

**LEBEN MACHT STÄRKER:
Trainingsziel statt Hungerspiel.**

Kraft- und Mindset-Training
nach einer Magersucht.

Julia Reitgruber

LEBEN MACHT STÄRKER:
Trainingsziel statt Hungerspiel.
1. Auflage 2019
© energy4soul e.U.
ISBN 978-3-200-06673-1

Druck: DGS GmbH, www.BuchDrucker.at

Nichts ist so wertvoll
wie Gesundheit, Liebe und das Gefühl,
zu LEBEN.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	11
MEINE EIGENE GESCHICHTE.....	19
MAGERSUCHT BEGINNT IM KOPF – RECOVERY AUCH	58
„Bin ich denn überhaupt krank genug, um Hilfe zu bekommen?“	61
„Ich kann doch nur das“ – Die Identifizierung über das Hungern	66
Essen und Emotionen trennen – geht das überhaupt (jemals wieder)?	73
Die Angst vor dem Zunehmen loswerden.....	81
Umgang mit dem Umfeld.....	89
Die Wahrnehmung: „Werde ich für immer dick bleiben?“	94
Die Waage – das blöde Teil!	97
Die Ursachen meiner Essstörung – muss ich sie kennen, um etwas zu verändern?	101
Auseinandersetzung mit Spätfolgen.....	109
Das große Fressen: Nach Magersucht folgt Binge Eating	113
Kann ich überhaupt jemals wieder „normal essen“? ..	117

Wenn es KLICK macht	
– Rückfälle sind Teil des Weges.....	121

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND MINDSET-TRAINING 125

Selbstreflexion: Wer bin ich? Wer will ich sein?.....	126
Selbstliebe & Ausstrahlung	130
Was andere denken, ist nicht deine Sache.....	133
Wie setze ich mir neue Ziele?	
Nutze das Potenzial, das du hast!.....	136
Nutze deine Fehler als Lehrer	139
Dein Umfeld bestimmt dein Leben	
– offline sowie online.....	143

GESUND ZUNEHMEN – Krafttraining nach Untergewicht149

10 gute Gründe für das Training mit Gewichten:	
Körperliche Gesundheit wiederherstellen	151
Wie mache ich es richtig? Trainieren im Hypertrophie- Bereich & der Umgang mit dem Cardiotraining.....	154
Steigende Trainingsgewichte	
als Anzeichen für Muskelwachstum.....	159
Werde ich durch das Krafttraining männlich?	163
Kalorien zählen oder sofort intuitive Ernährung nach einer Magersucht?	166

Vegan, Lowcarb, fasten, striktes Clean Eating und Co. - die „Flucht“ in spezielle Ernährungsformen.....	169
VORBEREITUNG AUF DIE UMSETZUNG	172
Was passiert, wenn ich so weitermache?	174
Was gab mir das Hungern und woher kann ich es sonst noch bekommen?	176
Meine Top 10 Gründe zum „Recover“	178
UMSETZUNG: AUF INS NEUE LEBEN!.....	181
Übersicht - das 4-Phasen-Konzept	181
Alles zu Phase 1	194
Das Training in Phase 1.....	194
Die Ernährung in Phase 1	199
Beispiel – LISA WIRD FIT (Phase 1)	208
Alles zu Phase 2	212
Das Training in Phase 2.....	212
Die Ernährung in Phase 2	218
Beispiel – LISA WIRD FIT (Phase 2)	219
Alles zu Phase 3	221
Das Training in Phase 3.....	221
Die Ernährung in Phase 3	228
Beispiel – LISA WIRD FIT (Phase 3)	230
Alles zu Phase 4	231
Das Training in Phase 4.....	231
Die Ernährung in Phase 4	231

