

Warum Diäten keinen Sinn machen

Im 21. Jahrhundert entwickelte sich das Übergewicht zu einer weltweiten und kulturübergreifenden Katastrophe für die menschliche Gesellschaft. Die WHO spricht im Zusammenhang mit dieser Krankheit von der **größten Epidemie der menschlichen Geschichte**.

Es gibt Länder, in denen mehr als die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig ist. Übergewicht ist heute längst nicht mehr ein Problem der reichen Industrienationen, sondern die Krankheit verbreitete sich mit einer rasanten Geschwindigkeit auch in vielen Entwicklungsländern.

Die Frage, die sich natürlich stellt, ist ganz einfach: **warum?**

- Warum ist bald jeder Zweite übergewichtig?
- Warum vor allem erweckt es den Anschein, als würden wir dieser Problematik nie Herr werden?

Dabei erscheint die Antwort so einfach. Das Übergewicht soll ja eine Frage der Energiebilanz sein. Man muss ganz einfach **weniger essen** und nimmt ab.

Aus dieser scheinbar logischen Überlegung heraus, ist auch die Standardtherapie des 20. Jahrhunderts entstanden – nämlich die **Kalorienreduktion**.

Kalorienreduktion in 1000 verschiedenen Variationen und Versionen. Von der Null-Diät bis zu extrem kalorienreduzierten

Kuren mit 600 kcal, oder quasi lockeren FdH-Methoden – der Tenor war immer der gleiche – „Weniger essen!“

Die Idee war immer: Weniger essen bedeutet abnehmen!

Genau das ist auch das Hauptproblem, die Ursache allen Übels! All diese Jahre haben wir eine einfache Tatsache vergessen: Der Mensch ist einfach **keine Maschine** und folgt daher auch nicht hundertprozentig den Gesetzen der Thermodynamik.

Wenn wir weniger essen, reguliert sich unser Verbrauch, der sogenannte **Grundumsatz**, nach unten.

Vereinfacht dargestellt: Je weniger wir essen, umso wirtschaftlicher arbeitet unser Körper. Das Ergebnis daraus: Wir fangen mit einer Diät an und nehmen ein paar Monate gut damit ab. Dann bleibt das Gewicht stehen und schließlich und endlich kommt es zum sogenannten „**Jo-Jo-Effekt**“. Alles an Gewicht, das wir verloren haben, nehmen wir wieder zu – und darüber hinaus noch ein paar Extra-Kilos. Wer kennt das nicht?! Wie oft haben Sie das selbst schon probiert?! Von extremen Hungerkuren, bis hin zum Kalorienzählen und fünf kleinen Mahlzeiten mit der Endstation „Jo-Jo-Effekt“ und jeglichem Verlust der Lebensqualität.

Seien wir alle einmal ehrlich zu uns selbst, was hat uns ein Jahrhundert voller Diätvorschläge – oder besser gesagt – ein Jahrhundert der fünf kleinen Mahlzeiten gebracht? Schlichtweg eine Welt, in der die Menschen noch nie so dick waren wie jetzt. Bei all dem großen Forschungs-

aufwand auf diesem Gebiet hat man auf eine ganz essentielle Tatsache vergessen – nämlich wo der Ursprung unserer Ernährung in der Vergangenheit liegt.

Die Entwicklung des menschlichen Körpers ist in den letzten 50.000 Jahren nur in **kleinen Schritten** weitergegangen. Das heißt, wir haben in all den vergangenen Jahren unserer Entwicklung vergessen, dass während uns unser Geist in atemberaubender Geschwindigkeit durch die Zeit gebracht hat und wir bald den Mond besiedeln werden, unser Körper bei weitem nicht mit unserem Geist Schritt gehalten hat:

Wir haben immer noch den Körper unserer Vorfahren, die wir als Urmenschen bezeichnen.

Der Körper hat im Laufe der Entwicklung gelernt, weniger zu verbrennen, wenn es weniger zu essen gegeben hat. Daher haben unsere Vorfahren auch lange Winterzeiten überleben können. Das bedeutet aber absolut nicht, dass die Urmenschen weniger gegessen haben, sondern dass das Leben für sie ein Pendeln zwischen Fasten und Festefeiern war. Das heißt, wenn diese Urmenschen eine Zeit lang Hunger erleiden mussten – Nahrungsvorräte hat es ja nicht gegeben –, haben sie

bei der nächsten Jagdbeute so viel wie möglich gegessen. Das Leben war geprägt durch einen Rhythmus von Zeiten, in denen sie nichts gegessen hatten, und Zeiten, in denen sie im Überfluss lebten. Genau dieser Rhythmus war einer der ersten **Opfer unserer Modernisierung**. Statt einer schönen, genussvollen Mahlzeit nach einem harten Arbeitstag, essen wir heute fünf bis sechs kleine, lieblose, stressvolle Snacks. Essen wird nicht mehr zelebriert, sondern nur mehr als Mittel zum Zweck gesehen. Dieser Urregelkreis ist genau das, was wir wiederherstellen wollen.

