

Uwe Knop

Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben

Nachhaltige
Gewichtsreduktion
wissenschaftlich
belegt



SACHBUCH

 Springer

Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben

Uwe Knop

Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben

Nachhaltige Gewichtsreduktion
wissenschaftlich belegt



Springer

Uwe Knop
Echzell, Deutschland

ISBN 978-3-662-63244-4 ISBN 978-3-662-63245-1 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63245-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Adobe stock/deagreez

Planung/Lektorat: Susanne Sobich

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Persönliches Vorwort: Volles Verständnis voraus!

Adele. Die Abnehm-Queen des Jahres 2020 ist ganz klar Sängerin Adèle. Mit stets frischen Schlankschnappschüssen begeistert sie ihre Fans auf Social Media. „Sie hat es geschafft! Sensationell!“ Die rundliche Rubenssängerin mit der „Hello“-Hammerstimme hatte satte 45 Kg abgenommen – kolportiert wurde, dass sie aufgrund einer Diät mit 1000 Kalorien pro Tag und hartem Training fast die Hälfte ihres Gewichts verloren haben soll. Und die Fans und Follower waren und sind völlig aus dem Häuschen – für ihr erstes Bikinibild mit neuer Schlanksilhouette erntet sie auf instagram im August 2020 wahre Wellen warmer Lobeshymnen. „So toll“, „Super, wie Du das geschafft hast“, „Das sieht Bombe aus“, „Cooler neuer Look, bleib dabei!“. So oder ähnlich erleben es jedoch nicht nur Weltstars – auch diejenigen unter uns „Normalos“, die selbst einmal für alle sichtbar stark abgespeckt haben, kennen diese positiven Reaktionen, die Bestätigungen und das virtuelle Schulterklopfen für den „supertollen“ Gewichtsreduktionserfolg. So ist das heutzutage: Wer abnimmt, wird gefeiert. Schlank ist das neue gesund, das neue fit, der Inbegriff der gelebten Selbstbeherrschung, Kontrolle und Disziplin. Die Metabotschaft lautet: „Ich habe mich und mein Leben im Griff.“ Schlank macht schön. Das muss man nicht gut finden, aber es ist so. Die Zeiten, in denen wir leben, die Realität der Epoche, das ist zu akzeptieren, wie es ist – und daher sollten wir volles Verständnis für alle Frauen und Männer haben, die abnehmen möchten. Und das sind nicht wenig.

So zeigen repräsentative Umfragen immer wieder vergleichbare Werte: 2018 wollten 71 Prozent der 16- bis 44-jährigen deutschen Frauen gerne Gewicht verlieren (appinio 2018). Im Jahr 2019 waren es rund noch zwei Drittel (62 Prozent) (Pelikan 2019). Bei den Männern gab fast die Hälfte an, ihr Gewicht reduzieren zu wollen (appinio 2018). Neben dem guten Gefühl der „Erleichterung“ ist erfolgreiches Abnehmen auch eine klare Botschaft an die leistungsorientierte Gesellschaft: „Auch ich will es, ich kann es und ich fühle mich gut dabei!“ Und genau das liefert dieses Buch: Verständnis für einen Wunsch, den es zu erfüllen gilt. Verständnis für ein Ziel, das unbedingt erreicht werden will: Schlank(er) werden – und bleiben. Aber dieses Buch liefert nicht nur Verständnis, sondern auch das Wissen und Werkzeug, das Sie zur Zielerreichung brauchen. Genau dabei möchte ich Sie unterstützen, mit all meiner Expertise und meinem Wissen als evidenzfokussierter Diplom-Ökotrophologe, der sich der Wissenschaft und vollumfänglichen Aufklärung verpflichtet sieht.

Seit mehr als 14 Jahren analysiere ich Ernährungsstudien – inzwischen weit über 6000 Publikationen – und interpretiere die Daten frei von Ideologien, persönlichen Vorlieben oder ökonomischen Interessen – sondern rein der Wahrheit, der Evidenz (Beweislage) und meinem Gewissen verpflichtet. Und Diäten kamen dabei in meinen Publikationen, Vorträgen und Medieninterviews bislang gar nicht gut weg. Aus gutem wissenschaftlichem Grund: Weil die Diäten-Datenlage unmissverständlich offenbart, dass sie nicht nachhaltig wirken und daher langfristig nicht schlank machen.

