE, kochte etwas Reis und fertig war das überraschend wohlschmeckende und gar nicht belastende Mittagessen.

Bis zu diesem Zeitpunkt erledigte ich donnerstags und freitags, an meinen arbeitsfreien Tagen, immer all das, was so anstand: Einkäufe, Besorgungen, Arzttermine. Zum Kochen nahm ich mir für mich alleine keine Zeit.

Mein Sohn aß immer in der Schule, mein Mann versorgte sich tagsüber ebenfalls selbst. Für mich alleine zu kochen und dann auch noch alleine zu essen, erschien mir nicht besonders reizvoll. Es war mir einfach zu zeitaufwendig. So aß ich dann entweder Fertiggerichte (Pizza & Co) oder ich ernährte mich von belegten Weckerln aller Arten.

Die relativ rasch zubereiteten Wok-Gerichte schmeckten aber wesentlich besser und taten mir auch dermaßen gut, dass ich mich dazu entschloss, von nun an auch für mich alleine zu kochen, und ich bemühte mich, einigermaßen gesunde Rezepte zu finden, die auch rasch zubereiten waren.

Ich begann, im Supermarkt Lebensmittel in die engere Auswahl zu nehmen, an die ich früher nicht einmal gedacht hatte. So brachte ich von einem meiner Einkäufe Räucher tofu mit. Naja. Ob das wohl nach etwas schmeckte? Ich bin Neuem gegenüber nicht besonders aufgeschlossen und betrachtete skeptisch, was ich da gerade erworben hatte. Nun, weshalb nicht einfach einmal versuchen? Mehr als grauenhaft schmecken konnte es ja wohl nicht. Ich kostete den Tofu in rohem Zustand und stellte fest, dass er nach „geräuchertem Nichts“ schmeckte. Aha. Immerhin war er aber ruck, zuck in Würfel geschnitten und gemeinsam mit dem Gemüse im Wok und ausreichend Gewürzen schmeckte er ganz gut. Als gelegentliche Alternative zu Fleisch schien er durchaus brauchbar zu sein.

Da ich über eine ausgesprochen große Sammlung an verschiedenartigen Kochbüchern verfüge, suchte ich in meinen Beständen nach gesunden Rezeptideen und wurde reichlich fündig. Ich stellte fest, dass durchaus nicht immer nur Knödel, Nudeln und Nockerln als Beilage herhalten müssen, sondern auch andere Dinge gut schmecken können.

Die eben begonnene Spargelsaison war eine willkommene Abwechslung. Ich mochte Spargel immer schon sehr gerne und bereitete ihn nun häufig zu, auch als Beilage zu gebratenem Fisch oder Fleisch. Die hierzulande gerne dazu servierte Sauce Hollandaise ließ ich einfach weg.

An meinem Geburtstag lud mich mein Mann in ein vornehmes Haubenlokal ein und holte mich dazu direkt vom Büro ab. Nichts gegen unsere Betriebsküche, aber das war doch etwas ganz anderes! Ich schwelgte in verschiedenen Fischvarianten und gönnte mir zum Abschluss sogar ein Dessert. Die Portionsgrößen waren glücklicherweise so bemessen, dass ich mir keine ernsthaften Sorgen machen musste. Ich bemerkte, dass leichte Küche wirklich ausgesprochen lecker schmecken kann und holte mir die eine oder andere Anregung für das Kochen zu Hause. Mein Mann meinte, dass es mit einiger Überlegung auch möglich sein muss, gelegentlich essen zu gehen, ohne dabei zuzunehmen. Wenn man so ein Lokal dafür auswählt, ist das ohne Zweifel problemlos möglich.

Am Nachmittag gönnte ich mir sogar ein Stück Geburtstagstorte, ließ dafür aber das Abendessen ausfallen und stellte am Tag darauf fest, dass sich der Geburtstagsgenuss kaum nennenswert zu Buche geschlagen hatte. Das stimmte mich optimistisch für die Zukunft. Ich überlegte mir, wie ich wohl in einem Jahr, zu meinem 40. Geburtstag, aussehen würde. Diese Gedankenspielerien fand ich spannend und anregend.

Im Prinzip war mir die Umstellung bis zum Ende des zweiten Monats wesentlich weniger schwer gefallen, als ich ursprünglich befürchtet hatte. Lag es daran, dass ich es wirklich wollte? Oder doch eher daran, dass ich es dieses Mal nicht wieder mit einer dieser neumodischen Diäten versuchte? Ich fühlte mich ziemlich wohl und litt – im Gegensatz zu früher – auch nie unter Stimmungsschwankungen oder schlechter Laune und war recht stolz auf mich, als ich am Ende des zweiten Monats immerhin 11,2 Kilogramm abgenommen hatte.

