

SVEN BACH • BENJAMIN BREITMAIER

Abnehmen mit der MINUS-20%-REGEL

Wohlfühlgewicht erreichen
und halten



humboldt

SVEN BACH · BENJAMIN BREITMAIER

Abnehmen mit der MINUS-20%-Regel

Wohlfühlgewicht erreichen und halten

Sven Bach:

Meine Geschichte, mein Erfolgskonzept



INHALT

→ 4 **VORWORT**

→ 7 **WARUM IST SCHLANK SEIN SO SCHWER?**

8 **Svens Geschichte: von 140 auf 70**

9 So wurde ich dick

11 Die Wende

12 Ich nahm ab

13 Ich hatte es übertrieben

15 **Übergewicht ist nicht einfach Disziplinlosigkeit**

15 Übergewicht kostet unsere Gesundheit und unser Geld

15 Billig ist nicht immer gut

16 Oft sitzen wir Falschinformationen auf

16 Keiner ist gerne übergewichtig

→ 19 **GRÜNDE FÜR ÜBERGEWICHT ODER:
WIE VIELE KALORIEN DÜRFEN ES SEIN?**

20 **Jeder Mensch braucht unterschiedlich viele Kalorien**

20 Die Unterschiede sind beträchtlich

21 Der Energiebedarf

24 Energiedichte von Lebensmitteln

25 Umstände ändern sich, Ihr Grundumsatz auch

26 **Wie viel dürfen Sie wiegen?**

27 Was sagt der BMI aus?

28 Wie sich das Fett im Körper verteilt

28 **Verschiedene Ursachen für Übergewicht**

29 Stress macht dick

29 Die Gene als Ursache für Übergewicht

30 Zu wenig Schlaf fördert Übergewicht

31 Medikamente können Übergewicht fördern

32 **Meine Beratung und das weiße Blatt**

34 Beispiel: Frau K. möchte abnehmen

36 Was steht auf Ihrem weißen Blatt?



➔ 39 **DIE MINUS-20%-REGEL**

- 40 **Schlank mit der Minus-20%-Regel**
- 41 Seien Sie Ihr eigener Coach
- 44 Jeder Mensch ist anders
- 44 200-Kalorien-Portionen
- 48 **Tipps für Ihren Weg zum Wunschgewicht**
- 51 **Wie wichtig ist Bewegung?**
- 51 In Bewegung kommen
- 52 Die richtige Sportart finden
- 53 Wie oft sollte man trainieren?



➔ 55 **WAS SIE ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN MÜSSEN**

- 56 **Mehr Power durch gesunde Ernährung**
- 57 Kohlenhydrate – Energie für Körper und Gehirn
- 59 Eiweiß – wichtiger Baustoff für unsere Zellen
- 60 Fett – Energiereserve und Schutz für unseren Körper
- 63 **Wie viel wovon?**
- 66 **Neues aus der Ernährungswissenschaft**
- 66 Weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß
- 67 Warum Eiweiß satt macht

➔ 69 **REZEPTE FÜR DEN ALLTAG: MEINE WARENKÖRBE**

- 70 **So funktionieren die Warenkörbe**
- 72 **Warenkorb 1 für Frühling und Sommer, 1500 Kalorien**
- 80 **Warenkorb 2 für Frühling und Sommer, 1800 Kalorien**
- 90 **Warenkorb 1 für Herbst und Winter, 1500 Kalorien**
- 98 **Warenkorb 2 für Herbst und Winter, 1800 Kalorien**