Übungen für die Seele – für alle Phasen	233
Erfolgstagebuch führen	234
Meditieren und Reflektieren	236
Notizen	239
Schau' in den Spiegel und zähle die Dinge auf, die du an dir magst.....	241
Setze dir Ziele für deine Lebensbereiche – und schreibe diese nieder	243
Notizen / Meine Ziele.....	250
Tausche dich viel mit anderen Menschen aus – erweitere deinen Horizont.....	252
Verbringe Zeit mit dir selbst	256
GLOSSAR / ABKÜRZUNGEN / BEGRIFFE.....	260
ANHÄNGE.....	263
Anhang 1: Übungspool – beliebte Krafttrainingsübungen im Überblick	263
Anhang 2: Top15 – nährstoffreiche Rezepte.....	265
Spaghetti Bolognese.....	266
Huhn in Haferflocken-Panade	268
Dönerteller	270
Süßkartoffel-Bällchen	272
Brokkoli-Puten-Taschen.....	274
Hähnchen-Couscous-Salat.....	276
Schoko-Quark mit Früchten	278
gebackene Apfelspalten	280
schnelle Milchschnitte	284

Bananensplit	286
CookieDough-Meal.....	288
süßer Polentabrei	290
Haferflockenpudding.....	292
Kokoskugeln.....	294
Impressum / Quellen.....	296

VORWORT

Liebe Leserin,

Lieber Leser,

es freut mich sehr, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Du wirst hiermit nicht nur einen sehr persönlichen Abschnitt meiner Vergangenheit erfahren, sondern dich vor allem auch mit dir selbst auseinandersetzen können, wenn du das möchtest. Die Erzählung meiner eigenen Geschichte wird lediglich einen geringen Teil dieser Literatur ausmachen, da sie vorrangig dazu dient, eine Unterstützung im Umgang mit Essproblemen – speziell die Magersucht – zu bieten. Süchte und Drogen wie Alkohol, Rauchen, Medikamente und Co. sind für die Gesellschaft im Vergleich zur Nahrung meist noch nachvollziehbarer. Dass aber auch die Nahrungsaufnahme bzw. der Verzicht darauf zur Abhängigkeit werden kann, ist Außenstehenden oft gar nicht wirklich bewusst. Bevor dieses „Schicksal“ meine Familie – oder konkreter: mich – getroffen hat, kannte ich dieses Phänomen selbst nur aus dem Fernsehen. Nun „durfte“ ich es allerdings über ein Jahrzehnt – an mir selbst und mittlerweile durch die Hilfe für andere – erleben, wie schwer es ist, sowohl als Betroffene als auch für das Umfeld „richtig“ damit umzugehen. Es mag zwar unglaublich

klingen, doch aus heutiger Sicht bin ich tatsächlich auch irgendwie sehr dankbar für alles, was damals passiert ist. Das hat mehrere Gründe: Erstens kann ich genau deshalb mein eigenes Leben mittlerweile viel mehr genießen (es fühlt sich an, als hätte ich eine „zweite Chance“ bekommen). Zweitens habe ich dadurch wahnsinnig viel gelernt – über mich selbst sowie vor allem, wie man mit Krisen umgeht und nach einem Tief (schneller) wieder aufsteht. Und nicht zuletzt kann ich nur durch diese Erlebnisse andere Betroffene, die dort stehen, wo ich einmal selbst war, besser verstehen.

Das Ziel meines Projektes ist es, so viele Menschen wie möglich über dieses Thema aufzuklären, weiterzuhelfen und zu unterstützen. Ich habe dazu den energy4soul Blog ins Leben gerufen und nutze die „modernen“ Social Media Möglichkeiten, um meine Erfahrungen und Gelerntes der letzten Jahre weiterzugeben. In meiner Arbeit als Fitness-Trainerin, Coach und psychologische Beraterin komme ich mit Angehörigen und Betroffenen direkt in Kontakt und kann ihnen mit nötigem Rat und Tat zur Seite stehen. Das kann ich vor allem deshalb, weil ich selbst viel zu lange nicht wusste, wie es weitergehen soll. Ich hätte damals jemanden wie mich gebraucht, denn ich kam mit Kliniken, Therapien, Essstörungenzentren und Co. einfach nicht wirklich voran. Immer wieder fiel ich in alte Muster, bis ich diese unterbrechen konnte. Zum damaligen Zeitpunkt war Social Media noch weit entfernt von dem,

