

Rebecca Welzel

# **Veränderung beginnt im Kopf**

**Bewegung in den Alltag integrieren - Ein  
Ratgeber für adipöse Menschen**



[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2018 Rebecca Welzel

Verlag und Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7469-7633-4

e-Book: 978-3-7469-7634-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Danke, Konrad, für Deine Unterstützung!*

# Vorwort

Wird im Internet bei einer Suchmaschine „Ratgeber Adipositas“ eingegeben, so werden ungefähr 217.000 Ergebnisse in 0,37 Sekunden angezeigt. Es gibt also genügend Bücher und Artikel, die einen „guten“ Ratschlag für adipöse Menschen haben. Warum also noch ein Buch zu gerade diesem Thema schreiben? Die Antwort fällt mir leicht:

Seit einigen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema Adipositas und begleite adipöse Menschen auf ihrem Weg zu einer Lebensstilveränderung. Aus dem Alltagsrott zu kommen, ist nicht einfach. Es gibt unzählige Diäten, welche mit schnellen Erfolgen werben – oder Versprechungen, mit einem chirurgischen Eingriff dem Einzelnen ein komplett neues Leben zu schenken.

Auf lange Sicht gesehen, helfen adipösen Menschen kurzweilige Umstellungen kaum etwas, solange der Schalter im Kopf nicht umgelegt wird. Der allererste Schritt für einen tatsächlichen Lebenswandel beginnt im Kopf. Denn so können neue oder bisher noch nicht gewagte Schritte gemacht werden. Dabei handelt es sich um kleine Veränderungen im

Alltag. Mit jedem dieser Schritte sind Erfolge greifbar, was schließlich für den weiteren Weg motivierend ist.

In diesem Buch finden Sie in vier Kapiteln einen Überblick zur aktuellen Lage der Adipositas in Deutschland, welche Auswirkungen körperliche Aktivität auf den menschlichen Körper hat und wie Sie mit einem persönlichen Bewegungsplan den richtigen Weg finden, alte Gewohnheiten abzulegen und die alltäglichen Hindernisse zu überwinden. Dabei geht es in erster Linie um Alltagsbewegungen, die in Vergessenheit geraten sind und wie Sie mit einfachen Tricks diese wieder in Ihren persönlichen Alltag einfließen lassen. Abgerundet wird das Buch mit exklusiven Interviews von fünf Experten aus dem Fachbereich Adipositas, Sportpsychologie und Bewegungstherapie.

Ich hoffe, dass der vorliegende Ratgeber für die tägliche Herausforderung adipöser Menschen hilfreich ist und einen gesunden Lebensstil fördert.

# INHALT

## KAPITEL 1

Wo ist das Problem?

16

Das große Abnehmen

21

Alles nur Definitionssache

26

Aspekte der Gewichtsreduktion

29

## KAPITEL 2

Körperliche Aktivität

31

Gesundheitsaspekte der körperlichen Aktivität

36

Alltagsbewegungen im Vergleich

44

Gewohnheiten

48

### KAPITEL 3

Schritt für Schritt mehr Bewegung

54

Wo liegen die persönlichen Erfolgchancen?

58

Bewegungsplan

60

Gesundheitsziel

63

Bewegungsideen

66

Barrieremanagement

74

Kein Zurück mehr – oder doch?

79

Stärkung des Selbstbewusstseins

85

## KAPITEL 4

Experteninterviews

90

Interview 1: **Prof. Reinhard Fuchs**, Professor für Sportpsychologie

91

Interview 2: **Konrad Breeck**, Leiter einer Selbsthilfegruppe

97

Interview 3: **Michael Brickmann**, Sporttherapeut

103



Interview 4: **Beate Kircheis**, Fachkoordinatorin für Adipositas und metabolische Erkrankungen

106

Interview 5: **Saki**, „The Biggest Loser“ 2018

112

Literaturverzeichnis

116

Autorin

118

## KAPITEL 1

# Wo ist das Problem?

Die moderne Technologie hat das Leben für den Menschen mit Maschinen und Hilfsmitteln immens erleichtert, sodass der Alltag immer weniger körperliche Bewegung erfordert. Ein Auto kann z.B. ein wichtiges Fortbewegungsmittel sein, erhöht aber die Bequemlichkeit des Menschen (Haack, 2009).