Dieses Buch ist kein Diätbuch

Wenn Sie es in der Erwartung gekauft haben, irgendwelche Diätpläne zu finden, **machen Sie es bitte wieder zu.**

Dieses Buch ist eine Anleitung zu einer Lebensstil- und Lebensinhaltsänderung, wobei wir paradoxerweise mit Änderung nichts Neues, sondern viel mehr eine Rückkehr zu unseren Wurzeln meinen. Sie werden sicher staunen, wie tief greifend das Wort **Rückkehr** für Sie sein wird. In diesem Sinne vergessen Sie alles, was Sie bisher über **Diäten** gehört oder gelesen haben und begeben Sie sich mit uns auf die Reise zu Ihren Wurzeln.

Wichtiger medizinischer Hinweis: Wenn Sie unter Begleiterkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen leiden und Medikamente einnehmen müssen, konsultieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, bevor Sie mit dem 7-Stufenkonzept beginnen. Nicht geeignet ist unser Programm während der Schwangerschaft und Stillzeit.

Der Tag, an dem meine Schwester starb

von Inge Schmideler

Ich wurde gemeinsam mit meiner Zwillingsschwester in den Teenager-Jahren von dieser Krankheit befallen. Es folgte eine endlose Reihe von Diäten und Diätversuchen und unser Gewicht stieg und stieg. Im Herbst 2002 erfuhren wir durch eine österreichische Ärztin, die damals in der Schweiz arbeitete, zum ersten Mal vom 7–Stufenprogramm von Dr. Bahadori, das wir unbedingt und als letzte Rettung durchführen wollten.

Dann starb plötzlich meine Schwester an einer Lungenembolie und Herzversagen, was ohne Zweifel auch mit ihrem Körpergewicht zusammenhing.

Zuerst brach eine Welt für mich zusammen. Doch dann spürte ich langsam eine Kraft, die stärker war als die Verzweif-

lung, nämlich der Glaube, dieser heimtückischen Krankheit den Kampf ansagen zu können.

Mein nächster Weg war dann nach Graz, wo ich am 7-Stufenprogramm teilnahm. Heute, mit 70 Kilogramm (mehr als 80 Liter) weniger Fett und einem Bauchumfang, der um 80 cm kleiner geworden ist, bin ich ein völlig neuer Mensch. Alle meine gesundheitlichen Probleme existieren nicht mehr und manchmal kommt mir mein vorheriges Leben fast unwirklich vor, wenn nur nicht jeden Tag der Verlust meiner Schwester so spürbar wäre.

Mit meiner Gewichtsabnahme und dem aktiven Kampf gegen diese heimtückische Krankheit wollte ich meiner Schwester ein Denkmal setzen. Am Beispiel meines Lebens gelang es mir, viele andere Menschen zu motivieren, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.





Inge Schmideler heute

Und nun wende ich mich durch diese Zeilen an Sie!

