

# ABNEHMEN

Was wirklich hilft

# Personal Note

- Behandlungsbeginn: Zyprexa + Li = +25 kg/12 Monate
  - Ziel: Reduktion auf „Normalgewicht“
- Wechsel auf Seroquel und Rauchstopp: +5 kg
- Wieder Zyprexa + Lithium: - 4 kg/2 Monaten
  - !!! Große individuelle Unterschiede !!!

# Wunderdiäten

- Six-Pack in 6 Wochen
  - 5 kg in 2 Wochen
  - Schlank im Schlaf
- Bikini-Figur in 4 Wochen
  - Schnell abnehmen

# Realität

Der Körper liebt sein Fett und gibt es nur ungern wieder her. Wir verlieren Gewicht und haben zum Schluss noch weiter zugenommen. Dauerhaft Erfolg hat nur, wer seinen Lebensstil entsprechend langfristig verändern kann.

# Bad Luck

Die bipolare Störung und Psychopharmaka wirken sich, in der Regel, ungünstig auf den Stoffwechsel und damit auch negativ auf Abnehmversuche aus

# Aber

Trotzdem ist eine Gewichtsreduktion, auch dauerhaft bei schwierigen Fällen möglich!

# Abnehmen = ?

Abnehmen sei hier der Verlust von Körperfett, also der Reduzierung des Körperfettanteils, bei möglichst großem Erhalt der Muskelmasse.

# Rechnen!

Ziel = 1kg/Fett pro Woche abnehmen

1 kg Fett im Körper Netto = 7.000 kcal

Grundumsatz (G) + Aktivitätsfaktor (A) = Gesamtenergieumsatz (GU)

20000 kcal (G) \* 1,2 (A) = 2.400 kcal (GU)

Kaloriendefizit (KD) = 1.000 kcal/Tag

Kalorienaufnahme = 1.400 kcal/Tag



# Probleme Probleme

- Nur 1.400 kcal/Tag zu wenig, Stoffwechsel „schläft ein“
- Anfänglich hoher Gewichtsverlust durch Wasser täuscht
- Hungergefühle und Heißhungerattacken durch Medis
- Verlust von Muskelmasse
- Müdigkeit, Schwäche, Kraftlosigkeit
- JoJo-Effekt
- Scheitern, Ärger und Frust

# Lösungen?

- Intelligente Ernährung
- Nur moderate Reduzierung der Kcal
- Sport
- Seriöses Wissen ansammeln
- Nachhaltigkeit von Anfang an beachten

# Intelligente Ernährung

Information: „Zyprexa bewirkt im Körper eine Bevorzugung von Fettsäuren gegenüber Kohlenhydraten als Energiequelle aus.

Konsequenz: rund um die Einnahme Verzicht auf KH, Reduzierung der KH im allgemeinen und Ersatz mit gesunden Fetten, z.B. aus Nüssen

Ziel: Vermeidung hoher BZ-Werte und massiver Insulin-Ausschüttung,  
Gewichtskontrolle

# Low Carb?

Low Carb beschreibt eine Gruppe von Ernährungsformen, bei der in manchen Fällen die KH-Zufuhr auf  $< 30$  g/Tag gesenkt wird. Die KH werden durch Fett und Eiweiß erhöht. Das starke Sättigungsgefühl von Eiweiß kann eine Gewichtsreduktion deutlich erleichtern. Insbesondere für Patienten, die durch Psychopharmaka stark zugenommen haben oder an Insulinresistenz, Diabetes etc. leiden, kann diese Ernährungsform interessant sein. Sorgfältiges informieren scheint aber angebracht zu sein.

# Kraftsport

- Training mit Gewichten, 2-mal die Woche für 30-60 Minuten
- Grundübungen: Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Klimmzüge, Rudern, ... 6-8 Wdh. bei 3-4 Sätzen
- Beraten und vorführen lassen!
- Verhindert Muskelabbau und das „einschlafen“ des Stoffwechsels, aktiviert Fettstoffwechsel

# Herz-Kreislauf-Training

- Stärkt das Herz-Kreislauf-System
- Verbessert die Stimmung und die Stabilität
- Verbrennt zusätzlich Kalorien
- Erhöhung der Schlafqualität
- 2-5 mal a 30 Minuten/ Woche: Walking, Wandern, Fahrrad, Crosstrainer, Schwimmen, evtl. Laufen

# Zusammenfassung

- Langfristige negative Energiebilanz zur Gewichtsreduktion notwendig!
- Abgenommen wird in der Küche
- Ohne Kraftsport Verlust von Muskelmasse, mit reduziertem Grundumsatz als Konsequenz!
- Herz-Kreislauf-Training ergänzend ausführen
- Lesen, Fragen, Lesen, Fragen, Lesen, Diskutieren