

# Die 7 Stufen zum Gleichgewicht

## Abnehmen auf sanfte Weise

Artikel im „Steirermonat 2/2002“ - Die Minus 80-Kilo-Frau

# Die Minus 80-Kilo-Frau

**Kein Kalorienzählen, keine Diät:** Wie eine Steirerin in einem Jahr trotzdem um 80 Kilo abgespeckt hat.

von Harald Klöckl

Ich hab' schon 140 Kilo abgenommen.“ Haha. Wer kennt den Spruch nicht. Die wenigsten Übergewichtigen können aber darüber wirklich lachen, sie betzen von einer Diät zur nächsten, dazwischen geht's mit dem Gewicht aber stets bergauf. 10 Kilo runter, 20 Kilo rauf, dann der nächste Anlauf, die nächste Diät, der nächste Rückschlag. Wissenschaftler nennen das den „Jojo-Effekt“.

Die Kellnerin Doris Enzelberger hatte dieses Problem nie. Dafür hatte sie vor vier Jahren ein anderes, schwerwiegendes Problem: 138 Kilo bei einer Größe von 1,66 Meter. Fast zu viel, um „normal“ abzunehmen. Die 24-jährige Grazerin hatte aber schon bei ihrem ersten Versuch Erfolg: In nicht einmal einem Jahr hat sie um fast 80 Kilo abgespeckt! Ohne Diät, ohne Wettsrei mit der Waage. Und schon gar nicht hat sie vor jedem Essen mit Kalorientabellen herumgeschmeckelt.

**Idealgewicht.** Das „Jojo“ wird bei Frau Enzelberger nicht mehr nach oben ausschlagen. Sie hält ihr Idealgewicht schon seit drei Jahren. Wie das möglich war? „Entscheidend war von Anfang an ihre

richtige Einstellung“, erzählt Stoffwechselexperte Babak Bahadori, damals am Grazer LKH der betreuende Arzt von Frau Enzelberger. „sie wollte nicht den blitzschnellen Erfolg und hat auch nicht nach irgendeiner Wundermethode gefragt.“ Frau Enzelberger hat stattdessen gelernt, dass eine unüberlegte Diät mit einer bloßen Kalorienreduktion nichts bringt. Mit Hilfe von Bahadori und der LKH-Ernährungswissenschaftlerin Sandra Wallner hat sie ihre Mahlzeitenfolge geändert und die Ernährung umgestellt.

**Umstellung.** Aber es standen nicht von einem Tag auf den anderen Rohkost und Müsli am Speiseplan. Doris Enzelberger hat einfach weniger hochwertige durch höherwertige Lebensmittel ersetzt. Ernährungswissenschaftlerin Wallner: „Es kommt nicht auf eine Reduktion der Nahrungsaufnahme an, sondern eine nachhaltige Umstellung genügt. Kalorienzählen ist nicht notwendig.“

Diese Umstellung sollte aber konsequent sein, so wie es Frau Enzelberger gemacht hat: „Ich hab' eigentlich fast das gleiche gegessen wie vorher. Den Salat hab' ich mit

Isjart statt mit Öl abgemacht, beim Fleisch hab' ich auf sichtlichere Fett verzichtet und habe gegrillt statt gebraten oder gebacken.“

In der Wissenschaft hat sich längst das Schlagwort „Diät macht fett“ eingebürgert. „Neben dem Mangel an Vitaminen und Mineralien ist der sinkende Grundumsatz eines der großen Probleme bei Diäten“, erklärt Sandra Wallner.

### Grundumsatz.

Das heißt: Statt Fett geht Muskelmasse verloren, und besonders bei den Null- und Crashdiäten, wo die Kalorienaufnahme stark reduziert wird, ändert der Körper seine „Wirtschaftlichkeit“. Er kommt mit weniger Kalorien aus, der

Grundumsatz sinkt. Was aber zur Folge hat, dass jede Nahrungsaufnahme, die über dem gesunkenen Grundumsatz liegt, gleich voll auf das Gewicht umschlägt. Bahadori: „Die Leute sind frustriert, wenn sie nicht weiter abnehmen, essen noch mehr und das ganz beginnt wieder von vorn.“

Wie Frau Enzelberger noch gehalten hat, per Monat unter ärztlicher Aufsicht um acht bis zehn Kilo abzuspecken, war auch ausreichend Bewegung. „Ich hab' etwa zwei Stunden am Tag Sport betrieben. Aber nicht wirklich extem, ich bin spazieren gegangen, geschwommen, Rad gefahren und auch etwas gelaufen.“

„Mehr essen und weniger wiegen ist möglich“

Stoffwechselexperte Babak Bahadori

◆ Doris Enzelberger: 138 Kilo vor fünf Jahren, seit drei Jahren um fast 80 Kilo leichter.



◆ Diätarzt Bahadori und Ernährungswissenschaftlerin Wallner haben Doris Enzelberger betreut. Schwester Petra will es Doris jetzt nachmachen.

Infotelefon: +43 (0) 664 / 54 000 98

E-mail: info@die7stufen.com | www.die7stufen.com