



“Befreie dich (auch vom überschüssigen Körperfett), indem du dir kritische vielfältige und vielschichtige Gedanken machst über deinen Alltag und abwechslungsreiche, spielerisch-neugierig-entdeckerische Bewegungsfreude in der Natur suchst und findest.”

Dr. med. Bernhard Rinderknecht ist Gynäkologe mit Praxis und Leiter eines Speziallabors in Basel. Vor 15 Jahren hat er sich entschlossen, sein mit 133 Kilogramm massives Übergewicht anzugehen. Über intensives Studium hat er, quasi im Selbstversuch, 50 Kilogramm abgenommen und hält sein Normalgewicht seit Jahren. Bewegung hat bei diesem Selbstversuch eine grosse Rolle gespielt.

Er berät Führungskräfte und ihre Firmen in Fitness- und Resilienzfragen. Daneben ist er als Dozent in Gewichtsregulationsthemen am Departement Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) und als Dozent im Gebiet „Gynäkologie im Praxisalltag“ an der Medizinischen Fakultät der Universität Basel tätig.

Überflüssiges Körperfett zu verlieren und dann das Körpergewicht zu halten, ist ein schwieriger (Lern-)Prozess. Die Gedanken und Gefühle, die dabei eine Rolle spielen, lassen sich gruppieren:

Denken, Bewegen, Essen.

Ich würde mich freuen, wenn einige Gedanken, die mir geholfen haben, Sie ebenfalls weiterbringen.

 **münsterverlag**



Schlank werden – Schlank bleiben • Dr. med. Bernhard Rinderknecht

DR. MED. BERNHARD RINDERKNECHT

SCHLANK
WERDEN

SCHLANK
BLEIBEN

EIN ARZT IM SELBSTVERSUCH

MIT ZEICHNUNGEN VON PETER GUT
IM MÜNSTER VERLAG

Dr. med. Bernhard Rinderknecht

Schlank werden
Schlank bleiben

Dr. med. Bernhard Rinderknecht

Schlank werden
Schlank bleiben

Ein Arzt im Selbstversuch



Mit Zeichnungen von Peter Gut
im Münster Verlag

Vorbemerkung

Überflüssiges Körperfett zu verlieren und dann das Körpergewicht zu halten ist ein schwieriger (Lern-)Prozess. Die Gedanken und Gefühle, die dabei eine Rolle spielen, lassen sich gruppieren: Denken, Bewegen, Essen. Ich würde mich freuen, wenn einige Gedanken, die mir geholfen haben, Sie ebenfalls weiterbringen.

Über den Autor

Der Autor ist Gynäkologe mit Praxis und Leiter eines Speziallabors in Basel. Vor 15 Jahren hat er sich entschlossen, sein mit 133 Kilogramm massives Übergewicht anzugehen. Über intensives Studium hat er, quasi im Selbstversuch, 50 Kilogramm abgenommen und hält sein Normalgewicht seit Jahren. Bewegung hat bei diesem Selbstversuch eine grosse Rolle gespielt, und der ehemals stark Übergewichtige hat mit Erfolg an zwei Ironman (3,9 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, 42 Kilometer Laufen) teilgenommen. Er berät Führungskräfte und ihre Firmen in Fitness- und Resilienzfragen. Daneben ist er als Dozent in Gewichtsregulationsthemen am Departement Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) und als Dozent im Gebiet „Gynäkologie im Praxisalltag“ an der Medizinischen Fakultät der Universität Basel tätig.