➔ 105 **WOCHENPLÄNE**

➔ 111 **ACHT MENSCHEN, DIE ES GESCHAFFT HABEN**

➔ 140 **MEIN WEISSES BLATT PAPIER**



VORWORT

Liebe Leser,

in den letzten 20 Jahren durfte ich über 2000 Menschen auf ihrem Weg in ein gesünderes Leben begleiten. Jeder Weg war anders, doch meine Patienten und mich verbindet bis zum heutigen Tag eine Tatsache, die oft noch unterschätzt wird: Das Glück eines Menschen hängt zu einem bedeutenden Teil von seinem Körpergewicht ab. Das hat nichts mit der Jagd nach Schönheitsidealen zu tun. Nein, es geht um unsere Gesundheit. Jeder von uns hat hunderte Probleme, die ihn täglich beschäftigen. Bis zu dem Tag, an dem wir krank werden. Dann gibt es nur noch ein Problem: wieder gesund zu werden. Und selbst wenn der Dschungel an Halbwahrheiten und Falschinformationen über Ernährung und Übergewicht undurchdringlich scheint, lässt sich eine Aussage ohne jeden Zweifel treffen: Übergewicht bedeutet nicht, „sich ein bisschen gehen lassen“ oder „Hey, dein Hemd spannt aber mittlerweile ganz schön“. Übergewicht raubt Menschen Jahre ihres Lebens, geht ans Selbstbewusstsein – und scheint für viele unbesiegbar.

Auch nach Jahrzehnten der Forschung, nach einem nicht abreißenden Strom an schlaun Artikeln zum Thema Diäten glauben wir immer noch an den schnellen Weg, das Übergewicht loszuwerden. An „Schlank im Schlaf“ oder „Fünf Pfund weniger in einer Woche“, an das neueste „Superfood“, das den Körper wie von selbst zur Athletikmaschine macht. Darum ist eine der zentralen Aussagen dieses Buches: Es gibt keine Diät, die funktioniert.

Punkt. Aus diesem Grund geht dieses Buch in eine andere Richtung: Hier gibt es keine Abkürzungen, keine Wundermittel. Hier gibt es nur Fakten und echte Geschichten von Menschen, die es geschafft haben, den Kampf gegen ihr Übergewicht erfolgreich zu bestreiten. Geschafft haben sie das nicht mit einer Diät, sondern, weil sie auf Dauer die richtigen Dinge in ihrer Lebensweise änderten. Und das möchte ich mit diesem Buch vermitteln: Es gibt die berechtigte Hoffnung für jeden, sein Gewicht auf einen Wert einzupendeln, mit dem er sich wieder wohlfühlt – auf Dauer, ganz ohne Wundermittel.

Meine Patienten bekommen von mir ein weißes Blatt, auf dem steht, was sie ab jetzt essen sollen. Dieses Blatt hat es in sich. Das ist kein pauschaler Plan, mit dem sich Fett im Schlaf auflöst, sondern eine Starthilfe in ein neues Leben. Das klingt ziemlich großspurig. Was es aber nicht weniger wahr macht. Doch warum sollten sich diese Menschen von mir etwas sagen lassen? Das machen die meisten erst, wenn ich ihnen meine eigene Geschichte erzähle.

Ihr



Sven Bach



WARUM IST SCHLANK SEIN SO SCHWER?

Wie aus einem dicken Kind und Teenager ein normalgewichtiger Diätassistent wurde – das ist meine Geschichte. Danach erkläre ich Ihnen, warum Übergewicht nicht einfach Disziplinlosigkeit ist und wieso es gar nicht so einfach ist, die ungeliebten Pfunde loszuwerden. Eines schon vorweg: „Gar nicht einfach“ heißt nicht unmöglich!





Svens Geschichte: von 140 auf 70

Es war der Tag meiner Musterung, der 30. Juni 1994. Ich hockte in einem Zimmer des Kreiswehrrersatzamts in Karlsruhe. Da saß ich nun, 1,98 Meter groß, 73 Kilogramm schwer, auf dem unbequemen Stuhl, um demnächst einem Arzt gegenüberzutreten, der herausfinden sollte, ob dieser Hagerling tauglich für den Dienst an der Waffe sei. Mit 19 wusste ich noch nicht im Ansatz, was ich mit meinem Leben anfangen wollte. Was für mich jedoch feststand, war, dass ich nie wieder 141 Kilogramm wiegen wollte. Vor der Bundeswehr hatte ich hauptsächlich Angst, weil ich befürchtete, dort meine Diät nicht fortführen zu dürfen.

