

SCHLANK OHNE DIÄT

R. Schoberberger

Medizinische Universität Wien

Zentrum für Public Health

Institut für Sozialmedizin

RISIKOFAKTOR ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS

Lebensstilbedingte Erkrankungen sind in Österreich die Todesursache Nummer eins

Die Risikofaktoren dafür sind:

- Unausgewogene Ernährung
- Bewegungsarmut
- Rauchen /Alkohol
- Stress
- Psychische Probleme

Übergewichtskomplikationen

- Störungen des Kohlenhydratstoffwechsels (Diabetes mellitus)
- Störungen des Fettstoffwechsels (Cholesterin, Triglyceride)
- Hypertonie
- Arteriosklerose
- Hyperurikämie
- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Übermäßige Abnutzung der Gelenke und der Wachstumsfugen.

Quelle: **Schoberberger et al. „Schlank ohne Diät“ für Kinder, Kneipp Verlag**

Faktoren, die mit Übergewicht und Adipositas assoziiert sind

- Genetik (Stunkard 1990)
- Stilldauer im Säuglingsalter (Koletzko & v. Kries 2001)
- Ernährungsgewohnheiten, Esskultur (Steen et al. 1988)
- Art der Nahrungsmittel
Herstellungsweisen der Nahrungsmittel
- Schichtzugehörigkeit, Bildungsstand
- Bewegungsmangel (Graf 2003)
- Sitzende Verhaltensweisen (Jensen et al. 2004)
- TV-Konsum

Gesundheitsrisiko + Übergewicht

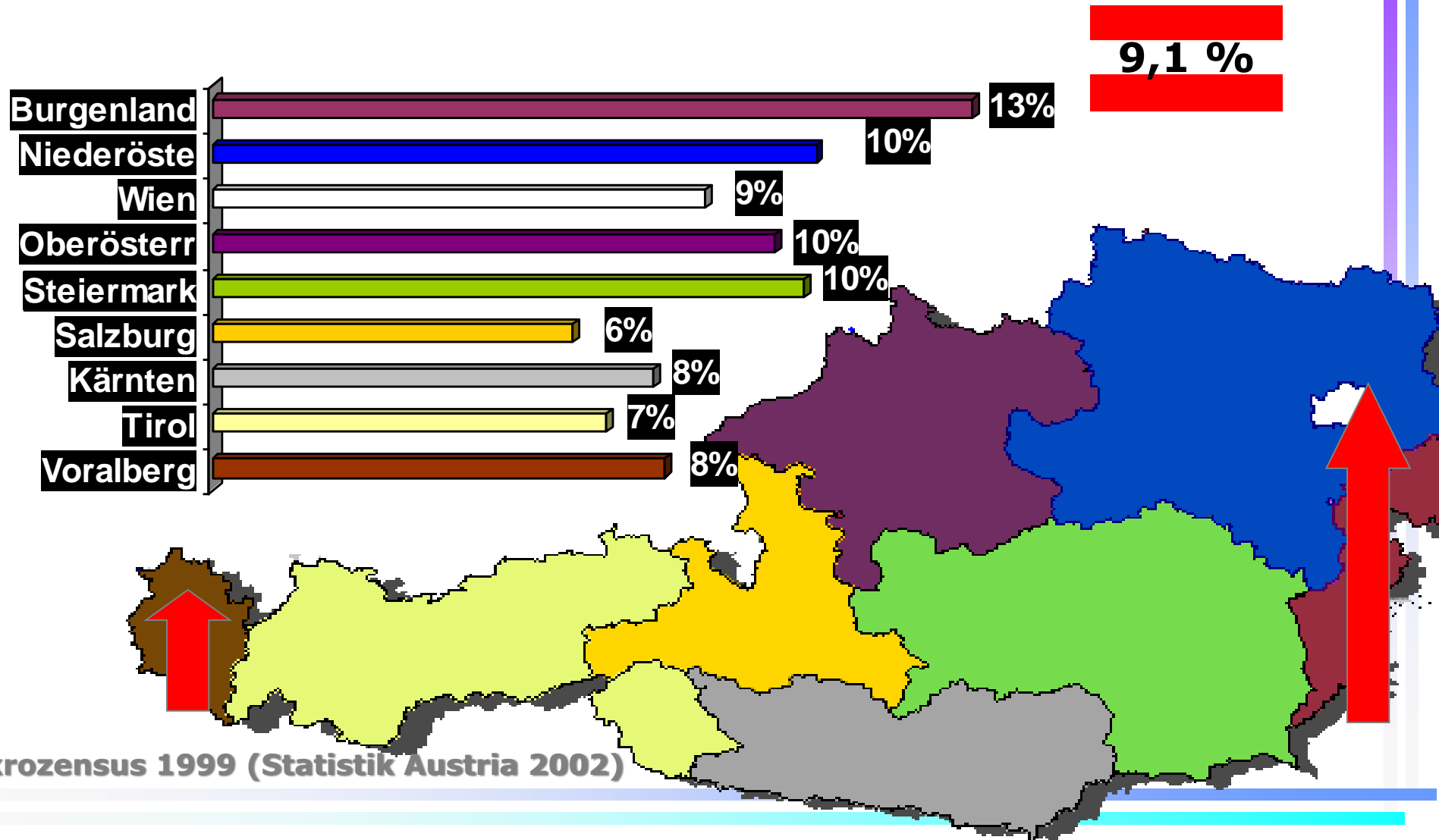
- ➔ **Herz-/Kreislauferkrankungen**
(53 % der Frauen und 48 % Männer versterben daran)
- ➔ **Diabetes mellitus**
(~ 35.000 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher)
- ➔ **Erkrankungen des Bewegungsapparates**
(~ 138.000 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher)

Lebensqualität + Übergewicht



Schwimmer et al., JAMA, 2003

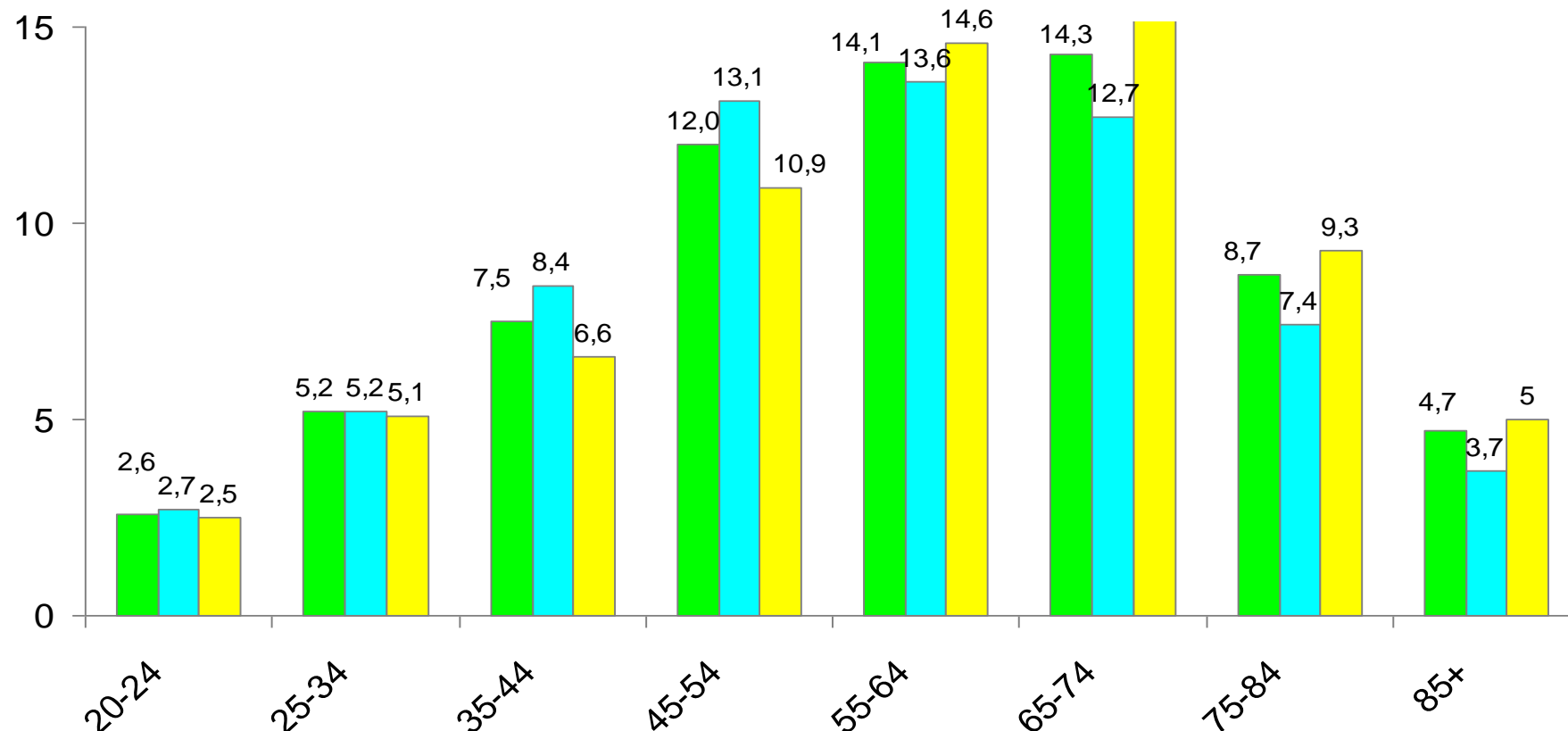
Epidemiologie der Adipositas in Österreich