Vorwort

Das Besondere an diesem Buch ist, dass es authentisch ist, weil es auf persönlichen Erfahrungen des Autors beruht. Es zeigt, dass mit entsprechender Motivation und Geduld ein eindrückliches Resultat einer Gewichtsabnahme möglich ist. Es ist nicht einfach wieder einmal ein Ratgeber oder ein Diätplan – von denen es schon genug gibt. Es ist auf keine Weise sektiererisch, sondern pragmatisch und sucht als wichtigstes Ziel den Langzeiterfolg. Es setzt auf die drei Säulen der erfolgreichen Gewichtsreduktion, nämlich die Umstellung der Ernährung, die vermehrte Bewegung und die grundsätzliche Veränderung von Einstellung und Verhalten gegenüber Ernährung und Bewegung. Auf allen drei Ebenen erfährt der Autor positive Emotionen, d.h., er wählt die Formen der Ernährung und Bewegung, die ihm zusagen, und quält sich nicht durch Verzicht auf genussreiche Nahrungsmittel oder mit verhassten Bewegungsarten. Ein solches Verhalten würde nur eine gewisse Zeit durchgehalten, und die Wiederzunahme wäre programmiert. Er tut das, was ihm Spass macht.

Die Aktualität des Berichts ergibt sich durch die Tatsache, dass erhebliches Übergewicht weiterhin ein dominantes und zunehmendes Problem weltweit ist – so ist gemäss einer gross angelegten Studie weltweit die Zahl adipöser Männer und Frauen seit 1975 um den Faktor 6 angestiegen! Die aktuellen Zunahmeraten sind weiterhin beängstigend, besonders in asiatischen Ländern wie China und Indien.

Der Bericht zeigt auch, dass eine wesentliche Gewichtsabnahme ohne chirurgischen Eingriff möglich ist – er lässt vermuten, dass heute zu schnell die Magenoperation als vermeintlich „letzte Chance“ durchgeführt wird. Es geht auch ohne Messer!

Es ist verdienstvoll, dass der Autor diesen Bericht geschrieben hat. Er soll Menschen mit erheblichem Übergewicht motivieren, das Problem noch einmal anzupacken, um mit den aufgezeigten Elementen ebenfalls Erfolg zu erleben.

Basel, 10. Dezember 2017

Prof. Ulrich Keller
FMH Endokrinologie-Diabetologie
4055 Basel

Denken	13
Keine Speise schmeckt so gut wie das Gefühl, schlank zu sein	17
Viele Wege führen nach Rom, noch mehr Wege hingegen nicht	18
Dicke sind die evolutive Elite der Menschheit!	21
Im Kopf fängt alles an, oder: Vom Müssen, Mögen, Wollen	24
Elefanten isst man scheibchenweise, oder: Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht	26
Weniger Kalorien essen oder mehr Kalorien verbrennen?	27
„It’s all about perception!“ – Was hat menschliche Wahrnehmung mit Abnehmen zu tun?	29
Unsere Gene sind verschieden – und trotzdem nehmen Sie nicht zu, wenn Sie Schokolade nur ansehen	31
Wie können wir unsere Gene ändern? Welche Faktoren können wir selbst beeinflussen, wenn wir zur genetisch überlegenen Subspezies gehören?	34
Disziplin versus Einsicht, Freude und Neugier, oder: Das freudvolle Versuch-Resultat-Erkenntnis-Prinzip	36
Bewegen und Essen – Gedanken und Gefühle	38
Die normative Kraft des Faktischen, oder: Der jetzige Stand des/ meines Irrtums	40
Denken / Handeln	45
Bewegen	46
Essen	48

Bewegen	49
Mein Freudehund ist meinem (inneren) Schweinehund noch nie begegnet – Freude an Bewegung	51
Wie starten? Suchen und finden Sie eine freudvolle Bewegung.....	53
Das Fahrrad – das ideale Bewegungsgerät für alle	56
Die mystischen drei Monate	57
Mit Freude singend und ohne Pulsuhr.....	61
Training-Zonen.....	63
Essen, um sich zu bewegen – die totale Verwirrung.....	64
Zeitmangel für Bewegung – meist nur Organisationsmangel	67
Varietas delectat – Abwechslung macht Spass	69