Ich arbeitete damals als Austräger bei der Deutschen Post. Mein Frühstück nahm ich um halb vier Uhr morgens ein, es bestand aus einem halben Liter Kaffee und zwei Scheiben Pumpernickel mit Marmelade. Die nächste Mahlzeit stand mittags um drei an, oft nur eine Dose Karotten oder Erbsen. Manchmal gab es noch etwas Obstsalat mit fettarmem Joghurt, an guten Tagen eine Banane. Abends aß ich drei Brötchen mit Marmelade. Ich hatte mir alles exakt ausgerechnet: Ich nahm jeden Tag 1600 Kalorien zu mir, und das schon über ein Jahr lang. Nur am Wochenende gab es ab und zu einen Exzess mit einem Berg Chicken Nuggets plus zwei Cheeseburgern bei McDonalds.

Für einen Mann meiner Größe bedeuteten 1600 Kalorien Mangelernährung, vor allem, wenn man mein intensives Sportprogramm miteinbezieht. Als Austräger legte ich Strecken von zwölf bis 15 Kilometern am Tag zurück, zusätzlich ging ich viermal in der Woche zehn Kilometer joggen.

Hier saß ich nun und hinter mir lag eine der wichtigsten Phasen meines Lebens. Vor über einem Jahr hatte ich mein Leben radikal verändert und die vergangenen 16 Monate waren geprägt von einem Kampf, den ich mit dem Wissen, das ich heute habe, nie auf diese Art und Weise ausgefochten hätte.



Über ein Jahr lang nahm ich täglich nicht mehr als 1600 Kalorien zu mir.

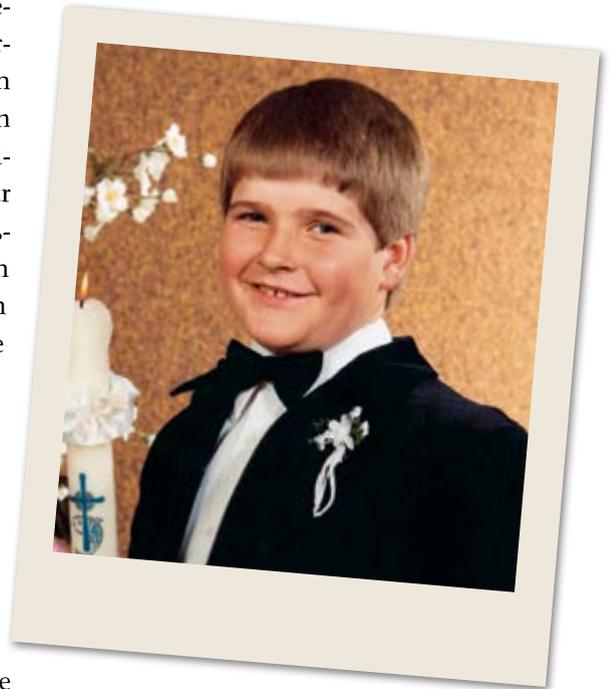
Die radikale Umstellung meines Lebens hatte natürlich einen Grund. Sie begann mit einer Feststellung, die jeder Patient macht, der heute den Weg in meine Praxis findet. Es ist der Moment, wenn anstelle eines undefinierten Problembewusstseins der ehrliche Wille zur Veränderung tritt: „So kann es nicht weitergehen.“ Bei mir war es der 2. März 1993. Ich wog 141 Kilogramm, trug Jogginghosen mit Gummibund, hatte 60 Zentimeter lange Haare und war der festen Überzeugung, dass ein zerfleddertes Batik-Shirt der Heavy-Metal-Band Morgoth als Alltagskleidung völlig in Ordnung war. An jenem Tag fasste ich den Entschluss, dass sich etwas ändern musste.



Im März 1993 wurde mir klar, dass sich etwas ändern musste.