Aus der Sicht des Trainers: Die eigentliche Fettverbrennungszone

Vor unseren gemeinsamen Ausdauertrainingseinheiten in der vorweihnachtlichen Zeit kam ich immer wieder in den Genuss von Alexandras Backkünsten. Ich tat mir schon etwas schwer, von allen vierzehn Kekssorten zu kosten. Sie schmeckten ausnahmslos wirklich sehr fein, obwohl Alexandra die Rezepte bei vielen Sorten geändert hatte, um Zucker einzusparen. Mit den letzten Keksstücken im Mund animierte ich Alexandra für Aufwärmübungen in der Wohnung. Für die Beine überlegte ich mir kurze Kräftigungsübungen, mittels derer die Muskulatur vor der Ausdauerinheit gut vorbereitet werden können. Dadurch werden die ersten Energien verbraucht und beim Nordic Walking die Fette schneller für die Energiebereitstellung herangezogen.

Daher auch mein Tipp: Vermeiden Sie ein bis zwei Stunden vor Ihren Ausdauerheiten zucker- und fettreiches Essen. Das bremst den Fettstoffwechsel und belastet den Magen.

Alexandra und ich nahmen noch einen kräftigen Schluck Wasser, um unseren Kreislauf im Schwung zu halten, und marschierten los.

Wir waren nun das dritte oder vierte Mal unterwegs und mir fiel auf, dass Alexandra bereits nach diesen paar Einheiten viel koordinierter unterwegs war. Ihr Schritt wurde kompakter und auch schneller. Anfangs tat sie sich vor allem bei Bergauf-Passagen mit dem Luftholen noch schwer. Doch mit wohldosierten Bewegungspausen und längeren ebenen Streckenabschnitten kam sie mit der Bewegung immer besser zurecht. Es war für sie anfangs wohl auch sehr ungewohnt, in der Stadt mit zwei Stöcken so zu tun, als würde man Langlaufen. Mit der Zeit gewöhnte sie sich aber daran und es machte ihr nach und nach immer mehr Spaß.

Beim Nordic Walking wird ein Großteil der Körpermuskulatur aktiviert. Viele Muskeln setzen auch mehr Energie um und das wirkt sich äußerst positiv auf den Kalorienverbrauch aus.

Anders als beim Laufen werden die Gelenke durch einen richtigen Stockeinsatz entlastet. Für das lädierte Knie von Alexandra war das von großer Bedeutung. Ich möchte an dieser Stelle bemerken, dass bei untrainierten Personen eine Kräftigung der Schultermuskulatur sehr sinnvoll ist. Einer etwaigen Überlastung der Schultergelenke durch intensiven Stockeinsatz kann so entgegen gewirkt werden.

„Wäs hamma für an Puls? 142 – sehr guat, also die Geschwindigkeit hält ma!“ Alexandra schaute mich etwas verdutzt an, denn mein Kärntnerisch hatte sie so noch gar nie richtig wahrgenommen. Sie lachte und meinte, ich könnte ruhig öfter so reden. Sie, als alte Mostviertlerin, fände das recht amüsant.

Während der Runde erzählte sie mir auch, dass sie ein neues Rezept für Vanillekipferln gefunden und auch gleich ausprobiert hatte. Moment, ich dachte, ich hatte bereits alle Sorten durch? Sie widersprach mir, denn bis jetzt waren es erst 13 gewesen und die 14. Sorte waren die Kipferln. Sie bemerkte gleich mein fragendes Gesicht und sagte, sie wollte mir nicht unbedingt alle aufdrängen, vor allem nicht die Vanillekipferln, die ja als so furchtbar kalorienreich gelten. Ich musste schmunzeln. Alexandra ist ein überaus entgegenkommender und gebender Mensch. In diesem Fall, und nicht dass Sie jetzt glauben, ich hätte es ihr auch nur eine Sekunde übel genommen, dürfte sie ein bisschen ein schlechtes Gewissen bekommen haben.

Übrigens sind Vanillekipferln wirklich kalorienreich, ein Stück bringt es auf rund 50 kcal – es ist also wahrlich ein Hörnchen aus Zucker und Fett. Haben Sie gewusst,

dass ein durchschnittlicher Österreicher rund 50 kg Zucker im Jahr konsumiert? Wenn sie also den Inhalt von 50 Zuckerpackungen auf einen Haufen schütten, dann erhalten Sie eine beachtliche Anhäufung einzelner Zuckerkristalle. Nebenbei bemerkt sind Vanillekipferln nicht gerade mein Lieblingsgebäck – sonst hätte ich es ihr vielleicht doch übel genommen.