Essen	71
Essen sollte immer etwas Genussreiches sein	73
Ich hasse Disziplin und liebe eleganten Charme, oder: Wieso sind viele Französinen schlank?	74
Hunger ist ein seltener Grund fürs Essen	77
Haben Dicke einen grösseren Magen?	78
Energiedichte der Nahrung, oder: „If man made it, don't eat it“	80
Ohne 5-mal am Tag geht nichts	81
Trinken: Nur kalorienfrei	82
Essen ist einfach – Kochen nicht	84
Michel Guérard – der erste Spitzenkoch, der Kalorien zählte	84
Purée magique au céleri et aux champignons	86
Ein neuer Tag – ein neues Leben	87
Bibliografie	91
Dank	95

Für alle Freunde der Verkürzung (wie mich) habe ich versucht, meine Erfahrungen in einem einzigen Satz zusammenzufassen:

› *Befreie dich (auch vom überschüssigen Körperfett), indem du dir kritische, vielfältige und vielschichtige Gedanken machst über deinen Alltag und abwechslungsreiche, spielerisch-neugierig-entdeckerische Bewegungsfreude in der Natur suchst und findest.* ‹

DENKEN



Keine Speise schmeckt so gut wie das Gefühl, schlank zu sein

„Wie hast du das gemacht?“, werde ich oft gefragt, wenn ich erzähle, dass ich 50 Kilogramm abgenommen habe. Der Unterschied zwischen dem alten und dem jetzigen Bernhard Rinderknecht ist derart frappant, dass mich Menschen, die mich lange Zeit nicht mehr gesehen haben, nicht mehr erkennen. Eine Patientin, die mich nicht mehr erkannte, sagte mir, dass sie an sich nichts dagegen habe, wenn ein Vertreter die Sprechstunde übernehmen würde, aber sie hätte erwartet, dass man ihr dies ankündigt. Ein Handwerker hatte mich sogar gebeten, meinen Vater zu rufen, und war perplex, als ich ihm sagte, ich sei der Rinderknecht, den er vor Jahren kennengelernt habe.

Alle wollen dann natürlich wissen, wie ich das gemacht habe, und viele erhoffen sich den ultimativen Geheimitipp oder noch lieber die neue Geheimpille, die ich als Arzt vielleicht an mir getestet habe.

Mit anderen Worten: Die meisten glauben oder hoffen, dass Übergewicht ein monofaktorielles Problem ist und demnach auch eine einzelne Massnahme die Lösung sei. Leider muss ich Sie da enttäuschen. Wie die meisten Krankheiten ist auch Übergewicht ein multifaktorielles Geschehen. Viele insistieren und behaupten, man müsse nur dieses oder jenes tun, und dann werde man ja gar nie dick. Leider stimmt das nicht. Auch mein Weg ist nicht in einem Satz erzählt, und deshalb werde und wurde ich von vielen ermutigt: „Schreib deine Geschichte auf!“

› *Schlank werden und sein macht zufriedener, zuversichtlicher, attraktiver und jünger.* ‹

Man fühlt sich wohler in seiner Haut, wird beweglicher, alles wird ein bisschen müheloser, und man erhält Komplimente, ja, gar stille oder ausgesprochene Bewunderung widerfährt einem.

Früher war der morgendliche Blick in den Spiegel erdrückend. Heute erfüllt er mich mit Zufriedenheit und bescheidenem Stolz und gibt mir wie ein leichter Rückenwind beim Fahrradfahren Energie für den Tag. Ich würde mich freuen, wenn Ihnen die eine oder andere Idee in meinem Buch zu diesem Lebensgefühl verhilft und Sie aus eigener Erfahrung sagen können: „Keine Speise schmeckt so gut wie das Gefühl, schlank zu sein.“

Viele Wege führen nach Rom, noch mehr Wege hingegen nicht

Jeder Mensch ist einzigartig und jeder (Lebens-)Weg ist anders. Viele Dinge kommen ins Wanken, wenn wir tiefer nachdenken. Und so stimmt auch dieser Kapiteltitel wohl nicht. Hätten wir ewig Zeit, würde sicher ein Weg einmal nach Rom führen.