Prävalenz der Adipositas in A

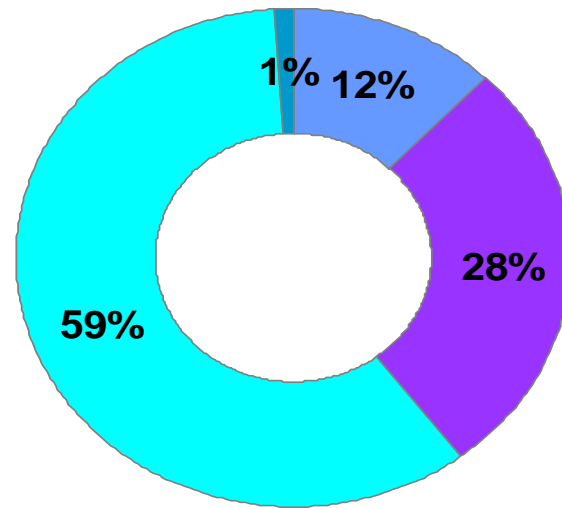
■ gesamt ■ Männer ■ Frauen

Angaben in %



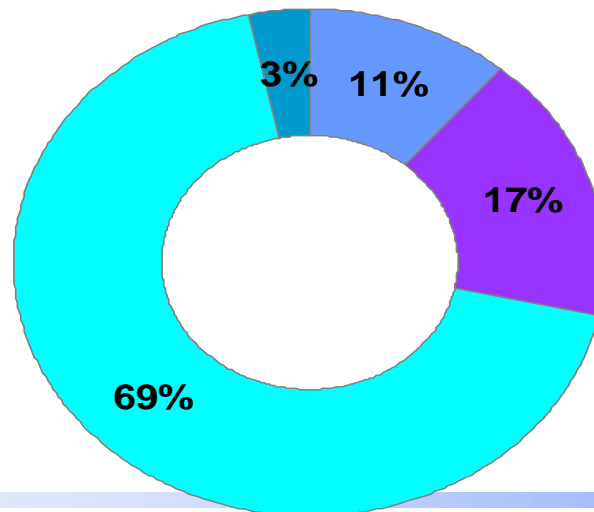
Körpergewicht / NÖ

Männer

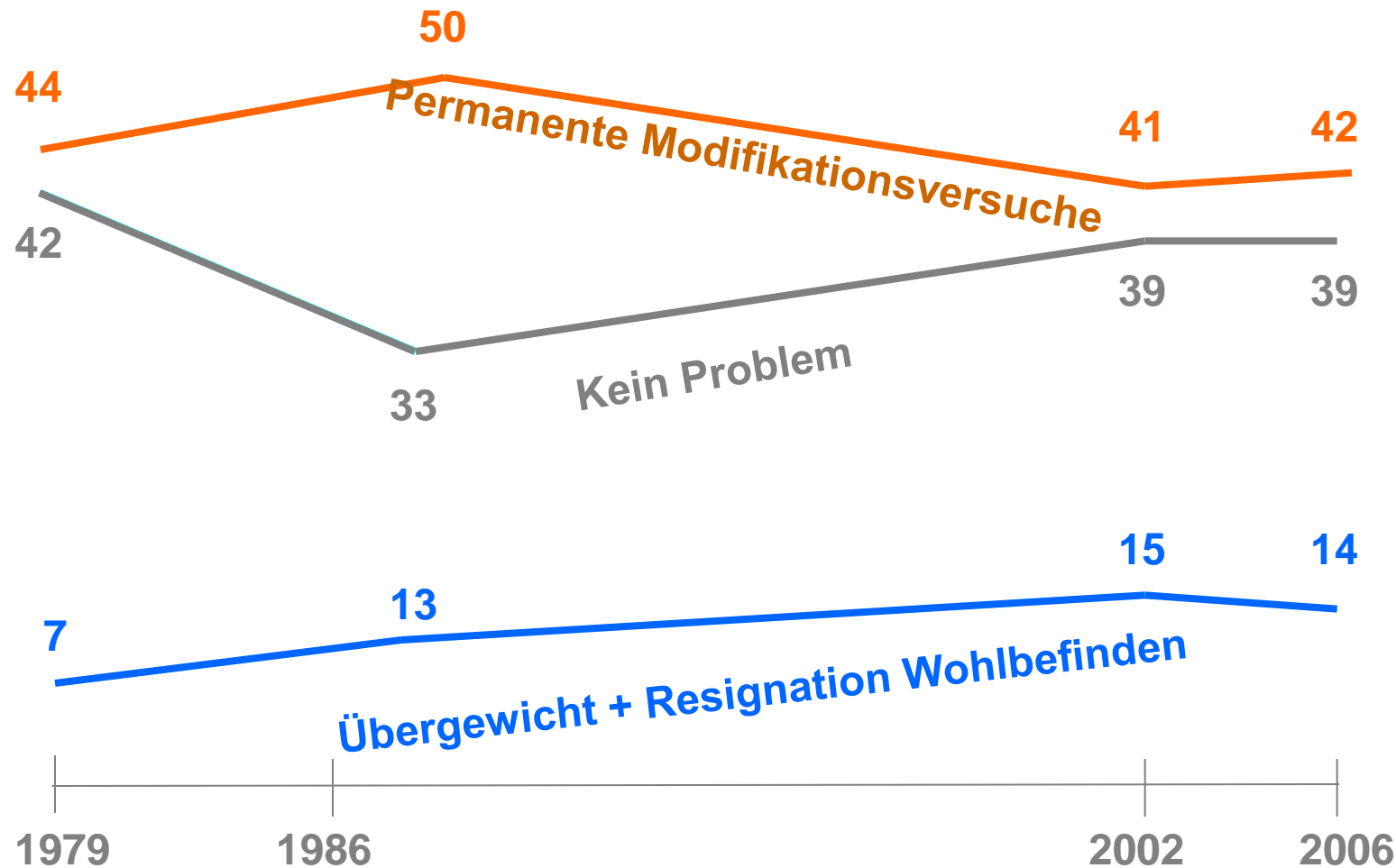


■ BMI > 30 ■ BMI 25-30 ■ BMI 18-24 ■ BMI > 18

Frauen



Einstellung zum Körpergewicht

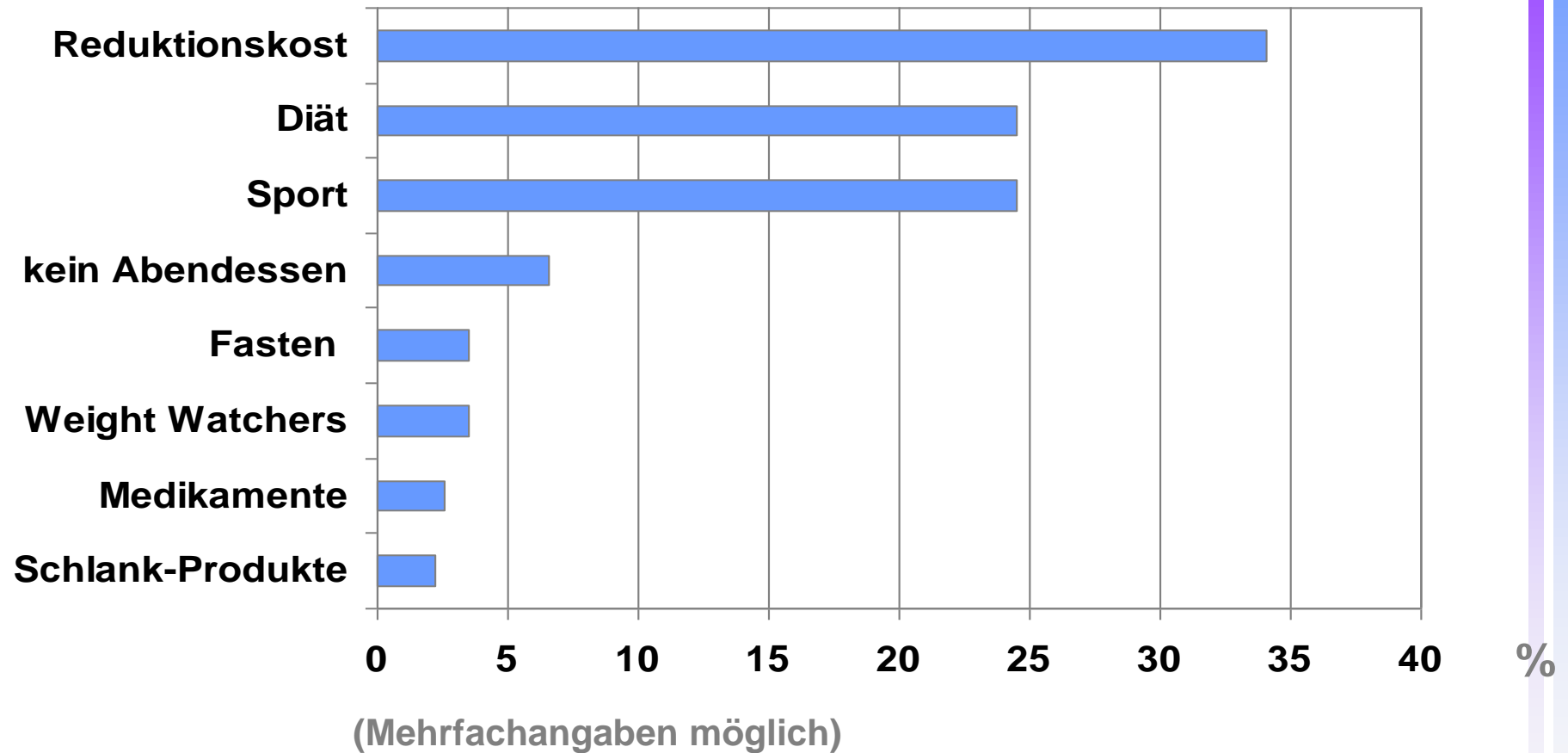


Institut für Sozialmedizin, 2006

Körpergewicht

%	Männer	Frauen
Kein Problem	48,9	32,9
Untergewicht	6,8	2,4
Ständige Kontrolle + Einschränkung	12,3	25,8
Gewichtsreduktion	17,8	27,0
Übergewicht + Wohlbefinden	11,4	6,0
Übergewicht + Resignation	2,7	7,5

Abnehmmethoden



Institut für Sozialmedizin, 2006

Ausgewählte Diäten

Diät	Prinzip	Bewertung
Hay'sche Trennkost	Kein gemeinsamer Verzehr von eiweiß- und kohlehydrathaltigen Lebensmitteln; 80 % der Nahrung soll Obst und Gemüse sein; Fette bei allen Mahlzeiten möglich	Calcium, Eisen- und Jodzufuhr möglicherweise kritisch; Trennung unsinnig und schwer durchführbar; hoher Obst- und Gemüseanteil + reduzierter Fleischanteil = positiv
Atkins Diät	Eiweiß- und fettreiche Lebensmittel unbeschränkt erlaubt, kaum Kohlenhydrate	Mangel- und Fehlernährung, die Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten erhöht