Als wir zu Alexandras Wohnhausanlage zurückgekommen sind, drückte sie den Liftknopf. „Alexandra, du kannst noch zusätzlich Bewegung in dein Leben einbauen. Nutze jede Möglichkeit, denn jeder Schritt zählt! Komm, wir gehen zu Fuß und nehmen das Stiegenhaus!“ Der Rest ist Geschichte, ich glaube, seitdem benutzt sie jedes Mal die Treppe. Nach den darauffolgenden Outdoor-Einheiten hüpfte sie immer im wahrsten Sinne des Wortes die Stufen hinauf. Sogar, als ich ihr einmal mit einer einladenden Geste die Tür zum Lift öffnete, lehnte sie entrüstet ab und eilte ins Stiegenhaus.

Bewegungsmöglichkeiten im Alltag können viel besser genutzt werden. Je mehr wir uns bewegen, desto mehr aktivieren wir unsere Muskulatur und damit unseren Stoffwechsel. Ein erhöhter Energie- und Grundumsatz ist die Basis für ein gesundes und langfristiges Abnehmen.

Zwischen dem zweiten und dritten Stock gab ich Alexandra ein Beispiel dafür: Du wohnst im vierten Stock und benutzt einmal am Tag anstatt des Lifts das Stiegenhaus. Dann verbrauchst du für diesen Akt der Bewegung rund 25 kcal. Du meinst, das sei nicht viel? Wenn du das nun jeden Tag machst, hast du einen Mehrverbrauch von 175 kcal in der Woche. Du meinst, das sei nicht viel? Mach das jeden Tag und du hast einen Mehrverbrauch von rund 9000 kcal im Jahr. So ganz nebenbei bemerkt entspricht das umgerechnet einem Kilogramm Körperfett. Und damit du nicht immer alleine die Stiegen hinaufge-

hen musst, schicke ich Poldi Hauser gleich mit dir mit. Da kann er sich ja dann ausrechnen, wie viele Stockwerke er gehen muss, um seine verzehrten Vanillekipferln wieder zu verbrennen.

Als wir oben angekommen waren, bemerkte ich, dass Alexandra nicht im vierten, sondern im fünften Stock wohnte. Nach dieser Erkenntnis gönnte ich mir doch gleich drei Vanillekipferln.

Bewegung ist nicht nur die Basis für ein gesundes und langfristiges Abnehmen, sie trägt auch zur allgemeinen Gesundheitsförderung bei. Viele Studien belegen den positiven Effekt körperlicher Aktivität zur Erhaltung der Gesundheit. Zum Beispiel beschreibt Pokan eine Vorzeigestudie, an der 16000 Harvard-Absolventen im Zeitraum zwischen 1962 und 1978 teilgenommen haben. Sie zeigt, dass ein Kalorienverbrauch durch körperliche Aktivität von 3000 bis 3500 kcal in der Woche die Sterblichkeit um 50% reduziert.

Je mehr Sie sich im Alltag bewegen, desto mehr Kalorien verbrauchen Sie – und zwar durchschnittlich rund 2000 kcal in der Woche. Mit zusätzlicher sportlicher Betätigung erreichen Sie den Rest, um auf 3000 bis 5000 kcal zu kommen. Darüber hinaus sollten Abnehmwillige langfristig eine negative Energiebilanz erreichen, um überschüssige Reserven im Körper zum Schmelzen zu bringen.

Wann oder wie können wir diese überschüssigen Reserven am besten zum Schmelzen bringen? Wenn wir uns tagsüber bewegen, verbrauchen wir Energie. Unser Körper gewinnt diese Energie aus Zucker, Fett und Eiweiß. Diese Grundnährstoffe werden im Körper gespeichert, Zucker vor allem in der Leber und im Muskel. Fett in den Fettzellen des Unterhautgewebes, im Muskel und wenn zu viel Fett vorhanden ist, zirkuliert es auch im Blut. Eiweiß

ist ein wichtiger Baustoff für die Muskulatur und wird auch hauptsächlich dort gespeichert. Für die Energiebereitstellung spielt Eiweiß eine eher untergeordnete Rolle.

Wir verbrennen also vor allem Zucker und Fett. Je langsamer die Bewegung bzw. je extensiver die Belastung, desto mehr Zeit hat der Körper bzw. der Muskel, seine Energie aus dem Fett zu holen. Wenn die Belastung intensiver wird, muss schneller Energie zur Verfügung stehen. Der Muskel kann dazu aus Zucker in kürzerer Zeit schneller Energie gewinnen. Er holt sich seine gespeicherten Nährstoffe grundsätzlich auf dem schnellsten Weg, was ja irgendwie logisch ist. Sie fahren ja auch zur nächstgelegenen Tankstelle, wenn ihr Tank beim Auto leer ist.