So wurde ich dick

Meine Gewichtsprobleme fingen bereits in meiner Kindheit an. Die Informationslage über Softdrinks war in den 1980er-Jahren noch dünn. Als ich klein war, betrieben meine Eltern einen Getränkehandel, die Folge war ein unbeschränkter Zugang zum süßklebrigen Flüssig-Gift für den kleinen Sven. Hinzu kam die gute Milch von den Nachbarskühen. „Der Junge muss weniger essen“ – das war damals die einzige Empfehlung des Hausarztes, als deutlich wurde, dass ich deutlich dicker als meine Klassenkameraden war. Doch so viel aß ich gar nicht. Meine Mutter ist eine fantastische Köchin, aber übermäßig groß waren meine Portionen damals nicht. Trotzdem zeigte die Waage 81 Kilogramm an. Ich war gerade einmal zehn Jahre alt.





In meiner Jugend waren Softdrinks meine ständigen Begleiter.

In der Pubertät setzte dann ein kaum zu bändigender Hunger ein und die Softdrinks waren weiterhin meine ständigen Begleiter. Hätte man meiner Mutter gesagt, dass ihr Junge jeden Tag knapp 300 Gramm reinen Zuckers (drei Liter Softgetränke) trank, sie hätte wohl direkt Schnappatmung bekommen. Flüssigkeit verschleiert Energie. Das Ergebnis ist heute bei einem großen Teil meiner Patienten zu sehen und war auch damals bei dem kleinen Sven eindeutig. „Einfach weniger essen“ funktioniert nicht, wenn die Gründe für Übergewicht in bunten Durstlöschern verborgen liegen.

15 Jahre alt, 120 Kilogramm schwer. Ich war nicht mehr pummelig, ich war fett. Mein Freundeskreis hatte kein großes Problem mit meinem Gewicht. Noch war ich viel draußen, spielte

Fußball. Doch die Hänseleien und angewiderten Blicke in meinem Umfeld nahmen zu. Dass sich mein Gewicht zu einem ernststen Problem entwickelte, war mir damals in meinem jugendlichen Leichtsinn noch nicht klar. Ich aß oft exzessiv, vor allem in den Ferien. Drei Liter Spezi plus zehn Leberkäswecken an einem Vormittag waren normal. Ich weiß noch, wie ich einmal mit meinem besten Kumpel Lucky in zehn Tagen Pfingstferien wirklich 100 von den fettriefenden 400-Kalorien-pro-Stück-Ungeheuern wegmampfte, ohne den Anflug eines schlechten Gewissens. Der ernährungsphysiologische Nutzen von den im Schwabenland so beliebten



„LKWs“ ist vergleichbar mit dem Austrinken eines Bechers Frittieröl. 8000 Kalorien am Tag – eine Energiemen-

ge, die sonst nur die härtesten Extremsportler der Welt zu sich nehmen.

Außerhalb der Ferien lag meine Energiezufuhr im Durchschnitt immer noch bei etwa 4500 Kalorien – rund 1000 Kalorien über meinem eigentlichen Bedarf. Die Rechnung, welche Auswirkungen ein derartiges Übermaß an Energiezufuhr auf den Körper hat, ist relativ einfach: Ein Kilogramm Körperfett trägt die Energie von 7000 Kalorien in sich. Wenn also ein erwachsener Mensch jeden Tag 1000 Kalorien mehr zu sich nimmt, als er verbrennt, bedeutet das eine Gewichtszunahme von rund 50 Kilogramm im Jahr. Das war für mich die harte Realität.

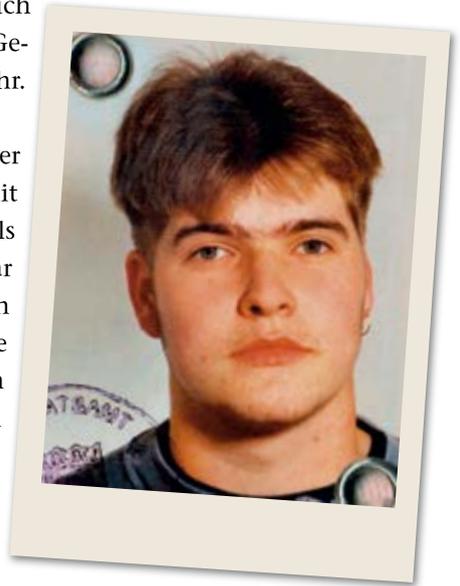
Alles kein Problem, ich befand mich immer noch im Wachstum, trieb regelmäßig Sport mit meinen Freunden. Ernst wurde die Lage erst, als mein Mofa den Geist aufgab. Meine Mobilität war dahin, mit ihr auch der Wille, wirklich etwas an meiner Situation zu ändern. Mein Gewicht wurde zum Gefängnis. Es gab keine passenden Hosen mehr für mich, also hörte ich mit dem Tanzen auf. Den Anblick von einem Hünen in Jogginghosen, der Disco-Fox tanzt, wollte ich niemandem zumuten. Im Winter fraß ich mir 20 Kilogramm Frust auf die Rippen. Nur auf Partys ging ich noch ab und zu. Dort war als Abendration ein halber Kasten Weizenbier pro Person keine Seltenheit. 2500 flüssige Kalorien innerhalb von zwölf Stunden.