Bei der Betrachtung der weltweiten körperlichen Aktivität sind etwa 31% der Personen im Alter von 15 Jahren und älter unzureichend körperlich aktiv. National betrachtet führen 65% der Frauen und 56,4% der Männer die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu empfehlende mäßig anstrengende körperliche Aktivität von zweieinhalb Stunden pro Woche nicht aus (Finger et al., 2017). Dabei sollte körperliche Aktivität nach aktuellem Forschungsstand einen hohen Stellenwert für die Gesundheit des Menschen haben. Denn es gibt Erkenntnisse, dass neben ungesunder Ernährung die körperliche Inaktivität ein Risikofaktor für chronische Erkrankungen ist und die betroffene Person nicht nur für sich die Verantwortung tragen muss, sondern dieser Le-

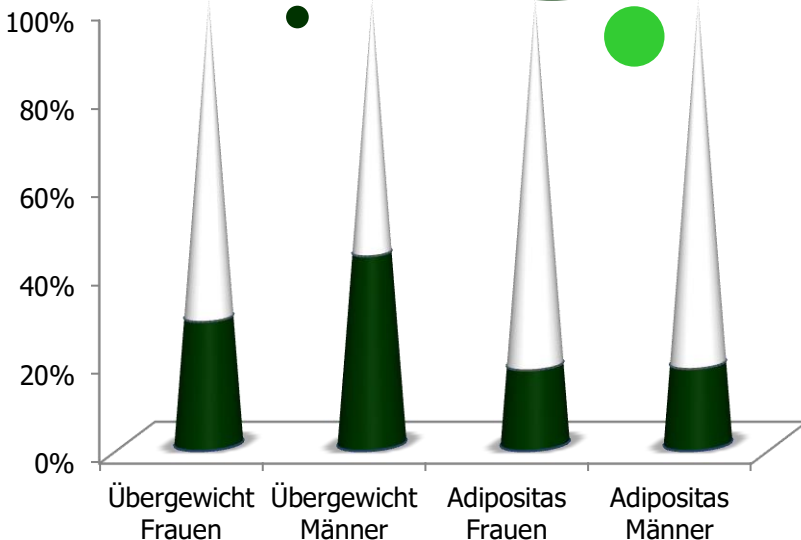
bensstil über Generationen hinweg seinen Nachwuchs negativ beeinflussen kann. Bewegungsmangel führt dazu, dass die Menschen immer schlechter in Form sind und dicker werden. Mittlerweile sind 54% der Erwachsenen in Deutschland von Übergewicht betroffen, wovon 18,1% adipös sind, also einen Der Body – Mass – Index (BMI) über  $30\text{kg/m}^2$  haben. Im Kapitel *Das große Abnehmen* finden Sie weitere interessante Informationen zum BMI. Neben der Inaktivität gibt es weitere Ursachen für die Adipositas, wie z.B. die Verfügbarkeit von Nahrung, depressive Erkrankungen, Stress oder auch ein niedriger Sozialstatus.