Das heißt, der Muskel bedient sich zuerst am Zucker aus dem Blut, aus seinen umliegenden Zuckerreserven im Muskel selber und aus der Leber. Bleibt genügend Zeit und dauert die Belastung länger an, dann holt er sich immer mehr Energie aus dem Fett im Blut, aus seinen eigenen Fettspeichern und schließlich, wenn es wirklich notwendig ist, aus dem Fettdepot der Unterhaut – jenem Fett, das sich auch äußerlich bemerkbar macht.

Nun überlegen Sie, wann der Körper am besten Zeit hat, seine Energie aus dem gespeicherten Unterhautfett zu holen. Richtig: bei moderaten Bewegungen, in Ruhe und vor allem auch beim Schlafen.

Wir erholen uns beim Schlafen. Wir sind müde ins Bett gefallen und ruhen uns aus. Nach außen hin scheint nun alles still und inaktiv zu sein. Tatsächlich sieht es im Inneren jedoch anders aus. Im Schlaf reagieren alle Muskeln, Fasern und Zellen unseres Körpers auf die äußeren Reize, denen sie über den Tag verteilt ausgesetzt waren. Von Ruhe kann also keine Rede sein. Wachstumshormone werden gebildet und veranlassen alle nötigen Stoffwechselprozesse – der Körper lässt sozusagen den Tag Revue passieren.

Hat Alexandra den Tag über trainiert und ihre Zucker- und Fettspeicher in den Muskeln gut geleert, werden diese Speicher vor allem in der Ruhephase bzw. beim Schlafen wieder aufgefüllt – das heißt auch „Nachbrenneffekt“. Das Training verfolgt also einerseits das Ziel, Energie zu verbrauchen, und andererseits die Fettspeicher im Muskel selber (intramuskulär) zu vergrößern. Nach einem mehrjährigen Ausdauertraining können die intramuskulären Fettdepots um bis zu 600% vergrößert werden. Mehr Fettdepots im Muskel holen sich auch mehr Fett aus dem Blut und aus den Depots unter der Haut. Eine trainierte und bewegte Muskulatur bedient sich also nach dem Training und während der Nachtruhe am Fett der Hüften. Die eigentliche Fettverbrennungszone ist also das Bett! Daher gilt: Je größer der Anteil an Muskulatur, desto mehr Fett wird über den Tag, in Ruhe und beim Schlafen verbrannt.

Eine untrainierte Person hat das Fett unter der Haut. Eine kranke Person hat das Fett im Blut. Eine trainierte Person hat das Fett im Muskel – und das ist das Ziel eines regelmäßigen Ausdauertrainings.

Unsere Ernährungsgewohnheiten können diesen Plan jedoch beeinflussen, dem Thema „Dinner Cancelling“ kommt hier eine besondere Bedeutung zu. Essen wir am Abend viele zucker- und fetthaltige Speisen, haben unsere Fettreserven an den Hüften das Nachsehen. Das Auffüllen der Muskelspeicher erfolgt nun durch die zuvor aufgenommene Nahrung und nicht durch den Fettabbau des körpereigenen Fetts. Zu einem feinen Essen passt zudem auch ein Gläschen Wein – oder mehrere davon. Zu recht, werden Sie sagen, das Leben ist zu kurz, um es nicht zu genießen. Die Frage ist in diesem Fall: Wie viel trinkt man? Ein Zuviel an Alkohol hat zwei Nachteile: Er besitzt sehr viel Energie (Zucker) und kann nicht gespeichert werden. Er muss so schnell wie möglich aus unserem Blut und un-

serem Körper hinaus, wobei die Leber den Abbau übernimmt. Dieser Prozess stoppt allerdings die erhoffte Fettverbrennung und die überschüssigen Kalorien aus dem Zucker des Essens und Trinkens werden in Fett umgewandelt und an die Fettdepots geliefert.

Untersuchungen und vorliegende Erfahrungen zeigen, dass eine gezielte Kalorienreduktion über 15 bis 16 Stunden besonders effektiv zu sein scheint. Dies bedeutet, dass nach 17 Uhr auf eine Nahrungsaufnahme verzichtet werden sollte. Dadurch können einige Mechanismen während der Nachtruhe (Ausscheidung von Wachstumshormonen, verbesserte Zellregeneration etc.) positiv beeinflusst werden. Es gibt viele Meinungen bezüglich dieses Themas und die meisten Experten empfehlen „Dinner Cancelling“ an zwei Tagen pro Woche bzw. bewusst kleine und kohlenhydratarme bzw. -freie Mahlzeiten an den restlichen Abenden der Woche.