Hollywood-Diät	Kohlenhydratarm und eiweißreich, vorwiegend Obst, Fleisch, Fisch und Eier	Probleme hinsichtlich Wasser- und Elektrolythaushalt, verringert körperliche Leistungsfähigkeit

Erwartete Benefits durch Gewichtsreduktion

- Blutglukose- und Insulinspiegel ↓
- Blutdruck ↓
- LDL und Triglyceride ↓
- HDL ↑
- Kardiovaskuläres Risiko ↓
- Schlafapnoe ↓
- Degenerative Gelenksveränderungen ↓
- Kosten für die Behandlung der Begleiterkrankungen ↓

Risikoreduktion bei Gewichtsabnahme von 10 kg

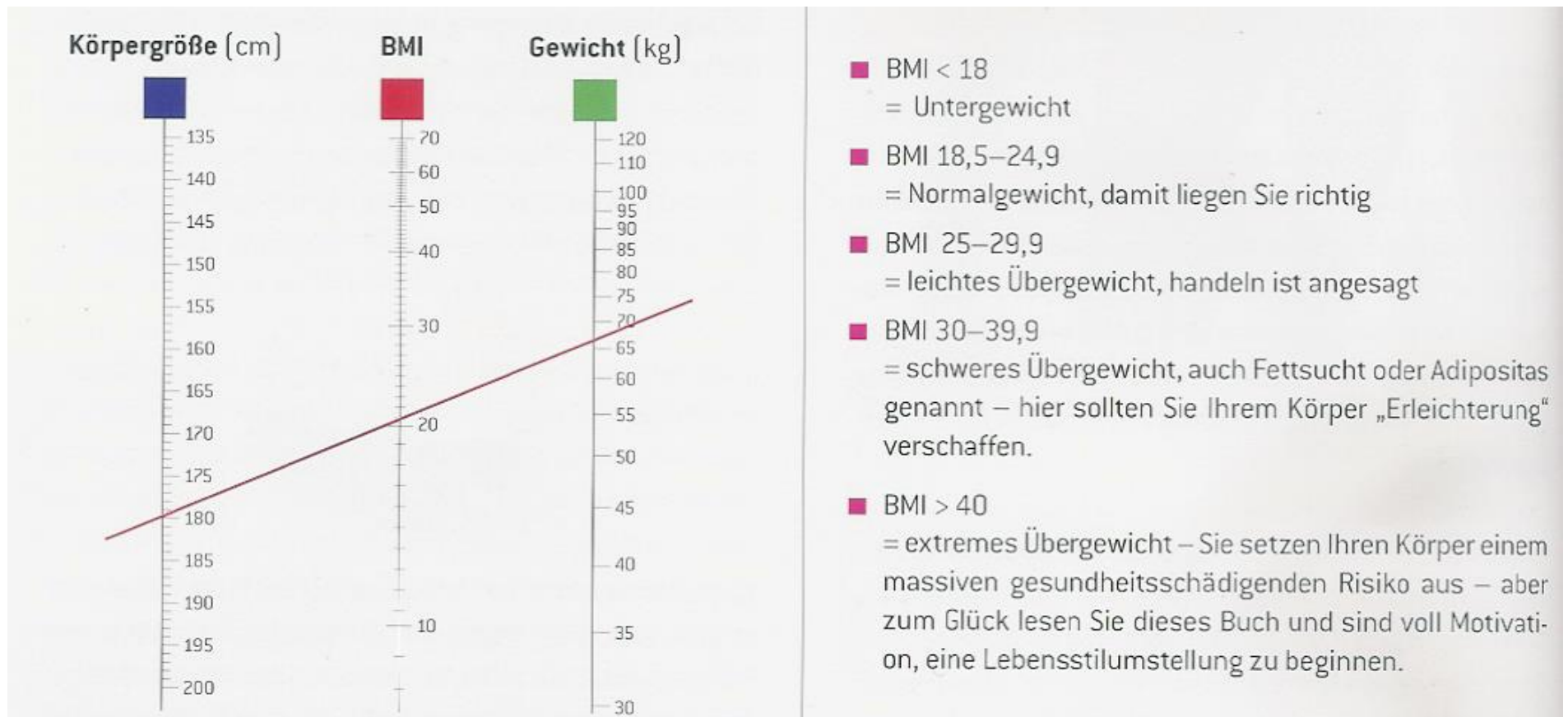
Gesamtmortalität	- 20 %
Diabetes-assoziierte Mortalität	- 30 %
Adipositas-assoziierte Krebstodesfälle	- 40 %
Systolischer Blutdruck	- 20 mm Hg
Diastolischer Blutdruck	- 10 mm Hg
Nüchternglukosewert	- 50 %
Gesamtcholesterin	- 10 %
LDL	- 15 %
Triglyceride	- 30 %
HDL	+ 8 %

DIAGNOSTIK DES ÜBERGEWICHTS UND DER ADIPOSITAS

Body Mass Index

- Body-Mass-Index (BMI = kg/m^2)
- Vorteile des BMI:
 - einfach in der Handhabung
 - zuverlässig und
 - kostengünstig (siehe MASGF 1999)
- Der BMI korreliert sehr hoch ($r \sim 0.8$) mit genaueren Messmethoden – auch schon bei Kindern und Jugendlichen (Spyckerelle et al. 1988; Dietz & Robinson 1998; Pietrobelli et al. 1998)
- Daher wird der BMI auch bei Kindern und Jugendlichen als „brauchbares Maß“ zur Feststellung des Körperfettanteils empfohlen (International Obesity Task Force (IOTF); European Childhood Obesity Group (ECOG))