# Aktuelle Lage Deutschland

15% unserer Kinder sind zu dick

61,6% aller deutschen Männer sind übergewichtig oder adipös

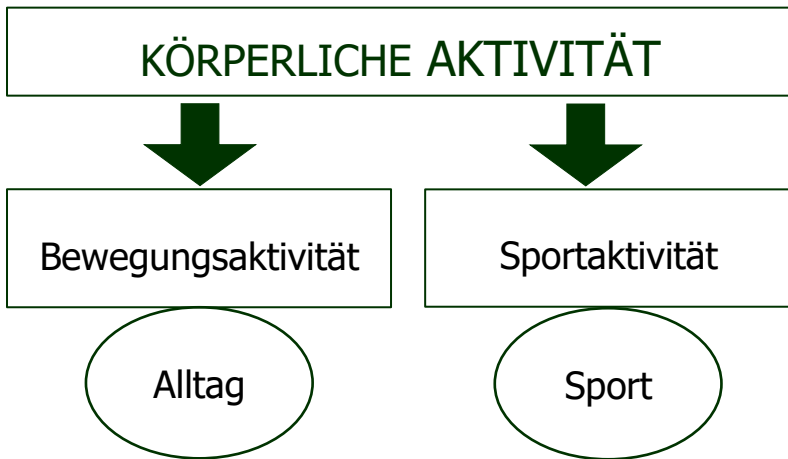
Jede 2. Frau in Deutschland ist übergewichtig oder adipös



## KAPITEL 2

# Körperliche Aktivität

Für adipöse Menschen sollte in erster Linie der Fokus auf körperlicher Aktivität im Alltag liegen, denn beim enormen Übergewicht können viele Sportarten schädlich für die Gelenke und zum Teil frustrierend bei der Ausübung sein. Die körperliche Aktivität bezieht sich auf die gesamten körperlichen Bewegungen, die alle größeren Muskelgruppen beansprucht und den Energieverbrauch erhöht. Je nach Dauer und Intensität der Ausübung werden Bewegungen voneinander unterschieden. Sie werden in zwei Gruppen unterteilt: Bewegungs- und Sportaktivität. Die Bewegungsaktivitäten betreffen den Alltag, wie z.B. mit dem Rad zur Arbeit fahren, im Haushalt putzen oder Treppensteigen. Unter Sportaktivität sind die Anstrengungen gemeint, die einen erhöhten Energieverbrauch beanspruchen. Die Sportaktivität wird im weiteren Sinn als freizeit- und gesundheitssportliche Aktivität und Sport im engeren Sinn als klassische Sportarten, wie z.B. Fußball und Leichtathletik angesehen und zielen im Gegensatz zum Freizeitsport auf Leistung und Wettkampfegeist ab (Fuchs et al., 2007).



Ein merkbarer Anstieg der Herzfrequenz wird als moderate Intensität bezeichnet. Ein deutlich schnellerer Puls und außer Atem sein, wird als eine intensivere Intensität bezeichnet.

Der Fokus liegt bei adipösen Menschen nicht direkt auf Sporteinheiten mit hoher Intensität. Denn bereits ein geringer Trainingsumfang mit moderater Intensität kann bei adipösen Personen schon zu einem größeren Effekt, hinsichtlich der Gewichtsreduktion führen.

*Für Adipöse liegt der Fokus auf Alltagsbewegungen*

Zur genaueren Darstellung ist eine eigene Bewegungspyramide kreiert worden, welche in den fortlaufenden Seiten bildlich dargestellt wird. Für beide Gruppen gilt eine

Zur genaueren Darstellung ist eine eigene Bewegungspyramide kreiert worden, welche in den fortlaufenden Seiten bildlich dargestellt wird. Für beide Gruppen gilt eine

regelmäßige alltägliche Aktivität, wobei die bei fettleibigen Menschen einen größeren Stellenwert hat als bei Normalgewichtigen. Bezüglich des Ausdauertrainings ist die Mindestempfehlung bei Normalgewichtigen 150 Minuten in der Woche mit moderater Intensität oder 75 Minuten in der Woche mit hoher Intensität. Wohingegen adipöse Personen eine Mindestempfehlung von 150 Minuten in der Woche Ausdauertraining mit moderater Intensität ausüben sollen, wie z.B. Rad fahren oder Walking. Das Krafttraining wird für beide Gruppen zwei Mal in der Woche empfohlen. Hier liegt der Unterschied darin das schwer übergewichtige Menschen das Training mit einer kürzeren Dauer und einer geringeren Intensität durchführen sollen, als Normalgewichtige. Außerdem ist für schlanke und fitte Personen ratsam, zusätzlich weitere Sporteinheiten mit hoher Intensität zu betreiben. Was bei adipösen Menschen nicht zutrifft, da sie üblicherweise aus einer langen inaktiven Lebensphase kommen und mit leichter körperlicher Aktivität anfangen sollen. Eine langsamere Steigerung der ausgeführten Aktivitäten kann das Verletzungsrisiko verringern (BZgA, 2017).