Ein aktiver Stoffwechsel benötigt dennoch immer Energie, denn ein Auto ohne Treibstoff kommt bekanntlich auch nicht weit. Daher ist auch von Diäten abzuraten, sie verringern den Stoffwechsel, da wenig Energie vorhanden ist und der Körper auf Sparflamme läuft.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist wichtig – vor allem untermags. Am Abend sollte das Essen, meiner Meinung nach, nicht zu spät stattfinden und vor allem eiweißorientiert zubereitet werden.

Wir benötigen Eiweiße vor allem auch, um unsere Muskulatur aufzubauen. Aber nur, wenn wir diese auch bewegt oder trainiert haben. Aus diesem Grund zeigte ich Alexandra Hantelübungen, damit konnte sie ihre Muskeln hervorragend kräftigen. Darüber hinaus erhöhte sie ihre Rumpfkraft und stabilisierte die Gelenke der Wirbelsäule und der Extremitäten. Die Rückenschmerzen schwanden und die Leistungsfähigkeit stieg. Alexandra

trainierte wirklich sehr fleißig und regelmäßig. Ich ließ mir immer wieder neue Übungen einfallen, um die Muskulatur stets aufs Neue herauszufordern und Alexandra weiter zu motivieren.

Von Einheit zu Einheit merkte ich, dass bei Alexandra der Spaß an der Bewegung an sich sowie am Kraft- und Ausdauertraining im Speziellen stieg. Durch ihr regelmäßiges Training konnte sie ihre Leistungsfähigkeit sehr schnell steigern. In unseren gemeinsamen Einheiten kontrollierte ich beim Krafttraining die korrekte Technik der Hantelübungen und achtete beim Ausdauerprogramm stets auf die richtige Durchführung. Ich bewundere noch heute ihre eiserne Konsequenz und Beharrlichkeit. Sie forderte sich selber immer wieder aufs Neue heraus und setzte meine Bewegungs- und Trainingsaufgaben zielbewusst um. Diese Ausdauer und Zielstrebigkeit habe ich bis heute noch nicht oft erlebt.

... und täglich grüßt der Schweinehund

Von Versuchungen, Herausforderungen und neuem Lebensgefühl

*„Erfolg heißt, einmal öfters aufzustehen
als hinzufallen.“*

(WINSTON CHURCHILL)

Nun kennen Sie also „the story behind“ – die ganze Geschichte rund um meine Abnehm Bemühungen und meine Ernährungsumstellung.

Seit ich begonnen habe, sind nun beinahe drei Jahre vergangen. Diese Zeit war reich an Erfahrungen. Ich habe viel über mich, aber auch über meine Mitmenschen gelernt – durchaus nicht alles geschah freiwillig.

Was anfangs als simple Gewichtsreduktion angelegt war, wurde unbeabsichtigt zu einer Umstellung meines gesamten Lebens. Ich bin tatsächlich nach und nach ein anderer Mensch geworden, obwohl ich mir das nie erwartet hätte. Meine Interessen haben sich erweitert, ich habe zahlreiche neue Freundschaften geknüpft und bin viel offener für Neues, als das früher der Fall war. Letztendlich war es wohl die Summe aus vielen kleinen und auch größeren Veränderungen, die ein neues Ganzes ergeben haben.

Die wohl größte Veränderung war dabei mein neuer, erstmaliger Zugang zu sportlichen Aktivitäten. Ich war früher restlos unsportlich und wirklich überzeugt davon, dass es sich bei sportlicher Betätigung um reine Zeitverschwendung handelt. Es gehört für mich nach wie vor zu den größten Überraschungen meines Lebens, dass ich so

etwas wie ein sportliches Bewusstsein und Freude an der Bewegung entwickelt habe.

Wer hätte gedacht, dass der „muskelbepackte Jüngling“, den ich im Herbst kennengelernt habe und der erfreulicherweise doch keine siebenhundert Liegestütze zum Frühstück macht, ein lieber und guter Freund für mich werden würde? Und wer hätte gedacht, dass dieser Jüngling und ich dann auch noch gemeinsam ein Buch schreiben würden. Unglaublich, oder?

