

# Der Inhalt



Herr Mertens weiß:

**Der Speck muss weg** 8

Einen Anfang finden. Den Energiebedarf pro Tag bestimmen. Gewohnheiten langfristig verändern. Erste Sofortmaßnahmen.



Herr Mertens verschmäht:

**Weder Fisch noch Fleisch** 62

Der richtige Mix: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Obst und Gemüse. Die Theorie alltagstauglich umsetzen.

Herr Mertens sucht:

**Das Salz in der Suppe** 34

Ziele setzen. Ein Ernährungsprotokoll führen. Fertigprodukte meiden. Aus Rückschlägen lernen und neu anfangen.



Herr Mertens lamentiert:

**Das macht den Kohl nicht fett** 86

Die Psychologie des Abnehmens. Das gefühlte Plus. Der innere Schweinehund. Stress und Entspannung im Alltag.



Herr Mertens geht seinen Weg:

**Viele führen nach Rom** 228

Vom Abnehmen in der Gruppe bis zur Steinzeitdiät. Jeder kann seine persönliche Abnehmformel selbst erarbeiten.



Herr Mertens zelebriert:

**Leben wie Gott in Frankreich** 116

Im Urlaub ist alles anders. Es gibt mehr Zeit für Genuss. Essen und Alkohol. Mit dem Rückschlag danach richtig umgehen.



Herr Mertens kommt voran:

**Langsam, aber sicher** 172

Achtsamkeit üben. Das Hungergefühl austricksen. Die wichtigsten Punkte der Ernährungsumstellung aufschreiben.

Herr Mertens bewegt sich:

**Wer rastet, der rostet** 142

Raus aus der Komfortzone. Hemmungen überwinden, Bewegung ausprobieren, den Körper daran gewöhnen und Spaß haben.

## Moin Moin

Wer ist Herr Mertens? Warum ist weniger mehr? Und ist das schon wieder ein Abnehmbuch? Ja, ist es. Aber ein anderes. In den folgenden Kapiteln ist Herr Mertens auf seinem Weg in ein leichteres Leben. Es geht um Problemlösungen beim Abnehmen. Mit wissenschaftlichen Erkenntnissen am konkreten Beispiel. Warum muss Herr Mertens zwei Stück Torte essen? Weshalb schmeckt ihm Bacardi-Cola immer noch? Wieso mag er den Schnaps besonders gern, den es im Restaurant umsonst gibt? Und haben Frauen andere Abnehmsorgen als Herr Mertens?

Schon wieder ein Abnehmbuch?

„Die meisten Menschen hasten so sehr nach Genuss, dass sie an ihm vorbeirennen“, stellte schon der dänische Philosoph Søren Kierkegaard einst fest. Dabei gilt auch hier: Weniger ist mehr! Es sollte nicht um die Vielzahl erlebbarer Genüsse gehen, sondern um das Erleben und die Qualität jedes einzelnen Genusses. Das umzusetzen ist nicht immer leicht, aber möglich. Zwar muss jeder seinen eigenen Weg finden, doch vielleicht ist es hilfreich, einem Suchenden und Findenden über die Schulter zu schauen. Herrn Mertens eben.

Herr Mertens ist ein waschechter Hamburger. Er wohnt am Hafen, liebt die Elbe und das Meer. Er ist Mitte 50, selbstständig, lebt seit vielen Jahren in einer festen Partnerschaft und ist ein gemütlicher Typ mit Sinn fürs Wesentliche: Essen, Trinken, Freunde! Das steht bei ihm hoch im Kurs. Am meisten freut er sich nach stressigen Tagen auf ausgedehnte Restaurantbesuche. Dabei kann Herr Mertens so richtig abschalten, viel bestellen und sich wohlfühlen. Mit seinen 1,93 Meter wiegt er 120 Kilogramm. *Zu viel des Guten*, sagt er. Es fühlt sich so an, als ob er sein Gleichgewicht verloren hätte. Treppen steigen ist anstrengend, und wenn er mal joggen geht, schwellen ihm anschließend die Knie an. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!, wie er in so einem Fall gern sagt. Zwei Tage hat

er dann mit diesen Beschwerden zu tun. Unter seinem karierten Hemd zeichnet sich der Bauch ab. *Das ist das Alter, da kann man nichts machen*, war lange seine Devise. *Man wird nicht jünger und auch nicht schöner*, meint Herr Mertens. Eitelkeit liegt ihm fern. Mittlerweile. Doch will er noch mehr Beweglichkeit einbüßen, nur weil er gern isst und zu einem guten Rotwein nicht Nein sagen kann? Wie wird er in drei Jahren aussehen? Ist er dann schon bei 135 Kilogramm? Und was ist mit seiner Gesundheit? Schlaganfall? Diabetes? Das kann und will sich Herr Mertens nicht vorstellen. Höchste Zeit, die Reißleine zu ziehen. Herr Mertens geht zum Arzt und der checkt ihn durch. Bis auf einen etwas erhöhten Blutdruck ist er gesund. „Noch“, meint der Mediziner und rät ihm abzunehmen. Zwischen all den Diäten findet sich Herr Mertens nicht zurecht. Dazu hat er auch keine Lust und sucht sich professionelle Unterstützung. Mithilfe einer Ernährungsexpertin, einer Verhaltenstherapeutin und eines Fitnesscoaches macht er sich auf seinen Weg. Es gibt Rückschläge, Erkenntnisse, Kompromisse, aber auch Erfolge. Die Pfunde purzeln, nicht ständig, aber stetig. Auch hier ist weniger mehr und der Jo-Jo-Effekt hat keine Chance! Herr Mertens fühlt sich wieder wohl in seinem Körper und auf den Treppen.