Unsere Schwierigkeit ist nur, dass niemand von uns unerschöpfliche Geduld hat. Viele Wege würden uns früher oder später in derartige Schwierigkeiten bringen, dass wir die Reise abbrechen würden. Wir würden vor unüberwindbaren Hindernissen und Abgründen stehen und frustriert den Rückzug antreten. Einige würden feststellen, noch weiter vom Ziel entfernt zu sein als bei Antritt der Reise.

Genau das möchte ich vermeiden. Ich habe (Abnehm-)

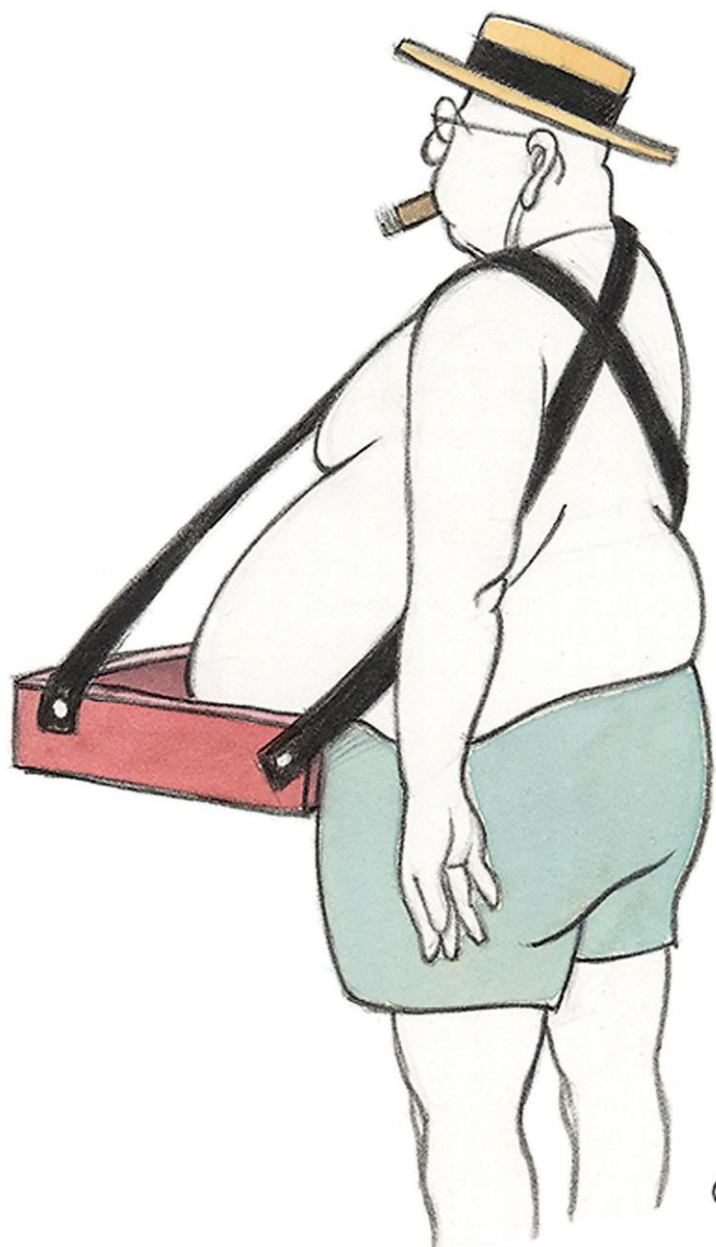
Geschichten, die erfolgreich zum Ziel führten, im Detail studiert. Viel häufiger dagegen (die Literatur sagt, etwa in 9 von 10 Fällen) haben mich frustrierende Reiseabbrüche betroffen gemacht. Ich stelle dabei oft dieselben Fehler fest. Ratgeber sind voll von Ratschlägen, wie's gehen soll, aber selten erfährt man, wie's nicht geht.