Das Laufen nimmt unter allen Sportarten, die ich betreibe, einen besonderen Stellenwert in meinem Leben ein. Ich laufe oft und gerne (wenn auch leider nicht besonders schnell) und unterstütze „laufenderweise“ auch Initiativen, die zum Ziel haben,

krankte Menschen zu unterstützen oder Krankheiten besser erforschen zu können. Nähere Hinweise dazu finden Sie am Ende dieses Buchs.

Ich hätte mir nie vorstellen können, dass Laufen für mich so wichtig werden könnte, dass ich mir sogar in meine Urlaubsorte meine Laufsachen mitnehme. Es ist ein unkomplizierter, kostengünstiger Sport und man kann ihn fast überall ohne große Probleme ausüben. So bin ich beispielsweise rund um Hamburgs Außenalster gelaufen und habe dabei gleich Sightseeing betrieben.

Mittlerweile gehe ich lie-



ber eine Runde laufen und powere mich aus, wenn ich gestresst oder gefrustet bin, anstatt mir eine Tafel Frustschokolade hineinzustopfen. Auf diese Weise bekomme ich in kurzer Zeit den Kopf frei und oft erkenne ich dann, dass das, was mich vorher so aufgereggt oder beschäftigt hat, gar nicht der Mühe wert ist, so viel Beachtung zu finden.

Bewegung ist untrennbarer Bestandteil meines Lebens geworden und es tut mir enorm gut, mich zu bewegen. Im Zuge der Arbeiten zu diesem Buch mussten meine sportlichen Aktivitäten eine Zeit lang ruhen, damit das Manuskript rechtzeitig fertiggestellt werden konnte. Erst als ich wochenlang aus Zeitgründen keinen Sport betreiben konnte, merkte ich, wie sehr ich richtiggehend darunter (auch körperlich) litt und tatsächlich unglücklich wurde.

Vor allem die Bewegung an frischer Luft ist unverzichtbar für mich und mein Wohlbefinden. Ich kann an dieser Stelle nur jedem empfehlen, es einfach zu versuchen. Sie müssen sich ja nicht gleich für einen Triathlon anmelden ...

Trotzdem ich sehr gerne in Bewegung bin, ist Sport nicht automatisch immer „easy-going“. Oft genug kostet es mich auch heute noch Überwindung, meine Einheiten zu absolvieren, vor allem dann, wenn das Wetter nicht so besonders schön ist oder meine nicht allzu geliebten Kraft- und Hantelübungen am Programm stehen. Ich bin ja auch nicht jeden Tag gleich gut in Schwung. So habe ich erkannt, dass es sinnvoll ist, das Programm dem aktuellen Befinden anzupassen und gegebenenfalls auch einmal kürzer zu trainieren oder das Training vorzeitig zu beenden. Wenn ich meinen – mittlerweile auf ein Schoßhündchen geschrumpften – inneren Schweinehund besiegt habe, ist das aber nach wie vor ein gutes Gefühl.

Ein weiterer Meilenstein war ohne Zweifel die Tatsache, dass ich wieder frühstücke. Das war eine ziemliche

Umstellung für mich, die mir anfangs auch einige Umstellungsschwierigkeiten bereitete. Mittlerweile kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, ohne Frühstück das Haus zu verlassen, und mir ist schleierhaft, wie ich das all die Jahre davor überhaupt geschafft habe.

Im Zuge meiner Ernährungsumstellung bin ich zu einer mündigen, durchaus recht kritischen Konsumentin geworden, die viel hinterfragt und nicht kritiklos alles kauft, was angeboten wird. Auch wenn auf diese Weise das Einkaufen nicht unbedingt einfacher geworden ist, bin ich doch überzeugt davon, dass das der richtige Weg ist. Ich bemühe mich, immer wieder auch Produkte aus Fairtrade-Produktion zu kaufen, weil ich damit Menschen in anderen Regionen der Erde unterstützen möchte, ein menschenwürdiges und selbstbestimmtes Leben führen zu können. Es ist vielleicht nur ein kleiner Beitrag, aber bewusstes Einkaufen kann, wenn es viele Menschen machen, durchaus positive Veränderungen bringen. Wir Konsumenten haben mehr Macht, etwas neu und besser zu gestalten, als uns manchmal bewusst ist.

Ich erkannte auch, dass Verzicht oder bewusste Einschränkung manchmal durchaus eine lohnende Erfahrung und eine Bereicherung für das Leben sein können.

Mein Selbstvertrauen entwickelte sich nur langsam. Anfangs kaufte ich mir neue Kleidung, die nahezu gleich aussah wie die zuvor, nur eben einige Nummern kleiner. Erst nach und nach entwickelte ich so etwas wie einen eigenen Stil, lernte herauszufinden, was zu mir passt und was weniger, und ich bekam allmählich ein Gefühl für Farben und Formen. Auch dieser Prozess ging nicht von heute auf morgen vor sich, sondern ich entdeckte es Schritt für Schritt.