12

was es heute ist und auch in meinem nahen Umfeld gab es niemanden, der wirklich Erfahrung mit diesem Thema oder es „hinaus geschafft“ hatte. Du hast ziemliches Glück, wenn du dich heute durch die moderne Art der Kommunikation einfach und schnell mit denen austauschen kannst, die etwas erreicht haben, wo du einmal hin möchtest. Du siehst dadurch, dass Recovery möglich ist. Nutze das, um dir selbst ein Leben aufzubauen, das du gerne lebst! Aber vergiss nicht, dass das ein Prozess ist. Wenn du von anderen Menschen die Ergebnisse oder größeren Erfolg in einem Lebensbereich siehst, dann steht oft jahrelange Arbeit dahinter. Doch es gibt Lösungen, Möglichkeiten und Schritte, die andere Menschen schon vor dir gegangen sind, die du dir anschauen kannst. Daraus kannst du dir mitnehmen, was du für sinnvoll hältst, wodurch dann dein ganz persönlicher Weg entsteht. Gehen musst du diesen immer selbst, doch durch diese Unterstützung von außen können dir Wegweiser und Abkürzungen gezeigt werden. Eine Essstörung kostet viel wertvolle Lebenszeit und je länger du darin verbringst, desto mehr Freiheit und „schönes Leben“ verschenkst du. Vielleicht bietet dir diese Lektüre ein paar notwendige Wegweiser, an denen du dich orientieren kannst, um schneller an dein Ziel zu kommen. Das würde mich sehr freuen.

Zum Aufbau der nachfolgenden Seiten: Einleitend findest du wie bereits erwähnt in Kurzform meine eigene Geschichte. Vermutlich hätte ich alleine aus der Klinik-Zeit ein eigenes Buch machen können, doch das Ziel dieser Lektüre ist vor allem, DIR mögliche Lösungen aufzuzeigen. Die Einsicht in meine Vergangenheit soll dir lediglich einen Aufschluss darüber geben, dass auch ich nicht von heute auf morgen dort stand, wo ich heute bin. Auch ich wollte zwischendurch aufgeben, hatte emotionale oder körperliche Tiefs und dachte oft, ich werde niemals ein schönes und esstörungsfreies Leben führen können. Dass das aber doch (wieder) geht, weiß ich erst, seitdem ich gewisse Ängste Schritt für Schritt ablegte. Es gibt Lösungen und Wege und diese will ich dir zeigen. Wenn ich das kann, dann kannst du das auch. Nach diesem Part geht es dann zum „Theorie“-Teil, der die geläufigsten Themen am Weg der Recovery-Reise behandelt. Hier geht es darum, dich auf Gewisses – was vielleicht schon geschehen ist oder noch kommen wird – vorzubereiten. Es geht darum, dass du gleich in möglichen Lösungen denkst, um schneller vorwärts zu kommen. Im letzten Teil geht es dann ans Eingemachte: die Auseinandersetzung mit deinem Körper und dir selbst. Ein 4-Phasen-Konzept unterstützt dich dabei, neue Gewohnheiten zu schaffen und deine Muskulatur nach der Mangelernährung sowie dein Selbstvertrauen wieder zu stärken. Damit kannst du alles Gelernte mitnehmen, anwenden, festigen und an einer fitten

und schönen Zukunft arbeiten. Im Prinzip ist in diesem „Umsetzungs-Teil“ mein eigener Weg praktisch Schritt für Schritt für dich niedergeschrieben. Es ist bestimmt nicht die einzige Möglichkeit, um da rauszukommen. Doch es ist ein Weg, der nicht nur mir, sondern bereits auch schon vielen anderen Betroffenen geholfen hat: mit Krafttraining den Körper wieder stabil bekommen, die Muskulatur aufbauen und durch Mindset-Arbeit – wie etwa Glaubenssatz-Änderungen, Selbstreflexion, etc. – am Seelenheil arbeiten. Es hat übrigens einen Grund, warum dieses Projekt **energy4soul** heißt. ☺