Body Mass Index



Körperfett

Körperfettanteil bei Frauen				Körperfettanteil bei Männern		
Alter	gut	mittel	erhöht	gut	mittel	erhöht
20–24	22,1	25,0	29,6	14,9	19,0	23,3
25–29	22,0	25,4	29,8	16,5	20,3	24,3
30–34	22,7	26,4	30,5	18,0	21,5	25,2
35–39	24,0	27,7	31,5	19,3	22,6	26,1
40–44	25,6	29,3	32,8	20,5	23,6	26,9
45–49	27,3	30,9	34,1	21,5	24,5	27,6
50–59	29,7	33,1	36,2	22,7	25,6	28,7
>60	30,7	34,0	37,3	23,3	26,2	29,3



CE

Bauchumfang



Messung mit Maßband in Höhe des Bauchnabels

	OPTIMAL		ERHÖHT
Frauen	< 80		> 88
Männer	< 94		> 102

Diagnostische Kriterien der Bulimia Nervosa

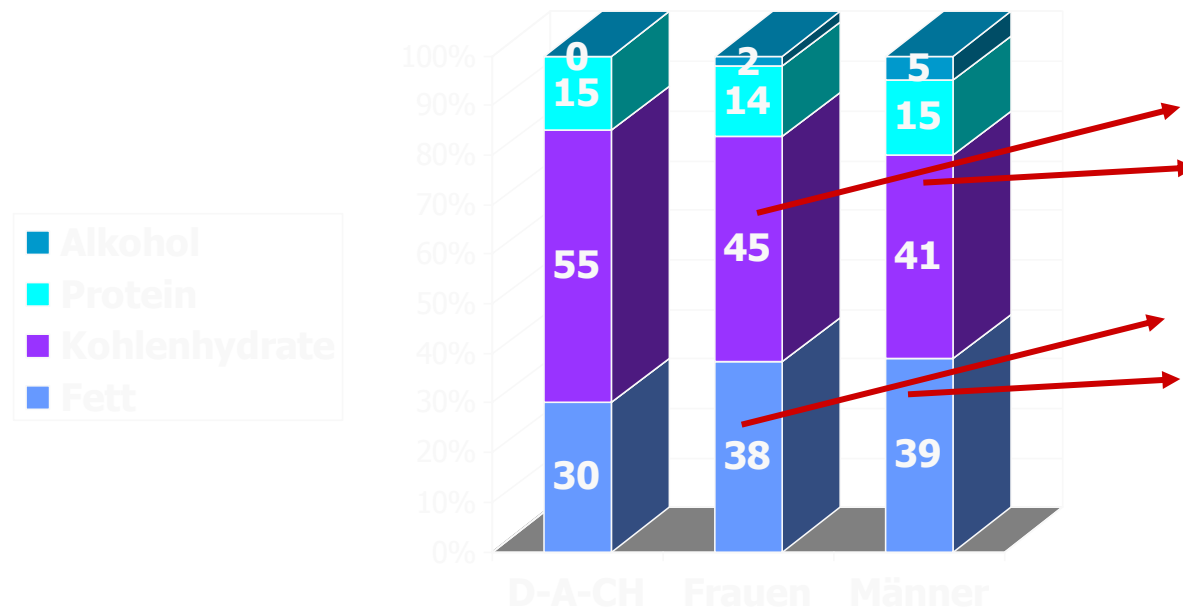
- Wiederholte Episoden von Essanfällen
- Gefühl des unkontrollierten Essens während solcher Essanfälle
- Um Gewichtszunahme zu verhindern: Erbrechen, Abführmittel, harntreibende Medikamente
- Mindestens 2 Essanfälle/Woche über 3 Monate
- Ständige Beschäftigung mit Figur und Gewicht

Klinische Charakteristika der „Binge Eating Disorder“

- Mindestens 2 Essanfälle/Woche über 6 Monate mit folgender Charakterisierung:
 - Verschlingen großer Essmengen in kurzer Zeit
 - Kontrollverlust hinsichtlich des Essens
 - Essen bis zum Unwohlsein
 - Essen ohne Hunger
 - Essen ohne Plan (Mahlzeiten)
 - Essen ohne Gemeinschaft
 - Gefühl der Selbstverachtung und Schuld beim Essen
 - Kummer wegen der Essanfälle

NÄHRSTOFFZUFUHR

Energieliefernde Nährstoffe und Alkohol im Vergleich zu Referenzwerten (D-A-CH)



Ballaststoffe:

Ist: 20 g/Tag

Soll: > 30 g/Tag

GFS:

Ist: 16 %

Soll: max. 10 %

Die Ernährungspyramide baut auf!

**Fett- und zuckerreiche
Lebensmittel und Getränke**
sehr sparsam!

Öle und Fette:
Qualität vor Menge!

**Milch und
Milchprodukte**
jeden Tag!

**Fleisch, Wurst
und Eier mäßig!**
Fisch regelmäßig!

**Getreide und
Kartoffel:**
5 Portionen, die
sich lohnen!

**Gemüse
und Obst:**
5 x
täglich!

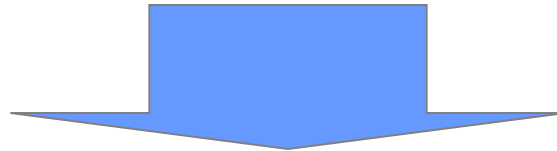
Viel trinken, über den Tag verteilt!

ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

Nahrungsaufnahme



Bedarf des Organismus



Bedürfnisse des Menschen

Nahrungsaufnahme



Bedarf des Organismus

- Spannungszustand: Hunger/Durst
- Aufnahme von Nahrung/Getränken
- Sättigung/Wegfallen des Durstgefühls
- „Verstärker“ Wohlbefinden
- Bedarf gedeckt

Nahrungsaufnahme



Bedürfnisse des Menschen

- Essen/Trinken ohne „Hunger“/“Durst“
- erlerntes Verhalten, Gewohnheit
- Erwartung einer positiven Konsequenz
- Nachahmung