Obwohl es zu keiner Zeit auf einer meiner zahlreichen „Motivationslisten“ zu finden war, lernte ich auch, mit

der Zeit meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen. Die Zeit des Abnehmens war gleichzeitig erstmals jene in meinem Leben, in der ich mich intensiv mit mir selbst auseinandersetzte und entdeckte, was ich wirklich will und was nicht.

Ich wurde zu einem kritischen, selbstständigen und vor allem selbstbewussten Menschen, der erkannt hat, dass es auch wichtig und notwendig ist, sich hin und wieder selbst etwas Gutes zu tun, um zufrieden, gesund und ausgeglichen zu bleiben.

Ich lernte, Nein zu sagen und meine Bedürfnisse gelegentlich auch gegen die Widerstände anderer zu befriedigen. Damit machte ich mir nicht immer nur Freunde. Vor allem aber lernte ich im Lauf dieser Monate, mich und meinen Körper zu mögen, meine Vorlieben, Interessen und Bedürfnisse wahrzunehmen. Ich habe früher ganz einfach „funktioniert“ und oft genug, ohne zu hinterfragen, Situationen oder Verhaltensweisen anderer akzeptiert.

Meine Gesundheit war mir kein besonderes Anliegen. Hauptsache, mein Körper hat einigermaßen störungsfrei getan, was von ihm verlangt wurde. Für mich war es lange Zeit einfach selbstverständlich, dass ich keine Schmerzen hatte und ich meinem Beruf und meinen sonstigen Verpflichtungen nachkommen konnte. Erst die Schmerzen in meinem Knie haben mir klargemacht, dass ich dankbar sein muss, dass mein Körper nicht bloß funktioniert, sondern dass ich ganz alleine auch die Verpflichtung und die Verantwortung dafür habe, dass mein Körper möglichst lange gesund und damit leistungsfähig bleibt.

In diesem Zusammenhang hat mich besonders gefreut, dass die Ergebnisse meiner vor kurzer Zeit durchgeführten Gesundenuntersuchung nahezu sensationell waren. Das zeigt einfach, dass der eingeschlagene Weg richtig und gut ist – allen Unkenrufen zum Trotz.

Die Auseinandersetzung mit meinem Körpergewicht, neuen Ernährungsformen und vor allem mit mir selbst hat mich auch erkennen lassen, dass das Thema „Essen“ nicht das gesamte Denken beherrschen darf. Meiner Meinung nach ist es genauso ungesund, den ganzen Tag über ans Essen zu denken, wie den ganzen Tag lang tatsächlich zu essen.

Ich musste lernen, eine vernünftige Balance zwischen konsequenter Planung und Umsetzung einerseits und einer gewissen Leichtigkeit diesem Thema gegenüber andererseits zu entwickeln. Obwohl ich natürlich daran interessiert bin, mein Gewicht einigermaßen zu halten und nicht mehr zunehmen möchte, stelle ich mich nicht mehr ständig auf die Waage und meine Gedanken kreisen nicht mehr ausschließlich um dieses Thema. Auch das ist meiner Ansicht nach entscheidend dafür, dass man auf lange Sicht mit sich und seinem Körper im Einklang ist.

Vielleicht haben Sie sich dieses Buch ja deswegen gekauft, weil Sie insgeheim auch schon lange vorhaben, Ihr Gewicht zu reduzieren, aber bisher noch keinen wirklich vernünftigen Zugang dazu gefunden haben.

Nun, dann hoffe ich, dass Sie dieses Buch dazu anspornt und inspiriert, es einfach zu versuchen. Nur Mut! Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie lohnend es sein kann, sich von überflüssigem Ballast und schlechten Angewohnheiten zu befreien! Es ist im wahrsten Sinn des Wortes ein leichteres Leben, das ich jetzt führe.

Wenn Sie tatsächlich vorhaben, Ihr Leben neu auszurichten, empfehle ich Ihnen, sich dabei Unterstützung zu holen. Wenn Sie der Meinung sind, es im Alleingang schaffen zu können – schön. Wenn nicht, suchen Sie sich bitte Hilfe und Unterstützung bei Profis. Ob dies nun ein Ernährungsberater, Arzt oder ein Sportwissenschaftler ist, Sie finden garantiert jemanden, der Sie seriös und kom-

petent berät. Wichtig ist, dass die Chemie stimmt! Meist merkt man ja schon nach kurzer Zeit, ob sich der Fachmann oder die Fachfrau ausreichend Zeit für ein Gespräch nimmt, konkrete Fragen stellt und sich für den Menschen dahinter wirklich ernsthaft interessiert. Sollte das nicht der Fall sein, dann haben Sie bitte den Mut, es an anderer Stelle nochmals zu versuchen.