Nun, wer nachfolgende Seiten aus reinem Interesse lesen sollte und von der Thematik weder direkt noch indirekt betroffen ist: viel Spaß beim Lesen und alles, alles Gute für deine Zukunft! Vielleicht ist etwas aus diesem Buch dabei, das du für andere Lebensbereiche abseits des Essens nutzen kannst. Für Betroffene und Angehörige: Glückwunsch zur Entscheidung, sich mit dem Thema intensiver auseinanderzusetzen. Du bist hiermit schon sehr viele Schritte weiter, als du vielleicht denkst. Die Erkenntnis, etwas verändern zu wollen, ist essenziell. Ohne diese geht es nicht und anscheinend bist du über diesen Schritt bereits hinaus. Jetzt heißt es: NICHT STEHEN BLEIBEN! Weitergehen und die Steine aus dem Weg räumen, denen man im Laufe der Zeit begegnen wird. Ich weiß nicht, ob und welche Bücher du bisher über das Thema

gelesen hast, aber dieses hier ist keines, mit dem man sich auf der Geschichte von jemand anderem „ausruhen“ kann. Mich persönlich hat damals nämlich beinahe jedes Buch, das ich dazu las, eher nur noch mehr runtergezogen (oder wie Betroffene gerne sagen „getriggert“). Sei es, weil man sich „Tricks anschauen“ konnte oder die Zeit noch intensiver mit diesem Thema verbrachte, anstatt den Fokus in Richtung Lösung zu richten. Deshalb hat diese Lektüre ein etwas anderes Ziel: ein „HOW TO...“. Was aber auch bedeutet, dass es dich fordern kann und vermutlich fordern wird. Doch niemand – weder ich noch jemand in deinem näheren Umfeld – kann dich zwingen, etwas in deinem Leben zu verändern. Das kannst nur du selbst. Deinen Willen kann dir keiner abnehmen.

Du hast jederzeit die Chance, nach einem gelesenen Absatz aus dem „Theorie-Teil“ das Buch für eine kurze Zeit beiseitezulegen, um deine eigene Situation zu reflektieren. Das wird vielleicht an der ein oder anderen Stelle notwendig sein. Lege dir bei Bedarf Zettel und Stift bereit. Die Gedanken, die in dem Moment aufkommen, sind sehr wichtig. Wenn sie schriftlich festgehalten sind, dann vergisst du sie nicht. Solltest du für gewisse Dinge noch nicht bereit sein, lass sie beim erstmaligen Lesen einfach aus und lies weiter, wenn du das Gefühl hast, nun geht es. Niemand kann dich drängen, wenn du es nicht

zulässt. Du machst alles in deinem eigenen Tempo. *Solange die Richtung stimmt, ist die Geschwindigkeit egal.*

Bedenke dabei nur eines: Je länger du dir Zeit lässt, etwas zu verändern, desto länger leidet nicht nur deine Seele, sondern auch dein Körper unter der Essstörung. Du hast kein zweites Leben in der Tasche und es ist auch nicht dazu da, „perfekt“ gemacht zu werden. Baue dir eine innerliche und äußerliche Stabilität auf, damit dich Einflüsse des Umfelds nicht mehr zu stark aus der Bahn werfen oder dir schaden können. Das ist nicht immer einfach, kommt aber vor allem dadurch, dass man an überwundenen Tiefs wächst. Wenn du liegen bleibst, dann lernst du daraus nichts. Du hast die Chance, JETZT etwas zu verändern. Pass auf dich auf: Du hast nur diesen einen Körper und wenn er irgendwann einmal aufgibt, dann verliert deine Seele ihren Wohnort.

