

DR. MED. FELIX KREIER
DR. MED. MAARTEN BIEZEVELD

DER HAMSTER IM KOPF



Das
erfolgreiche
mentale
Abnehmprogramm
aus den
Niederlanden

G|U

Inhalt

Vorwort	4
Einleitung	6
<i>Das sollten Sie lesen, bevor Sie (jemals wieder) eine Diät beginnen</i>	
Teil I: Das Zusammenspiel der Hirnareale	10
1.1 Hirnareale und Fallstricke	11
Der Weltmeister im Abnehmen. Was lief da schief?	
1.2 Der Hypothalamus	15
Der Hamster im Kopf. Ein winziger Multitasker	
1.3 Der präfrontale Kortex	28
Über Nachdenken und Entscheiden. Der Direktor entscheidet	
1.4 Das limbische System	37
Über Belohnung, Gefühle und Gewohnheiten. Ein Lobbyist für mehrere Parteien	
1.5 Der externe Kortex	44
Über wertvolle Personen und Produkte. Ihre persönlichen Influencer	
Teil II: Einfluss auf das Zusammenspiel nehmen	55
2.1 Von unbewusst zu bewusst	56
Eine Triple-Therapie. Akzeptieren, korrigieren und nutzen	
2.2 Auf den Hypothalamus einwirken	61
Der lange Weg zum Sättigungsgefühl. Wie Ihr Hamster zufrieden wird und bleibt	
62	
Ihr Stoffwechsel und Crash-Diäten. Wütende Hamster kommen immer wieder zurück.	
67	
Die biologische Uhr in Ihrem Hypothalamus. Warum es wichtig ist, in einem festen Rhythmus zu schlafen, zu essen und Sport zu treiben ...	
74	
Ihr Hypothalamus und Stress. Stress bringt Sie aus dem Rhythmus. ...	
91	

2.3 Auf den präfrontalen Kortex einwirken	97
Gebrauchen Sie Ihren Verstand. <i>Korrigieren durch Lernen</i>	97
Stärke durch Aufmerksamkeit. <i>Fokus, Fokus, Fokus!</i>	102
Planen Sie Ihre Zukunft. <i>Und machen Sie sich bewusst, wann Sie von Ihrer Planung abweichen</i>	110
2.4 Auf das limbische System einwirken	124
Nutzen Sie Ihr Umfeld für das Erreichen Ihres Ziels. <i>Organisieren Sie Ihren Erfolg</i>	124
Werden Sie Ihr eigenes Radarsystem. <i>Erkennen Sie die Reaktionen Ihres Körpers</i>	131
Teil III: Die »Hamster im Kopf«-Methode	137
3.1 Ein Aktionsplan	138
Was werden wir tun? <i>Die negative Energiebilanz</i>	
3.2 Die Vorbereitung	145
Wer sind Sie? Was wollen Sie? <i>Die heutige und die gewünschte Situation</i>	145
Was brauchen Sie? <i>Bewegung und Essen: Messen ist Wissen</i>	156
3.3 Los geht's!	161
Analyse und Planung. <i>Essen, Messen und Wissen</i>	161
Die Kraft der richtigen Richtung. <i>Über viele kleine Schritte und alte Gewohnheiten</i>	169
Tipps für eine bessere Nachtruhe. <i>Schlafen Sie gut</i>	176
Schwierige Momente vorhersehen. <i>Wissen, was kommen wird</i>	184
Die Evaluationsmomente. <i>Wie kommen Sie voran?</i>	188
Am Ende der Wegstrecke. <i>Wie ist es gelaufen? Und was nun?</i>	192
Fokussierung durch digitale Unterstützung. <i>Über sofortige Aufträge und trojanische Pferde</i>	193
Dank	199
Bücher und Adressen	201
Quellen	202

EINLEITUNG

Das sollten Sie lesen, bevor Sie (jemals wieder) eine Diät beginnen

Dieses Buch beschreibt, wie unser Gehirn unser Gewicht beeinflusst. Das Gehirn steuert und überwacht den Energiehaushalt in unserem Körper. Wenn wir das Zusammenspiel der verschiedenen Bereiche unseres Gehirns beeinflussen, kann es uns gelingen, ein angemessenes Gewicht zu erreichen und zu halten. Der »Hamster« in unserem Kopf steht für einen kleinen, aber wichtigen, uralten Teil unseres Gehirns: den Hypothalamus. Er ist nicht nur beim Menschen, sondern bei allen Säugetieren – und der Anlage nach auch bei Würmern – zu finden. Der Hypothalamus reguliert alles, was erforderlich ist, um uns und unsere Spezies am Leben zu erhalten: Er regelt die Körpertemperatur, die Fortpflanzung, die Steuerung der Herzfrequenz und die Atmung.