Sind Sie auch ein bisschen „Herr Mertens“, um die 50 und wissen, dass der Anker gesetzt werden sollte, bevor Ihr Gewicht davontreibt? Dann finden Sie in diesem Buch vieles zum Nachmachen, zum Seinlassen, zum Nachdenken und manches zum Schmunzeln.

Sind Sie nicht auch ein bisschen „Herr Mertens“?



Herr Mertens weiß:

# Der Speck muss weg

120 Kilo Startgewicht

Rund und gesund?

Die 70-zu-30-Regel

BMI oder BIA

Bäckereigelüste

Der kleine Joche

Frauengeschichten



Herr Mertens isst gern und oft

Spätsommer vor vier Jahren. Herr Mertens lässt es sich so richtig gut gehen. *Nach großen Sorgen um die Gesundheit meines Partners Thomas, beruflichen Problemen und dem Tod meiner Mutter habe ich es mir verdient*, erzählt er. Langsam geht es bergauf, sein Gewicht leider auch. Er isst viel und oft. Im Restaurant gehören Aperitif und Wein genauso dazu wie Vorspeise und Dessert. Der Absacker natürlich auch. Und vielleicht noch ein Cappuccino. Besonders gefährlich sind die Wochenenden. Wenn er dann zum Beispiel zum Frühstück eingeladen ist und die Buffetstrecke abarbeitet. Herrlich. Da wird alles probiert und manchmal noch nachgeholt. Lecker. Nachmittags dann irgendwo die Seele baumeln lassen. Die baumelt allerdings nicht von selbst, sondern am besten bei Kaf-

fee und Kuchen. Und abends? Natürlich hat er da Appetit. Es gab ja nichts zum Mittag. Nach einem gemütlichen Spaziergang kann er gut irgendwo einkehren und das Wochenende ausklingen lassen. Wunderbar. Das Problem: Er macht das nicht nur an den Wochenenden, sondern eigentlich ständig. An sieben Tagen könnte er achtmal essen gehen.

Immer wenn sich eine Gelegenheit bietet, ist er dabei. Ein echter Genießer eben mit 120 Kilo bei einem Meter dreiundneunzig. Alle, die ihn kennen, mögen ihn so. Sicherlich haben einige Bekannte oder Freunde mal gesagt, er habe zugelegt. Irgendwann. Aber jetzt schon lange nicht mehr. Herr Mertens sitzt gemütlich in seinem Stammcafé auf dem Weg von der Arbeit nach Hause und denkt nach. *Wann eigentlich? Wann bin ich dick geworden?* Eigentlich hat er immer zwischen 85 und 90 Kilo gewogen. Idealgewicht. Das ist ihm irgendwann irgendwie abhandengekommen.

## Herr Mertens und seine Laster

Nun sitzt unser Held in seinem Lieblingscafé bei Tee und lecker Torte. Ob er in einigen Jahren mit 135 Kilo wieder hier sitzt und nicht weiß, wann das passiert ist? *Auf keinen Fall*, beteuert Herr

Mertens. Jetzt, wo es ihm langsam wieder gut geht und er in sich hineinhorchen kann, ist ihm klar, dass er auf keinen Fall mehr wiegen will und wird, eher weniger. Er hat sein körperliches Gleichgewicht verloren. Geht er an einem Tag joggen, hat er an den beiden darauffolgenden Tagen Knieschmerzen. *HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH*, sagt er und ist sich sicher, dass er abnehmen will und muss. Jetzt. Diese Erkenntnis kam übrigens nicht beim Lesen von Frühlingsdiäten, sondern im September.