Bewegungspyramide für Normalgewichtige mit einem BMI von  $18,5\text{kg/m}^2 - 24,9\text{kg/m}^2$  (Modifiziert nach Bundesamt für Sport BASPO)



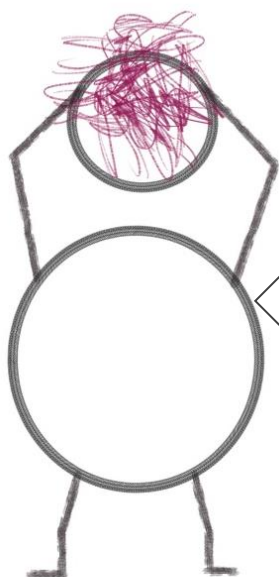
Bewegungspyramide für Adipöse mit einem BMI von  $\text{BMI} \geq 30,0\text{kg/m}^2$  (eigene Darstellung)



# VERSTAND VS. GEFÜHL

ICH MUSS  
MICH BEHER-  
SCHEN

ICH ENTSCHEI-  
DE SPONTAN AUS  
DEM BAUCH HER-  
RAUS



SELBST-  
KONTROLLE

IMPULS-  
IVITÄT



Inter-  
esse

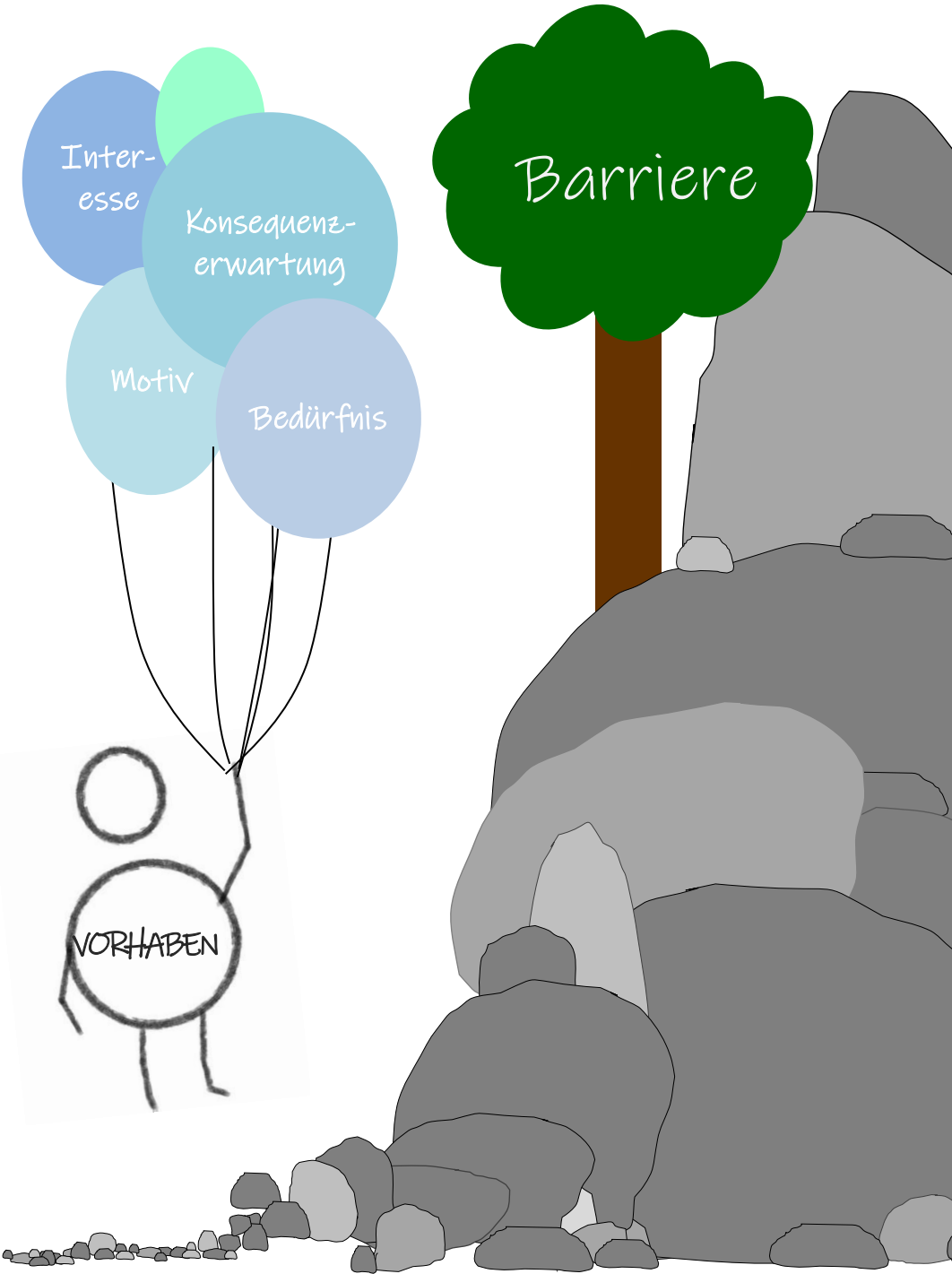
Konsequenz-  
erwartung

Motiv

Bedürfnis

Barriere

VORHABEN



# Bewegungsplan

Im Folgenden soll ein Bewegungsplan erstellt werden. Dazu eignet es sich, alle Schritte im persönlichen Management zu vermerken oder eigene Notizen auf einer separaten Seite oder auf einem extra Blatt zu machen.