Eine weitere wichtige Funktion des Hypothalamus ist die Überwachung der Nahrungsaufnahme, sowohl innerhalb des Körpers – zum Beispiel wenn sie sich in Form von Fettgewebe niederschlägt – als auch außerhalb des Körpers, beim Jagen und Sammeln. Der Hypothalamus nimmt diese Aufgabe todernst. Das kann zu Stress in dieser Hirnregion führen, wenn dem Körper plötzlich weniger Nahrung zugeführt wird, sei es freiwillig wie bei einer Diät oder unfreiwillig wie während einer großen Hungersnot.

Der »Hamster« in unserem Kopf ist einer der wichtigsten Gründe dafür, warum Crash-Diäten oder starkes Abnehmen in kurzer Zeit zum Scheitern verurteilt sind, sprich warum wir die so verlorenen Kilos bald wieder drauf haben. Weshalb ist das so? Weil er trotz all seiner guten und notwendigen Eigenschaften an diesem Punkt gegen Sie arbeiten wird. Das liegt nun einmal in seiner Natur.

Der »Entscheider« und der »Lobbyist«

Der Hamster ist jedoch nicht das einzige Areal im Gehirn, das sich mit Ihrem Gewicht befasst. Es gibt noch zwei weitere. Als Sie sich vorgenommen haben abzunehmen und sich vielleicht auch aus diesem Grund dazu entschlossen haben, dieses Buch zu lesen, haben Sie sicherlich nachgedacht und eine Entscheidung getroffen. Das haben Sie mit Ihrem präfrontalen Kortex getan: dem »Entscheider« in Ihrem Gehirn.

Die Komplexität dieses Kortex mit seiner Fähigkeit, zu denken und zu planen, ist das, was uns von den Tieren unterscheidet. Der Kortex – und damit Sie selbst – wird wiederum vom limbischen System beeinflusst: dem »Lobbyisten« in unserer Geschichte. Dieser Lobbyist kann Sie beim Prozess des Abnehmens unterstützen und Ihnen ein gutes Gefühl vermitteln, wenn Sie ein paar Pfunde verloren oder der Versuchung, eine Portion Pommes frites zu essen, widerstanden haben. Sie sollten vom limbischen System jedoch nicht zu viel erwarten. Zur Unterstützung des Hypothalamus kann es Ihnen nämlich ebenso ein gutes Gefühl verleihen, wenn Sie die Pommes frites *gegessen* haben. Ein gutes Gefühl ist also nicht immer mit einer guten Entscheidung gleichzusetzen.

Um das Zusammenspiel der Hirnareale geht es im ersten Teil dieses Buches.

Netzwerk und Zusammenspiel

Dieses Netzwerk des Gehirns und des restlichen Nervensystems ist nicht nur auf Ihren Körper begrenzt. In unserem Buch werden wir zeigen, dass es auch mit unserer Umgebung ein wichtiges Zusammenspiel gibt. Mit den Menschen um uns herum, mit Einflüssen aus unserem täglichen Leben und natürlich mit den sozialen Medien. Dieses Zusammenspiel birgt Fallstricke und Verlockungen, die

Teil I: Das Zusammenspiel der Hirnareale

1.1

HIRNAREALE UND FALLSTRICKE

DER WELTMEISTER IM ABNEHMEN

Was lief da schief?

Im Staffelfinale der amerikanischen Fernsehshow *The Biggest Loser* stand ein Mann in T-Shirt und Shorts auf der Bühne. Schlank, athletisch und attraktiv wie ein Model. »I've got my life back«, sagte er freudestrahlend.

Dieser Mann war Danny Cahill, ein 46-jähriger Landvermesser, der einen Rekord im Abnehmen aufgestellt hatte. Innerhalb von sieben Monaten hatte er von 195 Kilo auf 86 Kilo abgenommen, insgesamt also 109 Kilo. Oder 3,5 Kilo pro Woche.