Wer abnehmen will, muss alles wissen

Wieso also schreibt ein Ernährungswissenschaftler, der die Datenlage kennt und Diäten kritisch bewertet, nun ausgerechnet ein Buch zum Abnehmen anstatt ein Diätwarnbuch? Die Antwort ist im Grunde ganz einfach: Weil viele von uns, besonders Frauen, Diäten wollen. Nicht der Diät an sich wegen, sondern weil der Wunsch, abzunehmen, dünner zu werden, schlank zu sein für die meisten Frauen auf Ihrer „Lebenswunschliste“ ganz weit oben steht. Die Gründe dafür sind vielfältig und epochenbedingt: Derzeit herrscht ein gängiges Schönheitsideal, das nicht nur eine schlanke Silhouette als Ziel predigt, propagiert – und verlangt. Die Gesellschaft fordert auch einen fettfreien, durchtrainierten muskulösen Körper,

den es zu stählen und huldigen gilt – und an diesem werden wir Menschen in der westlichen Welt gemessen. Schlank zu sein wird gleichgesetzt mit gesund, attraktiv und leistungsstark – dick hingegen ist heutzutage mit den negativen Attributen faul, unästhetisch, krank und schwach belegt. Das macht Druck, unter dem besonders die Frauen leiden, denn ihre öffentliche Präsenz und gesellschaftliche Rolle wird noch strenger am Ideal, schlank, attraktiv und fettfrei zu sein, bewertet als bei Männern. Erschwerend kommt hinzu, dass es beim omnipräsenten Nahrungsüberangebot und der oft wenigen Bewegung im Bürojob einfach für die vielen „sitzenden Kopfarbeiter“ schwer ist, dauerhaft leicht und schlank zu bleiben. Auch mit zunehmendem Alter wird es stoffwechselbedingt immer schwieriger, sein schlankes Gewicht zu halten – besonders Frauen in der Menopause kennen das Phänomen zu gut ... Und das nicht nur bei sich selbst, denn, sinnieren Sie einmal kurz: Wie viele Freunde und Freundinnen haben Sie, die auf Ihre Figur achten, die immer wieder „ein paar Kilo (oder auch mal mehr) abnehmen wollen“, die jedes Jahr aufs Neue eine „Frühjahrsdiät“ machen? Sicher nicht wenige, da sowohl Frauen als auch Männer gerne mit sich und ihrem Körperbau hadern. „Etwas weniger dick und fett, dafür ein paar Konfektionsgrößen kleiner und mehr schön austrainierte Muskeln – das hätte ich schon gerne ...“

Also werden Diäten gemacht, Kurse belegt, Bücher gekauft, Online-Seminare und Coachings gebucht, Social-Media-Abspeck-Fitness-Influencern wird „gefollowed“. Auf facebook und instagram werden die „Verdünnisierungserfolge“, Thigh-Gaps und Ab-Cracks gepostet, geteilt und gelikt. Diäten sind ein Wirtschaftszweig mit Milliarden Dollar Umsatz. Jedes Jahr aufs Neue kommen die aktuellen Trenddiäten auf den Markt, die endlich die Traumfigur versprechen, besonders wenn Promis sich sichtbar verschlanken. So war Mitte 2020 die Sirtfooddiät in aller Munde, nachdem medial kolportiert wurde, Ex-Rubenssängerin Adele hätte damit – die Ihnen bereits bekannten – sagenhafte 45 Kilogramm abgenommen. Doch das ist weder belegt noch wird die Sirtfooddiät zur neuen „Superdiät“, die alle schlank macht. By the way: Adele hätte statt Sirtfood auch Streetfood-Diät machen können – denn ihre Kilos sind nicht durch das, *was* sie gegessen hat, verschwunden, sondern durch das, was sie *nicht* gegessen hat. Daher gibt es auch so viele Diäten wie Sand am Meer: Schätzungen gehen von mehr als 500 verschiedenen Abspeck-

varianten aus. Die Mechanismen dahinter sind stets die gleichen. Auch die potenziellen Risiken und negativen Effekte sind gleich. Das alles ist bekannt, und die Wissenschaft ist sich einig. Nur: Keiner der Diätanbieter kommuniziert das bis dato offen und ehrlich. Denn: Man muss „unique“ bleiben, also einzigartig sein, um das neue Abspeckangebot verkaufsträchtig zu positionieren. Denn es geht wie so oft: nur um's Geld.

Viele Frauen und Männer wollen abnehmen, auch das ist Fakt. Und sie machen diese Diäten.

Dabei werden die Abnehmwilligen in der Regel mit falschen Versprechungen hinters Licht geführt „Jetzt aber gäbe es endlich die eine Diät, die wirklich für immer schlank macht.“ Alle Jahre wieder, kommt das Diätchristkind. Es werden Hoffnungen geschürt, die viele Gewichtsgeplagte aufgrund ihrer erfolglosen Diätkarrieren immer weiter in die Verzweiflung treiben. Und genau das muss aufhören!