Ich wünsche dir bei der Umsetzung alles, alles Gute!

Bleib dran, denn es lohnt sich!

Bis bald

Deine Julia

KONTAKT:

Julia Reitgruber, MSc.

Inhaberin von energy4soul e.U.

Fitness- & Ernährungscoaching

Psychologische Beratung

www.energy4soul.at

coaching@energy4soul.at

Hinweise:

Dieses Buch ersetzt weder eine ärztliche oder psychologische Therapie noch professionell begleitete Ernährungsberatung. Es dient als Unterstützung, um eine gesunde Zunahme durch das optimale Krafttraining zu fördern und sich mit der eigenen Psyche auseinanderzusetzen. Im Falle einer psychischen Störung ist der Gang zum Therapeuten bzw. bei körperlichen Beschwerden der Gang zum Arzt unabdingbar.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf geschlechtsspezifische Formulierungen verzichtet. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher oder nur in weiblicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Männer und Frauen in gleicher Weise.

MEINE EIGENE GESCHICHTE

„Du musst schon wieder in die Klinik.“

Ich werde diesen Tag niemals vergessen. Es war der Tag, an dem es bei mir endgültig KLICK gemacht hat. Die Ärzte wollten mich ein drittes Mal in die Klinik stecken. *Nicht schon wieder. Das bringt doch nichts. Wie oft denn noch? Ich fällte an diesem Tag zwei Entscheidungen: 1) Ich gehe dort nicht noch einmal hin. 2) Ich mache das jetzt alleine. Ich nehme mein eigenes Leben wieder in die Hand und werde gesund! Entweder ändere ich jetzt etwas oder ich lande immer wieder hier. Zwangsernährung, nicht cool. Oder ich sterbe eben. Auch nicht so toll. Irgendwie will ich ja schon eine schöne Zukunft und nicht so etwas. Die Folgen der Magersucht machen meinem Körper jetzt schon so zu schaffen, wie geht es mir dann, wenn ich dem kein Ende setze? Was für Auswirkungen auf meine zukünftige Gesundheit hat das alles einmal? Ich will nicht in einigen Jahren noch die negativen Konsequenzen dieser Zeit spüren müssen, sondern es einmal wirklich schön haben. In meiner Vorstellung war ich in der Zukunft fit, gesund, habe einen tollen Beruf und vielleicht auch mal eine eigene Familie. Und damit wurde mir klar, dass ich JETZT etwas ändern musste. Je früher ich damit*

anfänge, desto geringer die Spätfolgen. Worauf soll ich denn nun noch warten? Wie oft soll ich noch in die Klinik? Wie viele Therapeutinnen soll ich noch abklappern? Das bringt alles nichts, ich muss das jetzt durchziehen. Ich muss das mit mir selbst regeln. Lasst mich alle in Ruhe, ich mache das. Ich werde jetzt fit und ziehe es durch.

Mit dieser Entscheidung änderte sich alles. Sie war tatsächlich an einem Tag gefällt und alles, was danach kam, war natürlich nicht einfach. Aber sehr wichtig, um diesen Weg zu gehen und heute das Leben wieder zu LEBEN. Weil ich nicht aufgegeben habe, bin ich noch hier und der Mensch geworden, der ich bin. Die „Recovery“ ist ganz klar kein Spaziergang, sondern eher ein Hindernisparcours. Aber auch dieser ist überwindbar.

Was ist vor meiner Entscheidung und diesem Gedankengang eigentlich alles passiert?

Auf den nachfolgenden Seiten folgen ein paar Worte zu meiner Geschichte. Ich werde nicht zu sehr ausschweifen, denn das hier soll weniger eine Autobiografie als ein Ratgeber werden. Es geht mir eingangs vor allem darum, dir Mut zu machen, dass auch DU es schaffen kannst, aus deinem Leben etwas zu machen. Egal, wo du momentan stehst. Egal, wie sehr du zwischendurch denkst „*Ich schaffe es eh nicht*“ ... du kannst

irgendwann wieder ein komplett anderes Leben führen, wenn du das möchtest.