Und wenn ich ein Ziel habe mit diesem Büchlein, so ist es, Ihnen die Fehler und Unwägbarkeiten auf Ihrer Reise aufzuzeigen. Ihnen Frustrationen durch klassische Fehler zu ersparen, die zwar sehr häufig sind, aber auf die gar nicht häufig eingegangen wird. Damit, so mein Wunsch und meine Hoffnung, haben Sie ein Instrumentarium, um Ihren persönlichen, ganz individuellen Weg zu finden. Interesse, Aufmerksamkeit, Neugier, Fantasie und Geduld helfen, um zu den Erfolgreichen zu gehören.

Ein Freund von mir durfte die Renovation eines der schönsten Hotels der Schweiz, des „Les Trois Rois“ am Rhein in Basel, leiten. Beeindruckt von dieser Riesenaufgabe und Leistung fragte ich ihn, wie er vorgegangen war, um die unzähligen ineinandergreifenden (Bau-)Zahnrädchen am Laufen zu halten.

Ich wusste, dass er als erfahrener Generalstabsoffizier gewohnt war, analytisch-strukturiert zu denken und zu planen, trotzdem war ich verblüfft über seine Strategie. Er hatte sich das Ziel gesetzt, möglichst wenig falsch zu machen und sein Augenmerk ganz auf die Vermeidung und Behebung von Fehlern zu richten. Auf einer grossen Informationstafel wurden laufend alle Fehler und Friktionen notiert und so bald als möglich korrigiert.

„Weisst du, die Aufgabe war so gross, dass mir klar wurde, dass ich nicht alles richtig machen kann, und ich habe mir zum Ziel gesetzt, möglichst wenig falsch zu



GUT

machen, um möglichst effizient und schadlos zum Ziel zu kommen.“

Ihm ist das sehr gut gelungen, und Ihnen wünsche ich das auch.

Dicke sind die evolutive Elite der Menschheit!

Auch jetzt, wo ich mich anschicke, meine Geschichte zu erzählen, und versuche, Übergewichtigen eine Hilfe zu sein, bin ich mir noch nicht sicher, ob dies sinnvoll ist.

Ich bin mit Begeisterung Arzt und sehe eine wichtige Aufgabe in der Prävention. Da aber fangen meine Zweifel an: Ich bin unschlüssig, ob ein einzelnes Beispiel Wirkung hat. Es gibt nämlich den möglicherweise berechtigten Einwand: „Haltet euch von Ratgeberliteratur fern!“ Ratgeber werden von Menschen geschrieben, die sich Ziele setzen können und diese auch erreichen. Gelesen aber werden sie von Menschen, die das gleiche Ziel haben, aber nicht befähigt sind, dieses zu erreichen, und deshalb resultiert nur Frustration. Das will man als Arzt natürlich nicht. Ich bin mir zwar bewusst, dass in der Prävention nur wenige erfolgreich mitmachen werden, aber für jeden Einzelnen, den ich erfolgreich befähige oder motivieren kann, dasselbe zu erreichen, was mir gelungen ist, hat sich der Aufwand gelohnt.

Wieso soll es anderen nicht auch gelingen, ihr Gewicht zu stabilisieren, habe ich mich gefragt. Ich bin nicht besonders diszipliniert und nicht gescheiter als andere. Ich kann mich aber für etwas begeistern und Erkenntnisse erlangen. So

habe ich mich für mein Selbstexperiment begeistert und bin zu Einsichten gelangt, die vielleicht nicht verbreitet sind. Das motiviert mich, diesen Text zu schreiben, in der Hoffnung, dass möglichst viele davon profitieren können.

Falls Sie übergewichtig sind und darunter leiden, gebe ich Ihnen hiermit meine zentrale Erkenntnis weiter: „Sie gehören der evolutiven Krönung der Menschheit an.“ Sie besitzen ganz offensichtlich einen sehr starken Essreiz. Der Essreiz ist evolutiv richtig. Nahrung soll einen starken Essreiz auslösen. Denn Nahrung ist in der Menschheitsgeschichte eine eher knappe Ressource.