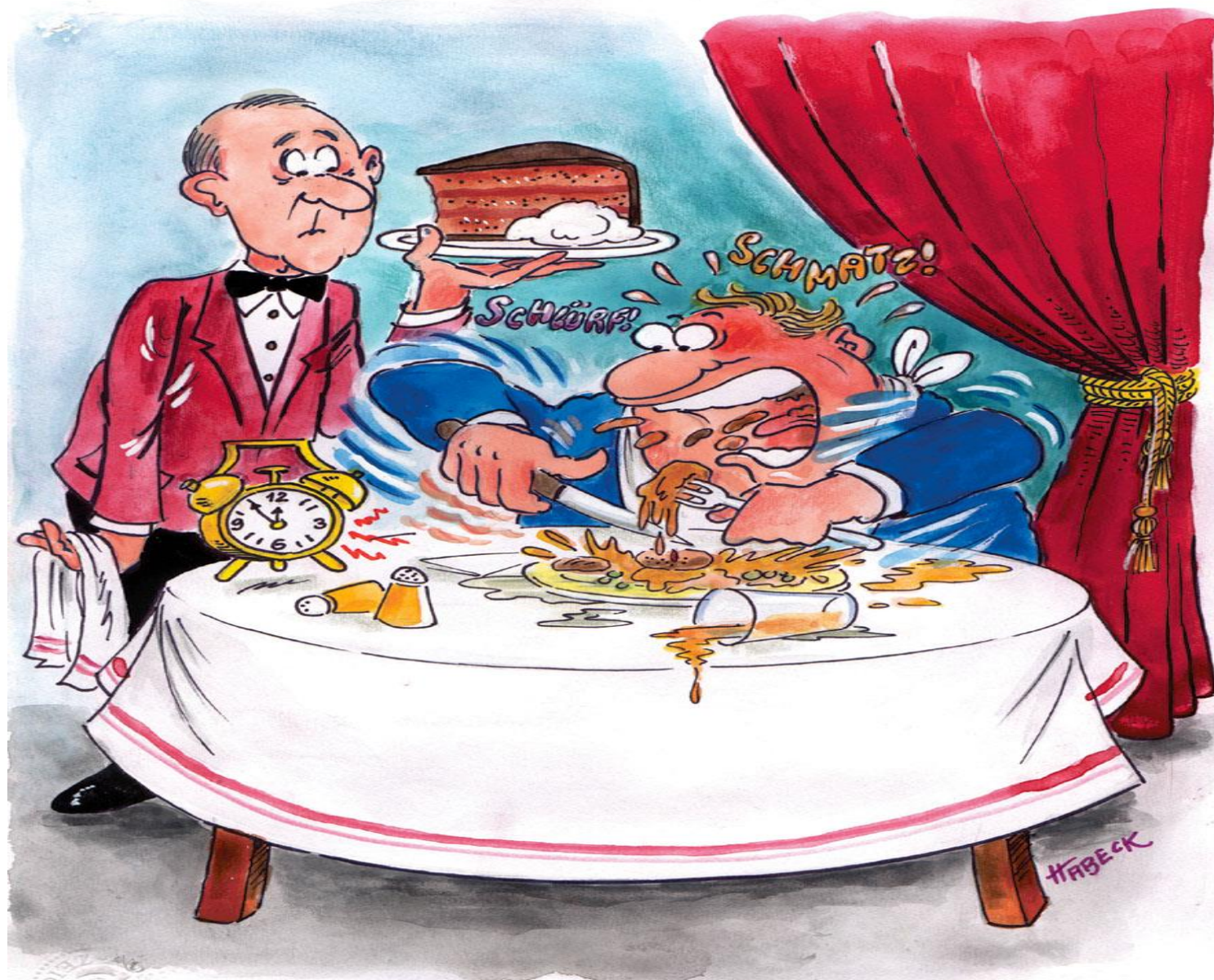
Nahrungsaufnahme



Andere Beweggründe

- kulturelle Einflüsse: Kuchen und Kaffee am Nachmittag
- budgetäre Überlegungen: Sonderangebote
- Fitnessgedanken: Müsli
- magische Zuweisungen: Sellerie zur Potenzsteigerung
- Prestige: Freunde zu Hummer einladen
- Tradition: Weihnachtsgans