Später erschien ein interessanter Artikel über ihn in der *New York Times* mit dem Titel: *That Lost Weight? The Body Finds it.*

Was war passiert? Danny Cahill hatte einen großen Teil der verlorenen Pfunde wieder zugenommen. Und nicht nur er. Bei den meisten Teilnehmern der Show, die von einer wissenschaftlichen Studie begleitet wurden, erwies sich, dass der Gewichtsverlust nicht nachhaltig gewesen war. Bei einigen lag das Gewicht nun sogar über dem Gewicht, das sie am Anfang der Show auf die Waage gebracht hatten. Wie konnte es dazu kommen, dass fast alle Teilnehmer wieder bei ihrem alten Gewicht angelangt waren? Mit fehlender Motivation hatte es jedenfalls nichts zu tun. Viele der Teilnehmer hatten diese Sendung als letzte Chance betrachtet, um abzunehmen. Doch wenn selbst dieser Weltmeister es nicht geschafft hat, sein Gewicht zu halten, wie sollen wir »Normalsterblichen« es dann jemals schaffen können?

zu halten. Er wird versuchen, Einfluss auf die »Jagd« nach Nahrungsmitteln zu nehmen. Entgegen Ihren Wünschen werden Ihr Gehirn und Ihr Körper dann auf Nahrungsaufnahme hin gepolt. Ja, schlimmer noch: Damit der Körper auf eine solche Hunger- und Mangelphase fortan besser vorbereitet ist, wird der Hypothalamus alles daransetzen, Ihr altes Gewicht nicht nur wiederherzustellen, sondern es sicherheitshalber noch etwas zu erhöhen. Und schon haben wir ihn: den wohlbekannten Jo-Jo-Effekt.

Einzigartige Eigenschaften des Hypothalamus

Der Hypothalamus schläft nicht. Das ist auch gut so, denn unsere Temperatur und andere wichtige Funktionen müssen auch im Schlaf weiter reguliert werden.

Der Hypothalamus kann viele Dinge gleichzeitig tun. Prima, denn stellen Sie sich vor, Sie müssten sich zwischen dem Tempo Ihres Herzschlages und Ihrer Atmung entscheiden.

Der Hypothalamus vergisst nicht. Daher wird er nicht nur versuchen, den alten Zustand wiederherzustellen, sondern auch immer eine positive Energiebilanz anstreben.

Die Bedeutung eines langsamen Gewichtsverlusts

Jetzt, wo Sie wissen, wie schlecht Ihr Körper mit starken Veränderungen umgehen kann, werden Sie verstehen, warum der Hypothalamus sich gegen schnelle Veränderungen wehrt. Dieser Widerstand kann sehr hartnäckig sein. Manchmal kann man ihn mit jeder Faser des Körpers spüren. Ein anderes Mal schlummert er nur dahin und bleibt unsichtbar. Wir wollen diesen Widerstand nicht nur sichtbar, sondern auch vorhersehbar und besser handhabbar

machen. Im Fall des Hypothalamus besteht dieser Widerstand aus einer Gesamtheit kleiner, komplexer und »heimtückischer« Prozesse, die fast unabwendbar sind.

Um den Hypothalamus begrifflich oder visuell fassbar zu machen, haben wir ein Bild für ihn gewählt: den Hamster. So ein gemütliches Nagetier, mit dicken Wangen und einem Wintervorrat. Wie aus einem Zeichentrickfilm oder Comic. Ein Hamster, der zufrieden oben auf einem großen Berg aus Nahrung sitzt. Stellen Sie sich nun einmal vor, Sie würden heimlich ein Körnchen davon wegnehmen. Der Hamster würde es nicht bemerken und wäre immer noch glücklich und zufrieden. Aber angenommen, Sie würden den Berg dann mit großen Schaufeln immer kleiner machen. Dann würde sich das gut gelaunte Tierchen schnell in ein rachsüchtiges Biest verwandeln.