Also habe ich mich entschlossen, dieses etwas andere Buch zum nachhaltigen Abnehmen zu schreiben, damit Sie als Mensch mit Abnehmwunsch vollumfänglich, objektiv und transparent über alles informiert werden, was wirklich wichtig zu wissen ist. Denn nur mit dieser 360°-Rundum-Erkenntnis können Sie am Ende der „Lesereise“ für sich entscheiden: Gehe ich den Weg der langfristigen Gewichtsreduktion – oder wird es ein andere Route sein, die ich einschlage? Wenn Sie schlank werden wollen, dann werden Sie am Ende des Buchs genau wissen, wie dieses Ziel erreichbar ist und worauf Sie achten müssen.

Übersicht

Genau dazu muss ein Buch her, das ehrlich klar macht:

- Abnehmen ist möglich – schlank werden kann im Prinzip jeder
- Denn: das biologische Wirkprinzip ist kinderleicht und stets bei allen Diäten gleich
- Das reduzierte Gewicht halten hingegen ist die „hohe Kunst“, die nur wenige beherrschen: 80–90 % aller Diäten scheitern
- Denn um auf der Erfolgsspur (dauerhaft schlank) zu bleiben, bedarf es nicht nur Ausdauer, sondern auch das Wissen des „wie“
- Und: Es warten echte Risiken – inklusive "Kiloremission" (JoJo und Co.)

Ja, es gibt Mittel und Wege sein erschlanktes Wohlfühlgewicht zu erreichen – und vor allem zu halten. Dazu muss man wissen, nach welchem Grundprinzip Abnehmen funktioniert und welche Risiken es vorher, währenddessen und besonders danach zu beachten gilt. Und dieses Wissens bekommen Sie – denn ich möchte insbesondere die unter enormen Schlankdruck stehende Frauenwelt aber auch alle abnehmwilligen Männer davor bewahren, weiterhin auf die immer wieder neuen Diätmärchen findiger Powerseller reinzufallen und sukzessive ihre Gesundheit und Ihr Gewicht zu ruinieren. Dabei geht es mir in keiner Weise um den Appell: „Nimm besser nicht ab!“ Denn die Entscheidung, ob Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, soll und muss jede/r für sich alleine treffen. Ich werde Ihnen dabei helfen, das Prinzip des Abnehmens zu verstehen, es in Ihrem Leben individuell umzusetzen und so Ihr Ziel zu erreichen: Schlank werden – und bleiben.

Diesem Weg wird dieses offen-und-ehrliche Buch zum nachhaltigen Abnehmen gerecht, schonungslos klar, authentisch und wissenschaftsbasiert auf dem aktuellsten Stand der Forschung. Keine falschen Versprechungen, nur die reine Wahrheit. Mein Ziel ist, dass Sie nach dem Lesen das sichere Gefühl entwickeln, kein weiteres Diätbuch mehr lesen zu müssen – denn nach der Lektüre wissen Sie alles, was Sie wissen müssen. Mehr gibt es dazu nicht zu sagen respektive zu schreiben.

So weiß danach auch jede Frau und jeder Mann ganz genau, auf was sie sich einlassen, wenn sie den „Weg der Gewichtsreduktion“ einschlagen. Mit allem Für und Wider. Aber dann sollte die Devise lauten: I DIET MY WAY. Sie gehen Ihren eigenen, ganz persönlichen Weg. Warum, das erfahren Sie beim Lesen.

Doch dieser Weg wird vielleicht kein leichter sein, aber Sie werden danach leichter und erleichtert sein. Wir starten Ihre „Reise zum neuen Schlank-Ich“ in diesem Buch, indem wir zu allererst mit Diätmythen aufräumen. Anschließend geht es um Selbstreflexion, -erkenntnis und Mindset. Danach folgt der praktische Teil, in dem Sie ihre ganz persönliche nachhaltige Ernährungs- und Lebensstilumstellung finden und kreieren können, die genau zu Ihnen, Ihrem Leben und Alltag, zu Ihrem Charakter und Ihrer Persönlichkeit und zu Ihren Zielen passt. Last but not least liefert das Buch auch einen alternativen, intuitiven Weg zum Wohlfühlgewicht. Sie entscheiden abschließend, welcher Weg der richtige für Sie sein wird.

X Persönliches Vorwort: Volles Verständnis voraus!

Nun genug der Vorworte – ich wünsche Ihnen eine wunderbare „Erkenntnisreise“ zu Ihrer avisierten Traumfigur!

Ihr Dipl.oec.troph. Uwe Knop

Frühjahr 2021

QUELLEN:

appinio (2018) Diät-Studie: 71 % der Frauen möchten aktuell abnehmen. <https://www.appinio.com/de/blog/di%C3%A4t-trend-ern%C3%A4hrung-fitness>. Zugegriffen am 21.02.2021

Pelikan M (2019) <https://www.presseportal.de/pm/6788/4155679>. Zwei von drei Frauen wollen abnehmen. Zugegriffen am 21.02.2021