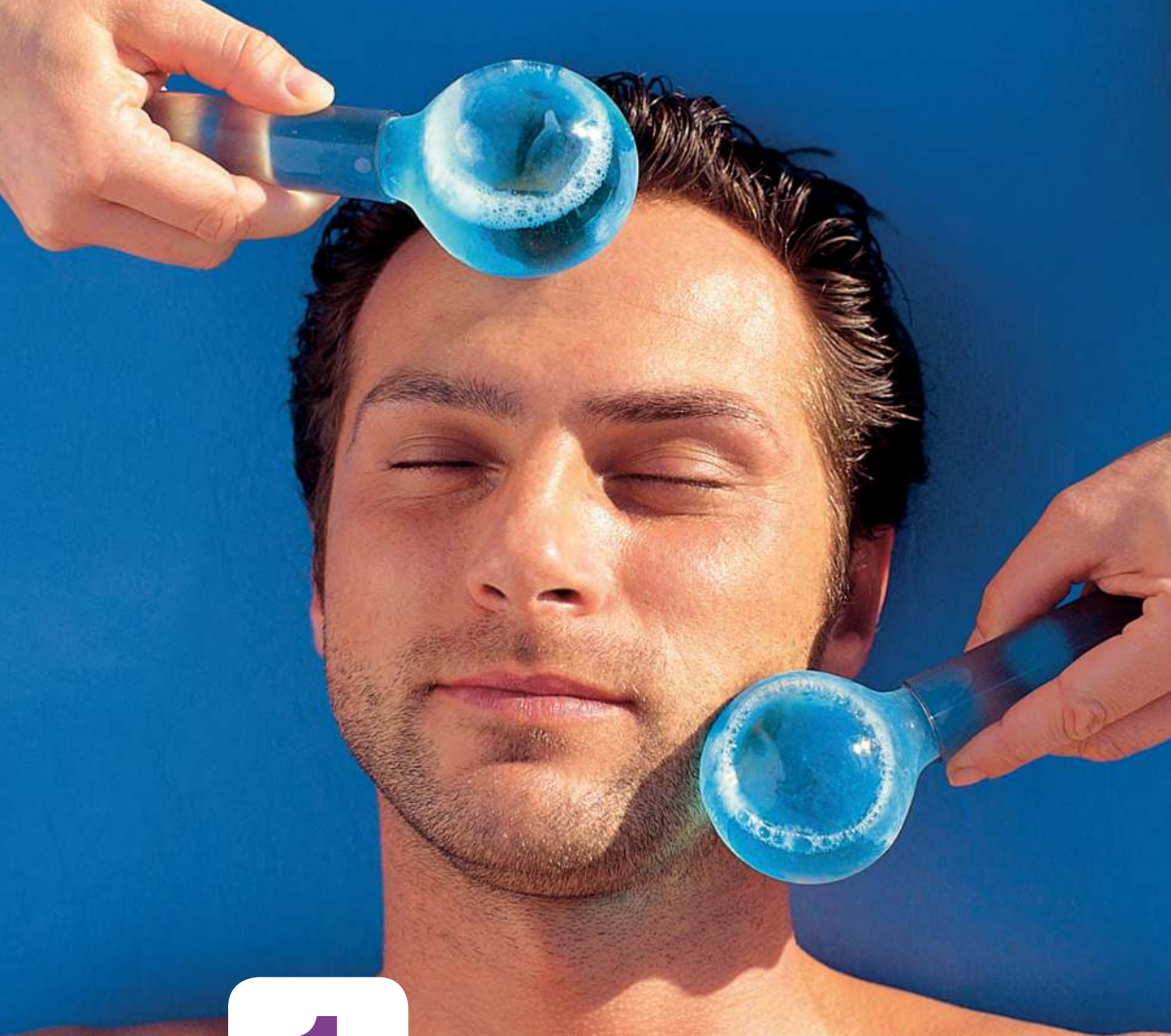
Glauben Sie mir, niemand weiß es so wie ich, welche Höllenqualen man als übergewichtiger Mensch durchmacht. Ich weiß, was es heißt, in einer Welt zu leben, in der man überhaupt nicht verstanden wird. Und dennoch gilt es immer wieder aufzustehen, um neu zu beginnen.

Dieser Neustart kann sogar jetzt erfolgen, wo Sie diese Zeilen lesen, und nicht morgen.

Machen Sie den 7-Stufenprogramm Leitspruch zu Ihrem Lebensmotto:

Denn die Zukunft beginnt jetzt!

Inge Schmideler



1

Zeit zu Leben

Alle Dinge haben für Taoisten einen ihnen gemäßen Rhythmus und Zyklus. Unsere Aufgabe als Mensch besteht nun darin, diese Zyklen zu erkennen, in Einklang mit ihnen zu handeln und sie in unser Leben zu integrieren.

Harry R. Moody

Stufe 1 – Teil 1

Es ist höchste Zeit für einen anderen Umgang mit unserer Lebenszeit. Höchste Zeit für Entschleunigung. Das gefährlichste Trendwort der letzten Jahre war **„Zeitmanagement“**. Es vermittelt zwar, dass wir unsere Tage durchstrukturiert und nach Prioritäten geordnet haben, aber es behandelt Zeit als Ressource, die es auszubeuten gilt. Viel wichtiger wäre es, den Umgang mit unserer Zeit zu verändern, um dadurch mehr Gelassenheit und Lebensqualität zu gewinnen.

Schwimmen wir wieder mit dem Zeitfluss und nicht gegen ihn an, wir spüren doch alle, was passiert. Beim Versuch dem Tag in 24 Stunden 48 zu nehmen, entsteht **Disharmonie** und in der Folge **Stress**.