Wenn Sie ungern alleine unterwegs sind, schließen Sie sich doch Gruppen Gleichgesinnter an. Es gibt mittlerweile viele Initiativen, vom Alpenverein, der kostengünstige, geführte Nordic Walking- oder Wandertouren anbietet, über kostenlose Lauf-/Walkingtreffs im Zuge des Österreichischen dm Frauenlaufs® bis hin zu Kursen der örtlichen Volkshochschulen, bei denen Sportarten wie Nordic Walking von Anfang an richtig erlernt werden können.

Sollte tatsächlich keine Gruppe in Ihrer Nähe sein, der Sie sich anschließen können, dann initiieren Sie doch selbst eine Gruppe in Ihrer Nachbarschaft! Sie werden erstaunt sein, wie viele Interessenten es dafür gibt, die sich Ihnen gerne anschließen werden und insgeheim schon längst auf eine derartige Gelegenheit gewartet haben.

Obwohl der Abnehmprozess überraschend schnell erfolgt ist, hat es doch einige Zeit benötigt, bis mein Geist und meine Seele hinterherkamen. Mittlerweile bin ich aber angekommen und stehe mit beiden Beinen in einem erfüllten, zufriedenen Leben und kann mir eine Rückkehr in mein altes Leben überhaupt nicht mehr vorstellen.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen, dass es Ihnen gelingt, Ihren eigenen, persönlichen Weg zu finden und dass Sie dabei viel Erfolg haben werden. Dazu wünsche ich Ihnen Kraft, Mut und Durchhaltevermögen – und ein Umfeld, das Sie stets positiv motiviert und anspornt.

Die Autorin und der Autor

Alexandra Silber hatte schon von Kindheit an ein etwas zwiespältiges Verhältnis zu Bewegung und Sport, dafür aber eine ausgeprägte Vorliebe für alles, was ungesund ist und dick macht. So waren Gewichtsprobleme die logische Konsequenz.

Nach einem Arztbesuch und drohender Midlifecrisis hat die Autorin jedoch ihr Leben in die Hand genommen und sich nach und nach von schlechten Angewohnheiten befreit und ihr Leben „erleichtert“.

Alexandra Silber beweist mit diesem Buch, dass Gewichtsreduktion und Genuss nicht unbedingt im Widerspruch zueinander stehen müssen. Sie beschreibt offen und mit viel Humor, dass eine Gewichtsreduktion und der Aufbau von Muskeln und Kondition auch für untrainierte Menschen keine unerreichbaren Ziele sind – und zwar auf natürlichem Weg und abseits von Wundermitteln und Superdiäten. Die Autorin hat ihr Leben dadurch sogar um wertvolle neue Facetten bereichert und neuen Spaß und Lebensfreude gewonnen.

Sie hat dieses Buch geschrieben, weil sie andere Menschen davon überzeugen möchte, dass es lohnend ist, den inneren Schweinehund zu besiegen. Vor allem ist sie der Meinung, dass es nie zu spät ist, mit einem gesünderen und sportlicheren Lebenswandel zu beginnen!

Alexandra Silber lebt und arbeitet seit vielen Jahren in Wien, ist verheiratet und hat einen Sohn.

Mehr über die Autorin und ergänzende Tipps zu diesem Buch finden Sie auch unter www.alexandrasilber.at.



Mag. Philipp Gracher, gebürtiger Kärntner, studierte an der Universität Wien Sportwissenschaften und Prävention. Er ist Lehrwart für Leichtathletik und betreut Sportgruppen rund um den Golfsport. Er arbeitete von 2006 bis 2010 als Personal Trainer im Fitnessbereich. In seiner Tätigkeit als UNIQA VitalCoach begleitet er seit 2007 im Bereich der sportwissenschaftlichen Beratung seine Kunden in Gesundheitsfragen und erarbeitet mit ihnen aktive Bewegungsprogramme. Weiters ist er UNIQA VitalBilanz Berater im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Der Autor publizierte im Österreichischen Journal für Sportmedizin. Seit 2010 ist er Premium Coach und Leiter von M.A.N.D.U. in Wien. Dieses innovative Lifestyleworkout, das eine perfekte Mischung aus Personal Coaching und effizienten High-Tech-Geräten darstellt, fördert die Gesundheit, macht fit und schlank. Weitere Informationen finden Sie auf www.mandu.at.