Ich glaubte selbst viel zu lange nicht an mich oder an das Gesundwerden. Ich weiß, wie du dich fühlst, wenn du jetzt noch denkst, dass du eh nie wieder „normal und intuitiv essen“, deinen Körper akzeptieren oder dich einfach „frei fühlen“ kannst.

Ich mache es kurz: Du KANNST etwas ändern! Aber das hängt ganz stark von dir selbst ab. Die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, nachdem man diese lange abgegeben – oder noch nie wirklich gehabt – hat, ist nicht einfach. Gewohnheiten zu ändern ist nicht einfach. Nein, diese Recovery-Reise ist im wahrsten Sinne des Wortes kein Zuckerschlecken. Auf dem Weg wird es Ups and Downs geben und dieses Buch dient dazu, dich darauf vorzubereiten. Um überhaupt jemals am Ziel – deiner fitten und schönen Zukunft – anzukommen, musst du beginnen, ihn zu gehen. Du bist dabei nicht alleine, aber gehen tust du ihn selbst. Für Dich!

Der Weg durch die dicke Pubertät und erste Diäten

Um also einleitend zu meiner persönlichen Recovery-Reise zu kommen: Anfangen würde ich an dem Punkt, an dem es mir im jungen Teenie-Alter wirklich nicht gut mit meiner Figur ging. Davor beschäftigte ich mich kaum damit, was ich aß oder wie ich aussah. Doch ab da bekam ich erste Rundungen und entsprechende Kommentare von meinem Umfeld. Sei es der Start der Pubertät oder die plötzliche Vorliebe für Schokolade gewesen, irgendwie war ich unter den Mädchen in meinem Freundeskreis meist „die Dicke“. Und mit Abstand die Unsportlichste von allen. Es fing an, richtig belastend zu werden, als mich Worte der anderen immer mehr verletzten, ich ständig zuletzt ins Team des Sportunterrichts gewählt wurde (sogar von meinen „Freunden“) und sich Cliques bildeten, von denen ich ausgeschlossen wurde. Durch das immer Zuletzt-ins-Team-gewählt-Werden, habe ich zu spüren bekommen, dass ich



ohne Leistung anscheinend nichts wert bin. Das hat mit Sicherheit den Grundstein der späteren Magersucht gelegt. Obwohl ich eine wundervolle Familie hatte, die für mich da war, fühlte ich mich unter Gleichaltrigen einfach nur ausgegrenzt und einsam. Der *“Du bist schlecht, du kannst nicht so lange laufen*

wie die anderen, du kannst diese Übungen nicht, du bist es nicht wert, in unserem Team zu sein“-Gedanke hat sich stark in mir verankert und sich später im Leistungsdruck geäußert.

Speziell meine Mutter unterstützte mich zu dieser Zeit, wo sie nur konnte. Bis auf die Scheidung, die mich ebenso prägte, fühlte ich mich in meinem Elternhaus aufgehoben und wohl. Ein „perfekt“ gibt es ohnehin in keiner Familie. Ich spürte, dass ich jemanden hatte, die für mich da war – das war vermutlich essenziell, um in dieser Zeit nicht ganz aufzugeben. Immer von Gleichaltrigen ausgegrenzt und für die nicht vorhandene Leistung verachtet zu werden, hat mich sehr beschäftigt. Es endete oft in einem Heulanfall, schlaflosen Nächten und einem „Ich bin nie genug“-Denken. Ich fing an, den Sport zu hassen, weil ich sowieso nichts konnte und wie viele Süßigkeiten ich am Tag aß, war mir eigentlich auch egal. Ich kümmerte mich nicht um meine Ernährung und jegliche Bewegung verabscheute ich. Diverse Diäten hatte ich dazwischen zwar versucht, weil ich mir diese Kommentare nicht mehr anhören wollte, doch ich hielt keine durch. *Wie soll man denn bitte von einem Salatblatt zu Mittag satt werden?* Darauf hatte ich echt keine Lust, die intrinsische Motivation war einfach zu gering. Ich machte das nie für mich, sondern nur, um anderen zu gefallen. Das Wissen einer ausgewogenen Ernährung fehlte in diesem Alter auch noch. Diverse Konzepte aus dem Internet (das damals übrigens gerade erst so richtig groß