Mittagspause. Herr Mertens steuert die nächstgelegene Buchhandlung an: Fatburner, Low Fat, Low Carb, Fettlöser, Schlank sein, Klug essen, Schlafend abnehmen, Schweinehund austricksen und Abnehmen, bis die Hose rutscht. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Die Regale sind voll. *Nichts für mich*, stöhnt Herr Mertens. *Wann soll ich das alles lesen und was ist überhaupt das Beste für mich? Bin ich vielleicht krank und deswegen zu dick?* Im Internet findet er einen Body-Mass-Index-Rechner (Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat). Das Ergebnis: ein BMI von 32. Das ist adipös, mehr

*Er hat sein körperliches Gleichgewicht verloren*

*An sieben Tagen könnte er achtmal essen gehen*



### Niels Schulz-Ruhtenberg, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sport- und Ernährungsmedizin:

Der BMI ist ein veralteter Wert. Er sagt nicht wirklich etwas darüber aus, ob jemand gesund ist oder nicht. Es gibt viele gesunde Menschen mit einem BMI zwischen 25 bis 30. Das ist laut Definition Übergewicht. Interessant ist, dass es im Bereich der Normalgewichtigen, also bei einem BMI unter 25, viele sogenannte schlanke Kranke gibt. Wir finden bei Normalgewichtigen bis zu 20 Prozent Menschen mit Stoffwechselstörungen bis hin zum Diabetes. Und bei den übergewichtigen Patienten mit erhöhtem BMI über 30 gibt es 20 bis 30 Prozent stoffwechselgesunde Menschen.

BMI  
Übergewicht  
schlanke Kranke  
Diabetes

als nur Übergewicht. Herr Mertens geht zum Arzt und lässt sich rundum durchchecken. Trotz des hohen BMI-Werts ist er gesund.

Allerdings ist der Blutdruck etwas zu hoch, aber da lässt sich was machen. Etwas abnehmen, Sport treiben und für den Anfang gibt es Blutdrucksenker. *Eins nach dem anderen*, denkt sich Herr Mertens. Sport machen ist zu früh – in Hinblick auf die anschwellenden Knie. Abnehmen will er sowieso, 99 Kilo wären schon schön, 95 ein Traum! Aber eins ist klar: Allein wird das nichts. Wenn man segeln lernen will, braucht man auch Unterricht und springt nicht einfach ins nächste Boot. Über seinen Hausarzt wird Herr Mertens auf die Ernährungsberaterin Marlis John aufmerksam und vereinbart einen Termin.



**Marlis John, Diplom-Ökotrophologin:** Es gibt keine einheitliche Empfehlung für die Mahlzeitenhäufigkeit. Grundsätzlich unterstützen drei Hauptmahlzeiten im Vergleich zu mehreren Mahlzeiten die Gewichtsabnahme. Die Erklärung ist die erhöhte Insulinausschüttung durch häufige Mahlzeiten mit Kohlenhydraten. Auch Cappuccino und Milchkaffee erhöhen mit dem enthaltenen Milchzucker den Insulinspiegel. Durch erhöhtes Körpergewicht, insbesondere durch einen erhöhten Bauchumfang wird mehr Insulin benötigt, um Kohlenhydrate vom Blut in die Zellen zu transportieren (Insulinresistenz). Insulin wirkt appetitanregend und nach kurzer Sättigung entsteht wieder ein Hungergefühl. Zu viel Insulin erschwert die Fettverbrennung. Die Empfehlung lautet daher, eher zu drei Hauptmahlzeiten zu tendieren und dabei die Zusammensetzung der Mahlzeiten (Kohlenhydratmenge) zu berücksichtigen.

Kohlenhydrate

Insulin

Sättigung

Hunger

**Tipp:** Eine Beratungsstunde bei einem Ernährungsexperten kostet rund 70 Euro. Viele bieten auch Gruppenkurse an, die günstiger sind.  
**Wichtig:** Die Krankenkassen zahlen Zuschüsse, die vorab beantragt werden müssen.

## Wenn jedes Extra auf die Taille schlägt

Marlis John bietet Gruppenkurse und Einzelberatungen an. Herr Mertens kommt lieber allein. Bis zum nächsten Termin soll er ein Ernährungsprotokoll führen und genau aufschreiben, was er wann, wo zu sich nimmt, und im besten Fall notieren, welche Gefühle er dabei hat, wenn er beispielsweise einen Schokoriegel am U-Bahnhof verputzt, sich mit Milchkaffee am Schreibtisch motiviert oder sich die Zeit mit Torte im Café versüßt. Aber zuerst geht es um die Grundlagen der Ernährung und darum, wie oft er am Tag essen sollte, um gesund und munter zu sein.

## Herr Mertens bekommt sein Fett weg

Herr Mertens könnte eigentlich immer essen. Hunger? *Nein, wohl eher hemmungsloser Appetit*, gibt er zu. Jetzt will er abnehmen, an den richtigen Stellen, damit sein Körper wieder zu ihm passt. Im Gesicht, am Bauch, das Übliche eben. Gesund, ohne zu darben. „Sein Grundumsatz liegt zwischen 1.600 und 1.700 Kilokalorien pro Tag“, sagt die Ernährungsexpertin. Diese Energie muss der Körper täglich aufbringen, um sämtliche Funktionen wie Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. Dazu kommt der Leistungsumsatz. Das ist die Energie, die der Körper zusätzlich zum Grundumsatz für körperliche und geistige Aktivitäten nutzt. Dabei wird die Muskelarbeit berücksichtigt, die der

*Hunger? Nein, wohl eher hemmungsloser Appetit!*