Es entsteht ein Bewegungsplan für die Implementierungsintention. Der Plan beinhaltet zu aller erst die persönlichen Gesundheitsziele, welche individuell angepasst sein sollten. Außerdem werden die Fragen *Wann?*, *Wo?* und *mit Wem?* wird die Aktivität durchgeführt, abgefragt. Mögliche Hindernisse werden dokumentiert und eigene Gegenstrategien kreiert.

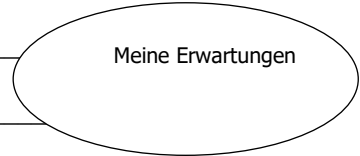
Im folgenden Verlauf werden aus den Ideen tatsächliche Aktivitäten detailliert Schritt für Schritt geplant.

# MEIN PERSÖNLICHES MANAGEMENT

Meine persönlichen Gesundheitsziele

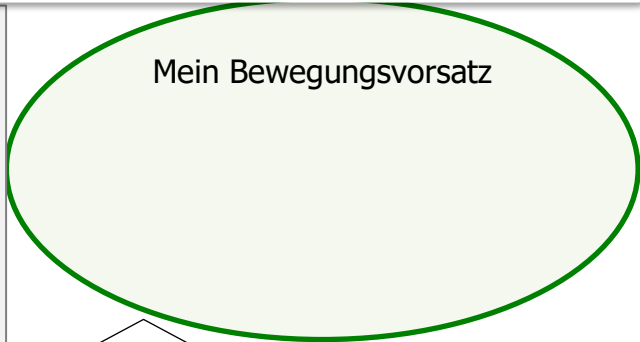
1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



## BEWEGUNGSPLAN

Wann?  
\_\_\_\_\_  
Wo?  
\_\_\_\_\_  
Mit wem?  
\_\_\_\_\_



**HINDERNIS**  
Was könnte mich daran hindern, meinen Plan zu realisieren?

\_\_\_\_\_

**GEGENSTRATEGIE**  
Was könnte ich tun, um die Hindernisse zu bewältigen?

\_\_\_\_\_