So lassen sich auch einige Funktionen des Hypothalamus verstehen: als ein Hamster mit einem großen Wintervorrat. Bei übergewichtigen Menschen besteht dieser Wintervorrat aus zusätzlichen Kilos an Fettgewebe. Der Hypothalamus mag es nicht, wenn dieser

1.3

DER PRÄFRONTALE KORTEX

ÜBER NACHDENKEN UND ENTSCHIEDEN

Der Direktor entscheidet

Wie sind Sie eigentlich zu der Entscheidung gekommen, abnehmen zu wollen, also den Versuch zu starten, Gewicht zu verlieren? Eine Antwort darauf könnte lauten: Mein Hausarzt hat mir das dringend geraten. Oder: Mein Partner lag mir damit ständig in den Ohren. Das sind Anlässe und Überlegungen, die zu dieser Entscheidung führen können, nachdem man zuvor die Vor- und Nachteile eines solchen Unterfangens abgewogen und alle Argumente, fremde wie eigene, reiflich geprüft hat. Eine solche Entscheidung ist einfach ausgedrückt das Ergebnis unzähliger Interaktionen zwischen chemischen Substanzen, Hormonen, Transmittern und Nervenzellen in unserem Kopf. Und das nennen wir Nachdenken. Wo dieser Prozess im Gehirn hauptsächlich geschieht, lässt sich ziemlich genau sagen: Wenn Sie sich mit der flachen Hand und dem nach oben zeigenden Daumen gegen die Stirn schlagen, dann haben Sie einen großen Teil des Bereichs, der für das logische Denken zuständig ist, abgedeckt. Dort befindet sich nämlich Ihr präfrontaler Kortex. Wir wägen unsere Entscheidungen anhand der Informationen ab, über die wir verfügen, aber auch anhand der Umstände, mit denen wir uns auseinandersetzen und die wir bildhaft vor uns sehen. Das ist nützlich, weil es uns erlaubt, uns vorzustellen, wie etwas in der Zukunft sein könnte. Für diese Zukunft können wir uns dann mit demselben präfrontalen Kortex einen Plan machen, um sie auch wirklich zu realisieren. Informationen

aufnehmen, Daten analysieren, Schlussfolgerungen ziehen, Pläne machen und umsetzen – das alles sind Dinge, die wir den ganzen Tag tun. Bei der Arbeit genauso wie am Wochenende, zu Hause ebenso wie in der Schule. All diese Fähigkeiten bezeichnen wir als höhere zerebrale Funktionen, was bedeutet, dass sie das Ergebnis eines gezielten Einsatzes unseres Gehirns sind und sich nicht nur auf Reflexe oder erlernte Muster zurückführen lassen.



Ich denke es doch

Nachdenken ist eine Fähigkeit, die uns unvorstellbare Möglichkeiten eröffnet, um etwas zu bewerten, zu tun oder zu erschaffen. Es ist die Fähigkeit, die der Elektrotechniker bei der Bewertung eines Schaltkastens verwendet. Die der Möbelbauer nutzt, wenn er einen Stuhl entwirft. Die ein Maler einsetzt, wenn er einen Plan zum Neuverputzen und Streichen eines Hauses erstellt. Derer ein Professor sich zum Lösen einer mathematischen Formel bedient. Und von der Rembrandt zum Malen seiner *Nachtwache* Gebrauch gemacht hat. Es ist auch die Fähigkeit, die Sie einsetzen, um Ihre aktuelle Situation (ich bin zu schwer) zu beurteilen und Ihre Idee,

LIES DIESES BUCH, BEVOR DU (WIEDER) EINE **DIÄT** STARTEST!

Über kurz oder lang scheitert fast jede Diät.
Kaum ist der Anfangsenthusiasmus verflogen,
schnellt das Gewicht schon wieder in die Höhe.
Schuld daran: ein kleines Areal in unserem Gehirn, das
ständig versucht, neue Energiereserven anzulegen.

**DIE GUTE NACHRICHT:
DIESER »HAMSTER IM KOPF«
LÄSST SICH AUSTRICKSEN.**

Dr. med. Felix Kreier und Dr. med. Maarten Biezeveld
erklären anschaulich, welche Hirnregionen beim Abnehmen
in Konflikt miteinander geraten. Und sie zeigen,
welche kleinen Verhaltensänderungen es braucht,
damit der Kopf dem Körper in Sachen Wunschgewicht
nicht länger im Weg steht. So klappt es endlich
mit dem nachhaltigen und gesunden Gewichtsverlust!



PEFC-Zertifiziert

Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8001-8



9 783833 880018

www.gu.de