Wenn Sie als Sammler und Jäger, die wir genetisch alle sind, einen Steinbock erlegt haben, wie das wohl unser Kumpan Ötzi als Vorletztes getan hat,¹ dann müssen Sie essen, und zwar unter Ignorierung des Sättigungsreizes. Der Steinbock wird bald ungeniessbar, wenn Sie sagen:

„Das Stückchen Leber war gut, jetzt bin ich satt, jetzt geh ich schlafen.“ Es ist absehbar, dass Eiweiss-Konkurrenten sich an der verwesenden Jagdbeute gütlich tun werden. Auch wenn sich ein gefährliches Raubtier nähert, also Stress aufkommt, müssen Sie weiteressen. Und dazu sind Dicke eben oft auch in der Lage. Im Gegensatz zu vielen Schlanken nimmt der Appetit bei Stress nicht ab, sondern noch zu. Denn unbewusst signalisiert Stress bei ihnen, dass es möglicherweise bald schwierig sein wird, zu Nahrung zu kommen. Nahrung ist aber die Kraft-Basis zur weiteren Nahrungsbeschaffung. Also: Nahrung sehen und essen ist evolutiv gesehen richtig.

Was evolutiv hingegen neu ist, ist der Nahrungsmittelüberfluss in weiten Teilen der Welt. Dabei dürfen wir nicht übersehen, dass eine Milliarde Menschen auf unserem Planeten chronisch Hunger hat. Dies vor allem in den zent-

ralafrikanischen Regionen, aus denen der Mensch stammt. Das Nahrungsüberangebot ist nicht natürlich entstanden, sondern durch unser Zutun, nämlich durch Ackerbau und vor allem durch die Industrialisierung, und das quasi im evolutiven Zeitraffer. Die evolutiven Adaptationsvorgänge sind dagegen träge, und so neigen die meisten Menschen bei Nahrungsüberangebot dazu, über den Hunger und Bedarf, quasi auf Reserve, zu essen. Evolutiv gesehen richtig. Also nicht einschüchtern lassen von wegen undiszipliniert und willensschwach. Das ist oft mangelnde Einsicht und manchmal sogar Neid von dünnen Zeitgenossen, die unter Stress aufhören zu essen, denen sozusagen die einsichtige Disziplin fehlt, dies zu korrigieren. Fatalerweise ist leider reziprok zur erhöhten Kalorienzufuhr der Bewegungsumfang zurückgegangen.

Auf einen Nenner gebracht:

› Sie sind nicht schuld daran, dass Sie dick sind, aber der Einzige, der etwas dagegen tun kann. ‹

Was will ich damit erreichen? Einerseits möchte ich Sie von Schuldgefühlen befreien, die wohl täglich von Zeitgenossen ausgelöst werden. Andererseits möchte ich Sie zum Weiterlesen motivieren. Nur Interesse und etwas Geduld müssen Sie mitbringen.

Impressum

© 2018 Münster Verlag Basel

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden, insbesondere nicht als Nachdruck in Zeitschriften oder Zeitungen, im öffentlichen Vortrag, für Verfilmungen oder Dramatisierungen, als Übertragung durch Rundfunk oder Fernsehen oder in anderen elektronischen Formaten. Dies gilt auch für einzelne Bilder oder Textteile.

Lektorat/Korrektorat: Franziska Schwarzenbach, Zürich

Umschlag: Gut & Jakob, Winterthur

Gestaltung & Satz: Jakob, Werkstatt im Grünen Winkel, Winterthur

Lithos: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck & Bindung: CPi books GmbH, Leck

Verwendete Schriften: Frutiger Light + Roman

Papier: Umschlag 90 g/m² Bilderdruck, holzfrei
Inhalt 90 g/m² Werkdruck bläulichweiss, holzfrei

ISBN 978-3-907146-04-0

Printed in Germany

www.muensterverlag.ch