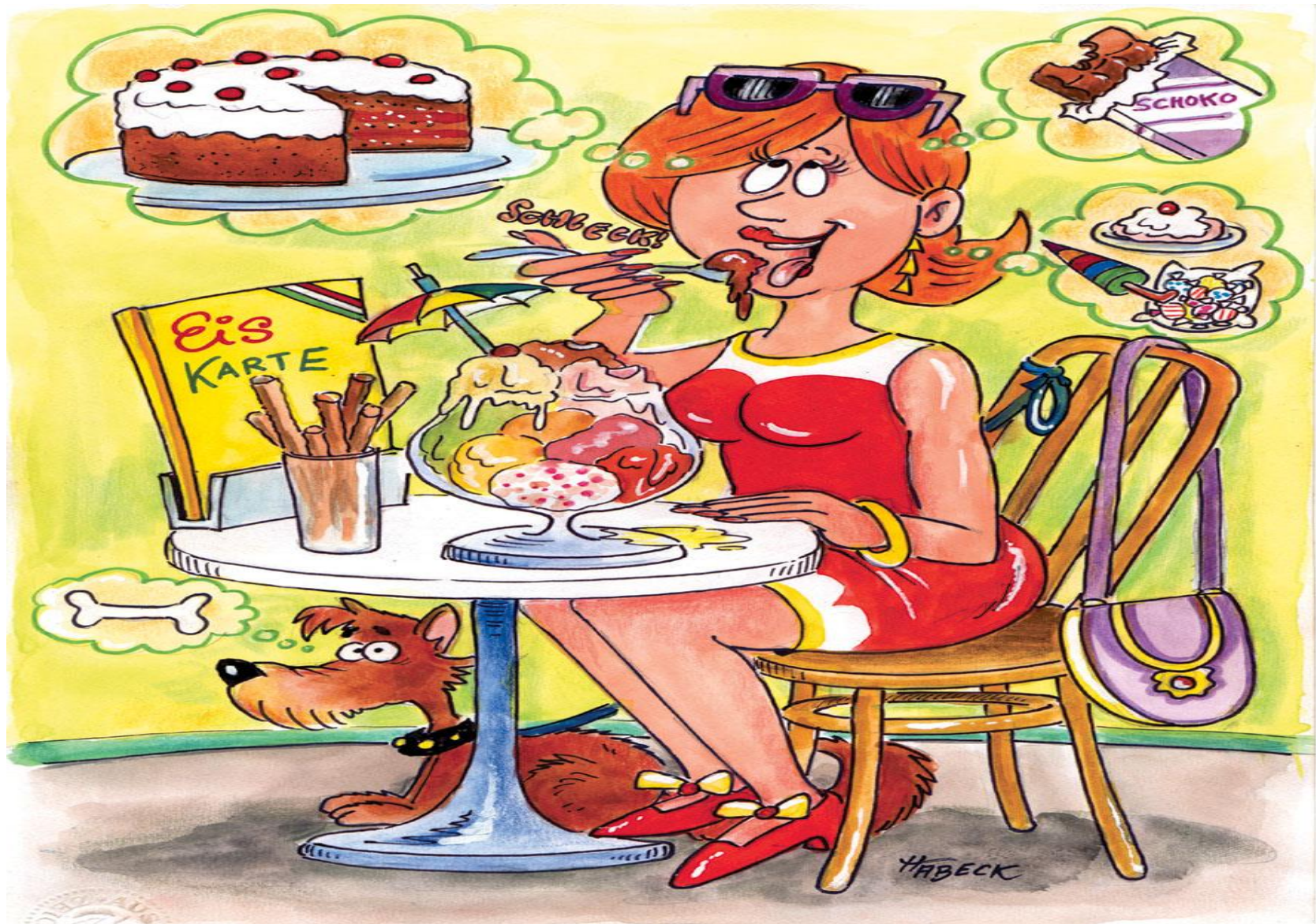
ERNÄHRUNGS- TYPEN



Schlenger



Brodler



Belohnungssesser



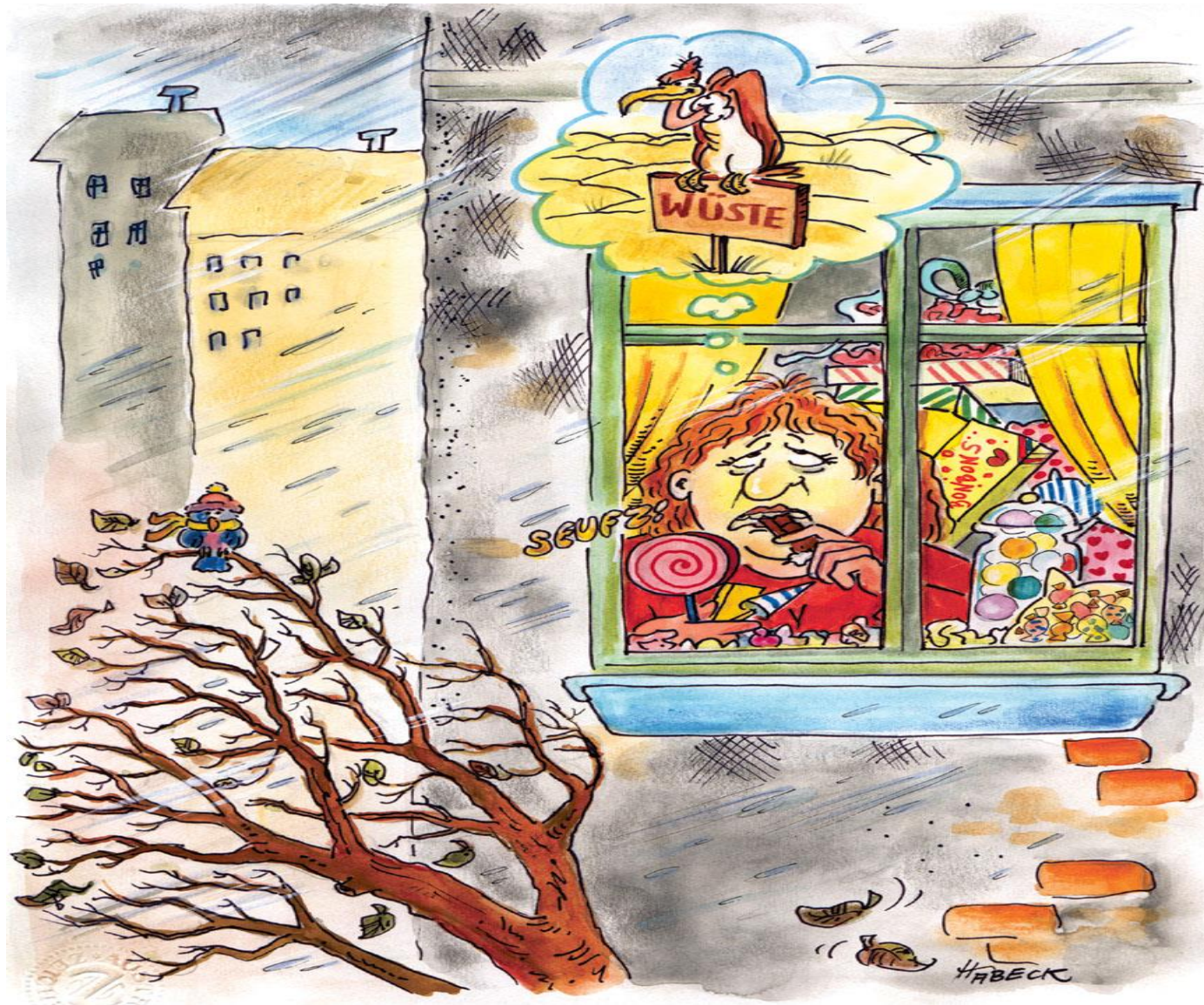
Vorliebenesser



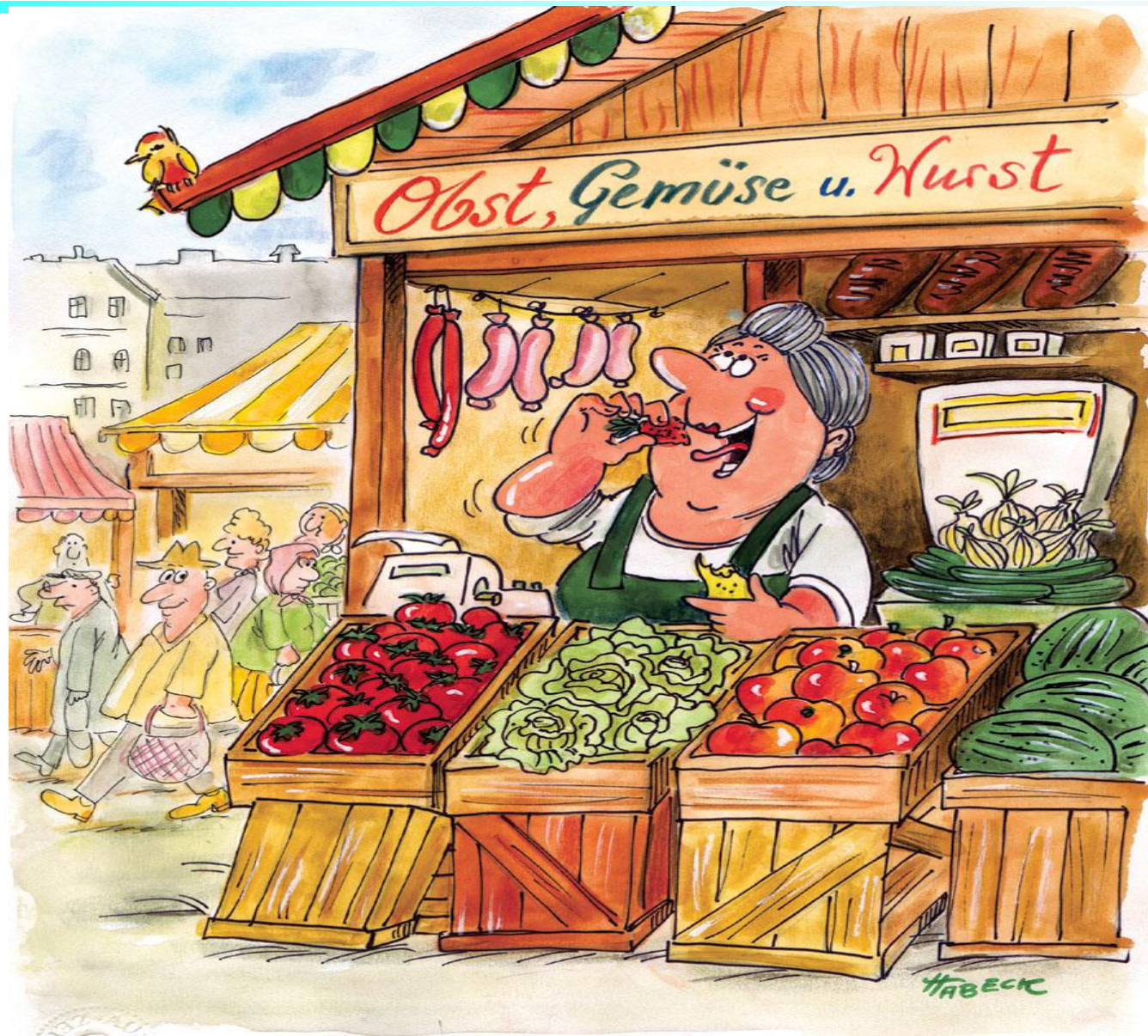
Resteverwerter



Kühlschranksesser



Kummeresser



Berufssesser



Kantinenesser



Fernseher



Zwischendurchesser



Abendesser

„Ernährungstypen“

%	Männer	Frauen
Kühlschrankesser	24,6	15,5
Belohnungesser	9,3	18,2
Kummeresser	4,0	17,9
Stressesser	20,3	19,5
Fernseheesser	17,9	18,2
Abendesser	34,2	32,6
Nachtesser	14,6	8,0
Gewohnheitseesser	14,3	24,9



www.sod.at

Wolfgang Exel/Dr. Rudolf Schoberberger
**SCHLANK
OHNE DIÄT**

Aktive Gesundheit
Univ.-Prof. Dr. med. M. Kunze
Dr. med. W. Exel / Dr. phil. R. Schoberberger
SCHLANK

Aktive Gesundheit

Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schoberberger
Mag. Ingrid Kiefer
Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze

**Die
Abnehm-
Fibel**

Nach der
Methode
»Schlank
ohne Diät«

Herausgegeben von der
ERIKA-LACHDIÄT



KNEIPP-VERLAG LEOBEN
WIEN STUTTGART



Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schoberberger • Dr. Bettina Schoberberger • Mag. Michaela Adamowitsch

So schaffen Sie es!

GRATIS

2 Praxisbücher
mit je
84 Seiten!

Motiviert & nachhaltig
abnehmen

Nach der bewährten Methode:
Schlank ohne Diät

**KNEIPP
VERLAG
WIEN**

Schlank

Das Super-
Abnehmprogramm

- ▲ Warum wird man
- ▲ Abnehm-Motiv
- ▲ So schaffen Sie

**KNEIPP
VERLAG**

motivation • ernährung
bewegung • verhalten

Nach der Methode
Schlank ohne Diät

100 %
erfolgreich!

100 Methoden
Fasten
Stress
Low Fat
Adipositas
Trendkost
Wunderkur
Vollkorn-Diät
Glukose
Tageskost
Rachekuren
South Beach
Low Carb
Wichtig wissen!
Ernährungs-
markt
Fit für den
Jahres-
plan
Gläserne
Küche



Schlank: Gewusst!

90 Diäten im Test

TESTSIEGER

Schlank ohne Diät

Rudolf Schoberberger, Ingrid Kiefer,
Michael Kunze



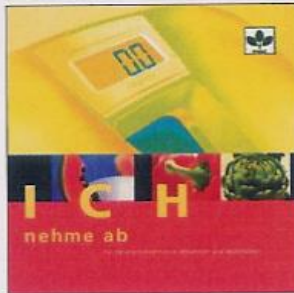
- + Keine Gewichtsversprechen – wie viel Sie abnehmen, liegt in Ihrer Eigenverantwortung.
- + Keine Verbote – der flexible Umgang mit Lebensmitteln wird gefördert.
- + Sinnvolle, praktische Tipps zur Verhaltensänderung.
- +/- Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil des Programms. Doch die Abschnitte, die dem Sport gewidmet sind, sind zu wenig ausführlich.

einfach
abwechslungsreich
bürotauglich
Zeit sparend
langfristig

Fazit: Lassen Sie sich animieren. Nach diesem Konzept haben Sie sehr gute Aussichten, tatsächlich ohne Diät schlank zu werden.

Gute Erfolgsaussichten: Diese Abnehmprogramme sind schon lange am Markt. Und wir können sie noch immer wärmstens empfehlen.

Ich nehme ab



Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

- + Motivation und Anleitung zur Verhaltensänderung nehmen einen breiten Raum ein.
- + Die angestrebte Gewichtsreduktion und die Zusammensetzung der Ernährung sind auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.
- + Ansprechender, leicht verständlicher, praxisorientierter Rat.
- + Ein verständliches und korrektes Abnehmprogramm.

Fazit: Die Chancen, mit diesem Programm dauerhaft abzunehmen, stehen gut – genügend Entschlossenheit vorausgesetzt.