Die Wende

Am 2. März 1993 war ich auf solch einer Party. Mein bester Kumpel Lucky feierte Geburtstag. Ich wollte nach einer Freundin sehen, die Migräne hatte, in dem Zimmer stand eine Waage, eines dieser alten Dinger mit Ziffernblatt, das sich im Kreis dreht. Ich



In meinen Hochzeiten aß ich 4500 Kalorien pro Tag!



stellte mich darauf. Das Ziffernblatt wurde von meinem Bauch fast verdeckt, doch selbst bei freier Sicht konnte ich mein Gewicht von dem Gerät nicht ablesen. Die Analogwaagen der 1990er-Jahre zeigten nur Werte bis 120 Kilogramm an, als ich auf dem Ding stand, war der Zeiger auf Anschlag. Es war das erste Mal, dass ich mir wirklich eingestand: „Das passt alles nicht mehr.“ Mein Vater hatte schon vor Jahren gesagt, dass es bei mir irgendwann mal „eine Waage verreit“. Der Spruch war zur bitteren Realität geworden. Auf der Party sagte ich zu jemandem: „Die Waage ist kaputt.“ Die Antwort sollte ich nie wieder vergessen: „Nee. Du bist einfach zu fett geworden.“

! Irgendwann war ich zu dick für die Waage.

Zugegeben, die Erfahrung auf der Waage war nicht der einzige Grund. Es gab da noch Katja – eine Gymnasiastin, für die ich schwärmte. Die Vorstellung vom 141 Kilogramm schweren Typen mit Hauptschulabschluss, der mit einer hübschen Gymnasiastin hndchenhaltend am Neckar entlangschlendert, war für mich so realistisch wie sprechende Sumpfhhner. Wollte ich ihr gefallen, musste ich von den 141 Kilogramm runter. Den letzten Anstoß gab dann die Reaktion einer Azubine in der Volksbank Horb, die trotz offensichtlicher Mühe ihr Entsetzen über meine wenig schmeichelhafte Erscheinung nicht kaschieren konnte.

Ich nahm ab

Ich wollte abnehmen. Doch wie sollte ich das anstellen? Ich wusste eigentlich nur, dass ich weniger essen musste und dass der Konsum von Limo wahrscheinlich doch etwas mit dem Umfang meines Bauches zu tun hatte. Meine erste Kalorientabelle fand ich in der Apothekenumschau. Anfangs a ich nur Joghurt und trank Mineralwasser, denn ich hatte gehört, dass Joghurt satt macht und wenig Kalorien hat. Nach und nach entwickelte ich meine Pumpernickel-Mhren-Diät. Mein geliebtes Spezi ersetzte ich durch zwei Liter Tee mit Süßstoff. Nach wenigen Monaten fing ich außerdem an, wie ein Verrückter zu rennen. Wr-

! Nach und nach entwickelte ich meine Pumpernickel-Mhren-Diät.

de der 141 Kilogramm schwere Sven Bach heute in meiner Praxis auftauchen, ich hätte ihm dringend davon abgeraten, seinen Plan umzusetzen. Zu gravierend sind die Folgen einer derart radikalen Umstellung des Lebenswandels.