und mit Wissen gefüllt wurde; so alt bin ich schon ;)) druckte ich mir aus, doch bereits nach wenigen Tagen habe ich das alles wieder über Bord geworfen. Es ging einfach nicht, das machte alles keinen Spaß, war viel zu strikt und ICH würde sowas doch sowieso nie schaffen. Ich schaffte doch nie etwas.

Zu der Zeit weinte ich mich beinahe täglich mit dem Gedanken *“Ich werde sowieso niemals richtig glücklich sein können, egal, was ich tue oder habe, dick werde ich sowieso für immer bleiben”* in den Schlaf. Tag für Tag sagte ich das zu mir selbst. Aus heutiger Sicht die schlimmste Suggestion, die ich mir damals andauernd selbst gab. Wie soll man denn damit ein positives Leben führen können? Heute weiß ich, wie sehr die eigenen Gedanken das Handeln und Fühlen beeinflussen. Wer mit dieser Meinung zu sich selbst jede Nacht schlafen geht, der kann sich gleich von dem Gedanken verabschieden, jemals wirklich glücklich zu sein.

Die ersten Kilos purzelten

Als ich dann etwas älter wurde – etwa 15 Jahre –, sah ich nicht mehr ganz so mollig aus wie davor. Das Gewicht verteilte sich etwas besser, der Wachstumsschub kam mir wohl zugute. Ich war zwar immer noch nicht wirklich schlank, aber ich fiel nicht mehr ganz so aus der Reihe. Sport und die richtige Er-

nährungsweise interessierten mich zu dem Zeitpunkt aber immer noch nicht. Ich aß, worauf ich Lust hatte, und außer die ein oder andere vereinzelte Rad- oder Ski-Tour mit meinem Vater, bewegte ich mich nicht.

Das sollte sich anschließend aber ändern. Ich fing mit der ersten Reduktionsdiät an, die ich richtig durchgezogen hatte. Ich begann, mich mehr zu bewegen, und strich mir das Abendessen komplett. Es tat sich etwas, das Gewicht sank und es fühlte sich Kilo für Kilo, das ich verlor, immer besser an. Doch was mir bei all dem fast noch wichtiger war: Ich erntete plötzlich Anerkennung. Das war für mich ein total neues Gefühl: *Ich kann ja doch etwas! Ich bin nicht nur die unsportliche Dicke, ich kann ja doch etwas erreichen.* Es war ein so gutes Gefühl, dass ich davon einfach nicht genug bekommen konnte. Die sinkende Zahl auf der Waage wurde plötzlich zu meinem Lebensmittelpunkt. Ich assoziierte das mit „**ICH KANN ES!** *Ich schaffe es! Weitermachen, das fühlt sich gut an!*“. Ich aß immer weniger und bewegte mich immer mehr. Ich war schon lange übers (in diesem Fall eher „unters“) Gewichtsziel – das ich mir damals steckte und sich im Normalgewicht befand – hinausgeschossen. Es war mir einfach nicht genug. ICH war doch eh nie genug! Mein Tag drehte sich fast ausschließlich ums (Nicht-)Essen und wie ich das vor anderen am besten verheimlichte. Dieses Verstecken ist im starken Untergewicht dann aber kaum mehr möglich. Wenn auch der Körper schon

leidet und widerspiegelt, wie es dem Menschen innerlich geht, dann wird es Zeit, zu handeln. Meist ist es dann schon sehr spät.