Schlank ohne Diät



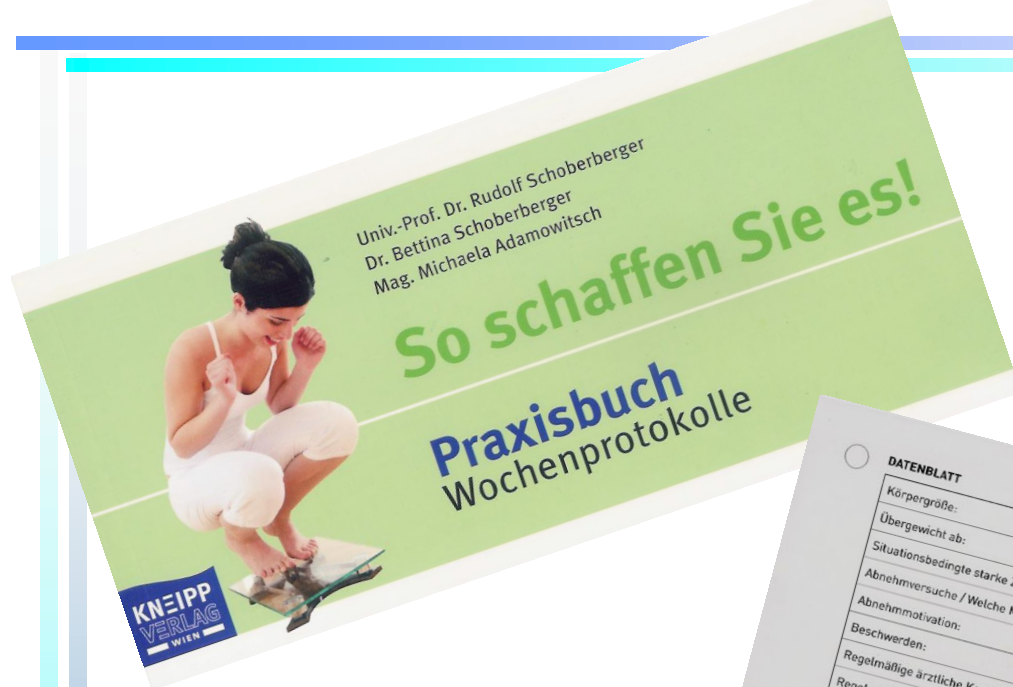
Rudolf Schoberberger,
Ingrid Kiefer,
Michael Kunze

- + Keine Gewichtsversprechen – wie viel Sie abnehmen, liegt in Ihrer Eigenverantwortung.
- + Keine Verbote – der flexible Umgang mit Lebensmitteln wird gefördert.
- + Sinnvolle, praktische Tipps zur Verhaltensänderung.
- +/- Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil des Programms. Doch die Abschnitte, die dem Sport gewidmet sind, sind zu wenig ausführlich.

BEWERTUNG



Fazit: Lassen Sie sich animieren. Nach diesem Konzept haben Sie sehr gute Aussichten, tatsächlich ohne Diät schlank zu werden.



GEWICHTSKONTROLLE

Name: _____

geb. am: _____

Anschrift: _____

SCHLANK OHNE DIÄT

Beruf: _____

Teil: _____

e-mail: _____

GEWICHTSKONTROLLE

Größe in cm: _____

Alter in Jahren: _____

Datum	Gewicht	Körperfett	BMI	Bauchumfang	Datum	Gewicht	Körperfett	BMI	Bauchumfang

DATENBLATT

Körpergröße: _____

Übergewicht ab: _____

Situationsbedingte starke Zunahme: _____

Abnehmversuche / Welche Methode / Diäten: _____

Abnehmotivation: _____

Beschwerden: _____

Regelmäßige ärztliche Kontrolle (Behandlung) wegen: _____

Regelmäßige Medikamenteneinnahme: _____

Übergewicht in der Familie: Mutter ☐ Vater ☐ Geschwister ☐ Sonstige: _____

Sportliche Betätigung: _____

Sportart: _____

NAME: _____

Wunschgewicht: _____

Ausgangsgewicht: _____

FRAGEBOGEN ERNÄHRUNG

NAME: _____

Mein üblicher Speiseplan (z.B. Was habe ich gestern gegessen):

Frühstück	Jause	Mittagsessen	Nachmittagsjause	Abendessen

Lieblingessen: _____

Ich rauche _____

☐ nein ☐ ja _____ Stück / Tag

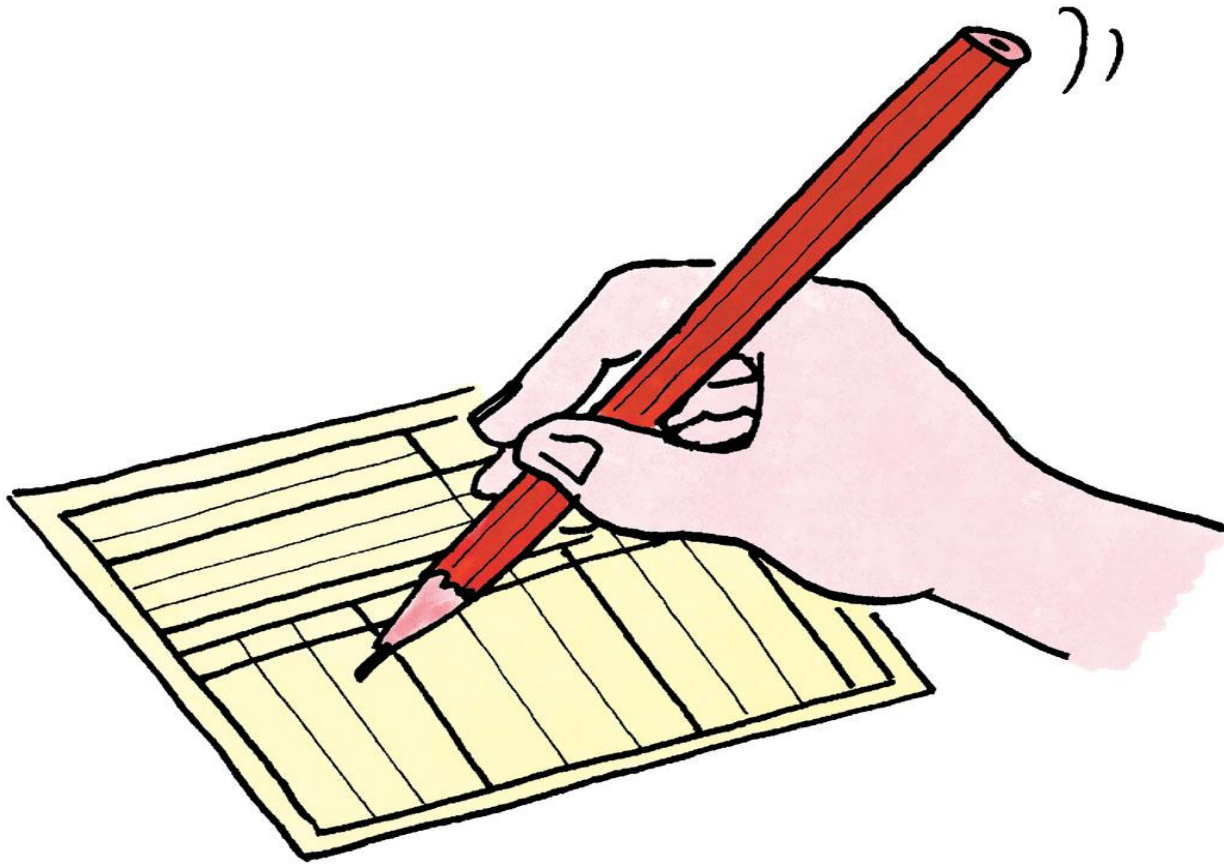
Exraucher seit _____

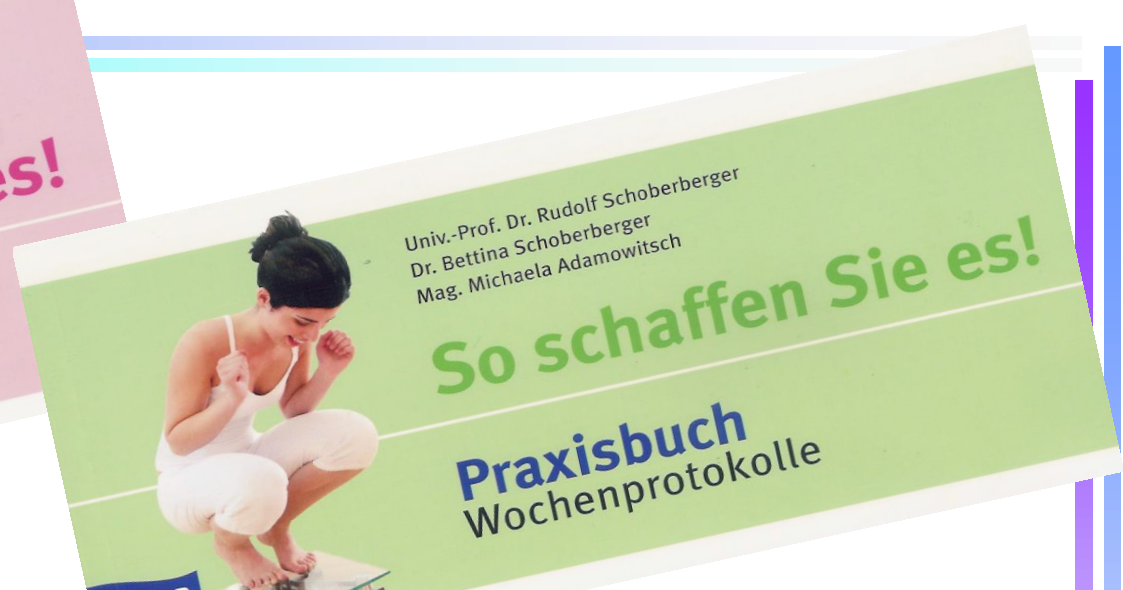
Gewichtszunahme bei der Entwöhnung: ☐ nein ☐ ja _____ kg