Ende des Jahres 1993 wog ich nur noch 100 Kilogramm. Freunde, die mich zum ersten Mal seit Luckys Geburtstag im März wiedersahen, fiel es schwer zu glauben, dass der gleiche Typ vor ihnen steht. Außerdem saß an dem Abend ein Mädchen neben mir auf dem Sofa. Wir kamen ins Gespräch. Es war so ziemlich das erste Mal, dass ich mit einiger Sicherheit sagen durfte: „Dieses Mädchen interessiert sich für mich.“

Ich zog mein Programm noch verbissener durch. Als ich bei etwa 93 Kilogramm war, schickte mein Körper die ersten Warnsignale: Weniger als einmal in der Woche Stuhlgang zu haben, ist nicht normal. Außerdem war mir permanent kalt und ich fühlte mich nicht wohl. Ich hatte eine Essstörung entwickelt. Das wurde mir allerdings erst Jahre später klar. „Du siehst aus wie der Tod“, sagten mir enge Freunde. Meine Mutter machte sich große Sorgen. Später erfuhr ich, dass sie manchmal Öl in meine Karotten gekippt hatte, ohne dass ich etwas davon mitbekam. Trotzdem machte ich weiter, hungerte mich runter bis auf 73 Kilo. So saß ich dann im Juni 1994 bei der Musterung.

Ich hatte es übertrieben

„Medizinisch sind Sie magersüchtig. 1,98 Meter groß, 73 Kilo, das ist massiv zu dünn“, sagte die Ärztin. „Wie essen Sie denn?“, fragte sie mich. Ich konnte damals nicht ahnen, dass ich zum ersten Mal eine kurze Anamnese erlebte, die Kurzversion eines Interviews, wie ich es heute mit mehr als 2000 Patienten geführt habe. Die Ärztin fragte mich direkt, ob ich schon einmal übergewichtig gewesen sei. Sie musste meine labbrigen Falten gesehen haben. „Ich finde, Sie sind schon ein bisschen mangelernährt“, stellte sie fest. „Das finde ich gar nicht“, gab ich bestimmt zu-

rück, „ich fühle mich gut.“ Im gleichen Moment merkte ich selbst, dass ich log. Ich war zu dem Zeitpunkt permanent lustlos und ohne Antrieb.

Ich erzählte der Ärztin, dass ich mich für das Thema Ernährung interessiere. Bisher hatte ich meine Informationen jedoch nur aus Zeitschriften wie „Fit for Fun“. Sie empfahl mir daraufhin einige Bücher und ich hörte zum ersten Mal von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Werke „Leitlinien im Bereich Ernährung“ von Professor Dr. Casper oder „Grundfragen der Ernährung“ von Cornelia A. Schlieper sollten mein Leben verändern. Doch erstmal war die Musterung beendet und ich wartete auf das Ergebnis. Lange musste ich nicht warten: T5 – untauglich, weil zu dünn. „Mist“, dachte ich, „wie geht’s jetzt weiter?“

Die Frage nach meiner Zukunft hat sich zum Glück geklärt. Erst einmal ließ mich das Thema Ernährung nicht mehr los. Ich las die Bücher, die die Ärztin mir empfohlen hatte, probierte verschiedene Diäten und Ernährungsformen aus, allerdings hat mich keine wirklich überzeugt. Auch hatte ich riesige Angst, wieder zuzunehmen, nachdem ich mich so lange so gequält hatte. Irgendwann pendelte sich mein Gewicht bei 82 Kilogramm ein. Im Jahr 1998 passierte es dann: Ich bekam ein gutes Ausstiegsangebot von der Deutschen Post und begann eine Ausbildung zum Diätassistenten am Universitätsklinikum Ulm. Nach drei Jahren, mit 26 Jahren, war ich fertig mit der Ausbildung. Ab Herbst 2001 arbeitete ich sechs Jahre lang im Krankenhaus Sindelfingen. 2007 wagte ich den Schritt ins Ungewisse – ich machte mich selbstständig. Der Grund? Übergewicht war zur Volkskrankheit geworden. Und ich wusste, dass ich mit meinem Wissen und meiner Erfahrung den Menschen helfen konnte.



Der große Umbruch kam 1998: Ich begann eine Ausbildung zum Diätassistenten.