Vergessen Sie nicht die Gegenwart, das Leben passiert im Hier und Jetzt. Es findet gerade statt, nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit in der Gegenwart sind, können uns mögliche zukünftige Probleme nicht irritieren.

„Cross the bridge when you come to it“.

Das permanente Grübeln, die Furcht vor eventuellen zukünftigen Problemen lähmt uns und nimmt die Energie für die Gegenwart. Umgekehrt gedacht: Wer permanent der guten, längst vergangenen Zeiten nachtrauert, verpasst das Glück in der Gegenwart. Für unser Konzept bedeutet das, denken Sie nicht daran, ob Sie den Rhythmus morgen einhalten können, oder ärgern Sie sich nicht



über einen vergangenen Tag, an dem es nicht gelungen ist. Heute zählt, und gerade heute gelingt es Ihnen! Wer vergessen hat den Augenblick zu genießen, kann es auch dann nicht mehr, wenn er es sich vorgenommen hat.

Wir versuchen Genuss zu planen, schieben ihn vor uns her, wie einem Esel die Karotte.

Es hilft nichts, sich das ganze Jahr auf 14 Tage Urlaub zu freuen, wenn ich das Morgenrot auf dem Weg zur Arbeit übersehe. Die Blumen am Wegesrand mögen ja eine arg abgedroschene Metapher sein, aber seien wir ehrlich, wann hatten wir

das letzte Mal Zeit für sie – wann hatten wir das letzte Mal Zeit zu leben?

Machen wir uns Glücksmomente wieder bewusst und Sie werden sehen, beim nächsten Ärger oder Frust daran gedacht, helfen sie, diese leichter zu überstehen. Geben wir der Zeit Qualität und vergessen wir nicht, alles ist Entwicklung.

Jedes Ding hat seine Zeit – wir Menschen versuchen das immer stärker zu ignorieren. Die Natur hat ein halbes Jahr eingeplant, bis aus einer Blüte ein saftiger Apfel geworden ist. Der Mensch möchte Reifungsprozesse immer mehr abkürzen – der natürliche Rhythmus ging so verloren. Bei Obst und Gemüse bedeutet das Verlust von Geschmack und Inhaltsstoffen, für unser Leben bedeutet das Verlust von Qualität. Verlust von Vital-Zeit, Genuss-Zeit und Wohlfühl-Zeit.

Ungeduld ist der größte Stolperstein auf unserem Weg zum Gleichgewicht. Aus der Entwicklungsperspektive sieht die Welt ganz anders aus. Vertrauen wir uns der Zeit, unserer persönlichen Zeit an und versuchen wir nicht, sie zu manipulieren.

Der wichtigste Punkt im Umgang mit der Zeit, ist der **Rhythmus**. Alles auf der Welt ist natürlichen Rhythmen unterworfen – Jahreszeiten, Ebbe und Flut oder Tag und Nacht. Freiwillig und unfreiwillig haben wir uns von diesem Rhythmen entfernt und arbeiten nachts oder essen Weintrauben im Winter. Die Rhythmik muss wieder erlernt werden, das Gefühl dafür kommt mit der Zeit. Es braucht Freiräume, um seinen Rhythmus zu finden. Nicht das

Ticken der Uhr strukturiert dann unser Leben, sondern die jeweilige Situation.

Es wird also nicht gegessen, weil es 12 Uhr geschlagen hat, sondern weil man den Hunger wieder spürt. Stundenpläne und Arbeitszeiten können eine sinnvolle Hilfe im Leben sein, dürfen dieses aber nicht dominieren. Sie sind Mittel zum Zweck, aber auch nicht mehr. Schaffen Sie sich wieder uhrzeitfreie Räume, in denen eigene Bedürfnisse, wie Hunger, Müdigkeit oder Unternehmungslust spürbar werden.

Sie werden sehen, es gelingt Ihnen dann auch sicher viel leichter, Ihren Essensrhythmus zu finden, wenn Sie wieder spüren lernen, wann der Hunger da ist.



Der Rhythmus der Zeit

„Die Seele ist gesund, wenn sie nicht chaotisch ist, sondern ihrem inneren Rhythmus entspricht“, sagte ein Kirchenvater aus dem 4. Jahrhundert.

„Rhythmus ist Freiheit im Gesetz der Ordnung“, sagt ein Zeitforscher von heute.