ESSVERHALTEN & BEWEGUNG

NAME: _____

	trifft genau zu	trifft nicht zu
Ich	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
betätige mich gerne sportlich.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
verbringe viel Zeit mit dem Computer (spielen, surfen,).	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
sitze oft stundenlang vor dem Fernseher.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
versuche mich eher wenig zu bewegen.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
habe einen sitzenden Beruf.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
esse beim Fernsehen, Lesen ect.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
esse mit Unterbrechungen.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
esse unregelmäßig.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
esse heimlich, sodass andere mich nicht beobachten können.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
esse, wenn ich in der Nacht wach werde.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
esse ohne Hunger.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5
trinke kalorienreiche Getränke.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5





TAGESPROTOKOLL DATUM:

Zeit	Speisen und Getränke	kcal	Fett in g	Bewegung	Min.	x kcal*	kcal gesamt
				Gehen (3 km/h)		F 2	
				Radfahren (10 km/h)		M 2,5	
				Gymnastik leicht		F 5	
				Tanzen		M 5,5	
				Tennis Doppel			
				Wandern (5 km/h)		F 7	
				Schwimmen (30m/min)		M 8	
				Nordic Walken		F 8,5	
				Tennis Einzel		M 9,5	
				Laufen (9 km/h)		F 11	
				Radfahren (20 km/h)		M 12,5	
				Skifahren (Langlauf, alpin)			

Essenskalorien

= Tagesfett

Essenskalorien

- Bewegungskalorien

= Tageskalorien

* Durchschnittlicher zusätzl. Kalorienver-
brauch pro Minute für Frauen (F) und Männer

Bewegungskalorien

Tageskalorien

WOCHENPROTOKOLL

Woche von:	Tageskalorien	Fett in g	Wochenkalorien	Gewicht	Bauchumfang	Körperfett
bis:						
Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						
Wochenkalorien						
Wochenfett						

Selbst-einschätzung

bitte jeweils entsprechende Markierung mit X

	super	halbsuper	achtelsuper
Zufriedenheit mit Abnahme			
Motivation abzunehmen			
Stimmungstage			

VERHALTENSTIPPS

Beispiele

- Ich informiere möglichst viele Leute über meine Abnahmekur.
- Zu Hause esse ich nur auf dem von mir festgelegten Essplatz.
- Ich vermeide alle Nebentätigkeiten (wie z.B. lesen, fernsehen) während des Essens.



450 kcal

Leberkäsesemmel



- 2 Stk. Kornweckerln mit Putenkrakauer
- 2 Stk. Tomaten
- 2 Stk. Essiggurken



245 kcal

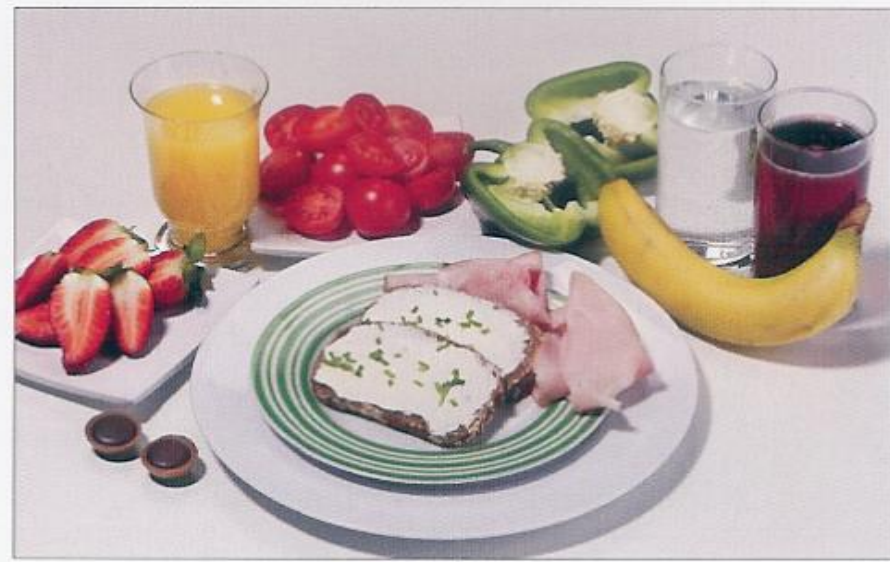
Fruchtjogurt, 3,6 %, gezuckert (250 g)



- 1 Magerjogurt (200 g)
- 1 Stk. Banane
- 100 g Erdbeeren
- 1 Stk. Marille (Aprikose)



700 kcal



650 kcal

25 g Fett!



100 g Extrawurst

27 g Fett!



1 Stk. Leberkäsesemmel

23 g Fett!



Wiener
Schnitzel (Kalb; 170 g)

35 g Fett!



1 Stück Pizza mit
Tomaten, Käse, Salami (250 g)

24 g Fett!



Spaghetti Carbonara
(1 Port. = 215 g)

43 g Fett!



Schinken-
fleckerln
(1 Port. = 225 g)



1 EL Butter (10 g F) und 1 EL Margarine (9,6 g F)

Differenz
5,3 g F

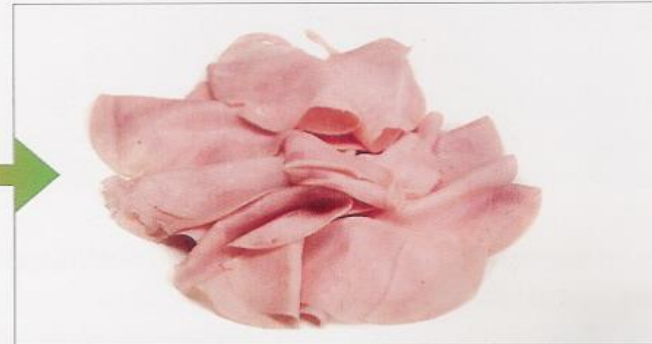


1 EL Halbfettbutter und Halbfettmargarine (4,7 g F)



100 g Kantwurst (43 g F)

Differenz
37 g F



100 g Krakauer (6 g F)



100 g Gouda 45 % (26 g F)

Differenz
19 g F



100 g Gouda 15 % (7 g F)

Bewegungsaktivität



ERNÄHRUNGS-CHECK

ERNÄHRUNGS-CHECK

WOCHE:

Lebensmittelgruppe	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Getreide und Getreideprodukte ○ = 30 g Brot, 30 g Getreideflocken, 125 g Reis, 125 g Nudeln, 125 g Getreidebrei	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Gemüse und Obst ○ = 125 g rohes oder gekochtes Gemüse, 1/8 l Gemüsesaft, 1 Apfel oder 1 Orange (mittelgroß), 125 g Erdbeeren oder Himbeeren, 1/8 l Fruchtsaft	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Milch(produkte), Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch ○ = 50 g Käse, 1/4 l Milch oder Milchprodukte, 50–75 g Fleisch oder Fisch (2–3 x pro Woche mageres Fleisch und Geflügel, 2 x pro Woche Fisch), 125 g gekochte Hülsenfrüchte	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Flüssigkeit ○ = 1/4 l vorzugsweise (Mineral)wasser, ungesüßter Tee	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ = Portion: haken Sie jene Portionen ab, die Sie bereits konsumiert haben; am Ende der Woche sollte kein Feld frei sein.

Entspannung



Sessel:
Droschkenkutscher-
haltung



Lehnstuhl:
Kopf rückwärts auflegen,
Arme ruhen auf Armlehnen



Bett:
Rückenlage bei leicht erhöhtem Kopf



www.sod.at