Rhythmus kommt von **rhythmizo**, was soviel heißt wie: etwas in ein Zeit- und Ebenmaß bringen, es gehörig ordnen. Die Wissenschaft ist sich heute vollkommen einig, dass der Rhythmus eine wesentliche Komponente des menschlichen Seins ausmacht. Denken wir nur an unseren inneren Zeitrhythmus, den Biorhythmus, und wie schwer sich dieser manipulieren lässt. Mehr als **150 biologische Rhythmen** hat die Medizin beim Menschen bereits festgestellt. Der Zeitforscher Geißler meint dazu **„er dynamisiert und gliedert die Zeit, zerteilt sie aber nicht – wie der Takt dies tut“**.

Der heute herrschende Zeitnotstand hängt nämlich mit der Entrhythmisierung unserer Zeit zusammen. Verlassen wir unseren persönlichen Rhythmus, führt das zur Maßlosigkeit, zur **Hybris** wie die Griechen sagen, und die schadet uns. Bereits am Tempel von Delphi stand auf der Rückseite sinngemäß:

Von nichts zu viel – so alt ist diese Erkenntnis bereits.

Alle zeitlichen Lebensvorgänge unterliegen einer komplizierten zeitlichen Ordnung.

„Jeder der mit dem Lebendigen umgeht, es studiert oder gar in Lebensvorgänge eingreifen will, muss daher deren zeitliche Organisation mit der gleichen Sorgfalt kennen und berücksichtigen.“

*Zitat: Prof. Dr. Gunther Hildebrandt,
Prof. Dr. Maximilian Moser,
Prof. Dr. Michael Lehofer
aus dem Buch: Biologische Rhythmen,
Medizinische Konsequenzen*

Dieses oben erwähnte Zitat erläutert eine der wichtigsten Säulen in unserem **7-Stufenkonzept**. Denn wenn der Mensch als Lebewesen verschiedenen zeitlichen Rhythmen unterliegt, müssen auch unsere Verdauung, Stoffwechsel, Hormonhaushalt und letztendlich unsere Gewichtsreduktion einen Rhythmus haben. Das bedeutet: In unserem Körper muss es Zeiten geben, in der wir die zugeführte Nahrung **besser verbrennen** und wiederum Zeiten, in denen unsere Nahrung **gespeichert wird**.





Der Biorhythmus in unserem Körper hat natürlich viele Facetten, wie z.B. Schlaf- und Wachrhythmus, der Rhythmus unserer Hormone, (sehr wichtiges Hormon Cortison, wird in unserem Körper am meisten in der Früh produziert und erreicht einen Tiefpunkt gegen Mitternacht), Blutdruckrhythmus (steigt normalerweise in den frühen Morgenstunden und soll in den Nachtstunden von selbst wieder sinken).

Jede Abweichung von diesen Biorhythmen kann zur Entstehung verschiedener Krankheiten führen. Wir wissen zum Beispiel, wenn die oben genannte Senkung des Blutes in der Nacht nicht funktioniert, d.h., wenn wir tagsüber keinen höheren Blutdruck haben, als in den Nacht- und Ruhestunden, dass das den Beginn einer Hochdruckkrankheit signalisiert und ein Risikofaktor für die Entstehung einer Herz-Kreislaufkrankung ist. Daher gehen wir in der modernen Medizin immer mehr dazu über, eine Hochdruckkrankheit mit einer sogenannten 24-Stunden-Blutdruckmessung zu beurteilen. Bei dieser Messung schauen wir

nicht nur die Höhe des Blutdruckes innerhalb eines Tages, sondern Schwankungen von Blutdruck und Puls an, sprich den Rhythmus des Blutdruckes. Dieses ein Beispiel unterstreicht die Wichtigkeit des Biorhythmus in der modernen Medizin. Es entwickelt sich sogar langsam ein eigener medizinischer Forschungszweig, der sich mit der inneren Uhr des Menschen beschäftigt. In Fachkreisen bezeichnet man das als Chronomedizin. Alles was wir bis jetzt beschrieben haben, sind mittlerweile längst bekannte Tatsachen. Dennoch wissen wenige Menschen von der wichtigen Tatsache, dass die Nahrungsaufnahme in unserem Körper auch einen Rhythmus hat bzw. haben muss. Der Biorhythmus unseres Essens ist nicht nur ein Faktor, der unsere Gesundheit sehr positiv beeinflussen kann, sondern auch die Basis unseres Konzeptes.

Nicht nur durch unsere Erfolge wurde belegt, wie wichtig ein Rhythmus für den Menschen ist, inzwischen gibt es auch zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten, die den Effekt eines Essensrhythmus belegen.