Der Tiefpunkt und wie das Umfeld damit umging

Es war dann einfach nicht mehr zu übersehen. Dass ich abgenommen hatte sowieso, aber auch, dass es mir augenscheinlich immer schlechter ging. Aus schlank wurde dürr, mein Gesicht eingefallen, meine Schritte wurden aufgrund der Energielosigkeit immer langsamer. Das wenige Essen, das ich noch zu mir nahm, wurde zelebriert. Mit der Familie gab es deshalb fast nur noch Streit.



Von 70kg auf 39kg ist kein kleiner Sprung. Während ich anfangs die Bewunderung erntete, die mir so guttat, blieb diese irgendwann einmal aus. Stattdessen trafen mich prüfende Blicke auf der Straße und schnippische Kommentare von meinem Umfeld. Diese konnte ich entweder nicht zuordnen, fühlte mich nicht angesprochen oder ignorierte sie. Ich sah nicht, was andere sahen. Von meinem sozialen Umfeld entfernte ich mich immer mehr, in meinem Kopf drehte sich alles nur ums Nicht-Essen, bewegen und weiter abnehmen. Mir war zwar schon bewusst, dass ich nicht mehr „so dick“ war

wie früher, aber es war doch immer noch genug da, was noch wegkonnte. So wie damals wollte ich einfach nie wieder werden, also muss ich so weiter machen, damit das nicht noch einmal passiert. Die Angst vor dem Zunehmen war riesig und meine Wahrnehmung komplett gestört. Die Kräfte meines Körpers ließen immer mehr nach. Nicht nur einmal hatte ich mit Kreislaufproblemen zu kämpfen und hoffte, dass ich heil in der Schule ankam. Während ich an einigen Tagen fast zusammengebrochen wäre, gab es aber eben auch Tage, da hatte ich im Verhältnis zur Nahrungsaufnahme genügend Energie. Meine Noten in der Schule wurden mit sinkendem Körpergewicht auch immer besser („Leistung bringen“ auf allen Ebenen stand im Vordergrund), also war doch schon alles in Ordnung? Es läuft doch. Ich setzte mich also nicht weiter mit mir selbst auseinander und verlor immer mehr das Gefühl für meinen eigenen Körper. Für meinen psychischen Zustand hatte ich es sowieso schon lange verloren.

Meine Mitmenschen gingen gemischt damit um. Während meine Eltern – speziell meine Mutter – anfangs noch sehr stolz waren, dass ich mehr auf mich achtete, redeten wir irgendwann einmal nicht mehr darüber. Es endete ohnehin immer nur im Streit. Ich kann mir vorstellen, wie hilflos sich Eltern fühlen müssen, wenn sie sehen, wie das eigene Kind vor dem

vollen Kühlschrank freiwillig hungert. Ich hatte einen eisenstarken Willen und Ehrgeiz entwickelt, da konnte man nur schwer dagegen ankommen.

In der Schule wurde ich konfrontiert mit Sprüchen, tatsächlich speziell auch von Lehrern. Während vor allem die weiblichen Lehrkräfte eher fürsorglich mit dem Thema umgingen und versuchten, es vorsichtig anzusprechen, gab es aber auch Lehrer, die sehr verletzend und spöttische Kommentare von sich gaben. Ich verstand teilweise nicht, was sie sagen wollten. Alles von außen konnte ich nur mehr sehr verschwommen und teils wie ferngesteuert wahrnehmen, so sehr war ich bereits in meiner eigenen Welt gefangen. Ich ignorierte alles oder konnte es einfach nicht zuordnen. Ja klar, ich hatte etwas abgenommen, aber ich bin doch nicht einmal so schlank wie andere in meiner Klasse. Ich sehe doch ganz normal aus, „ihr kennt mich halt nur anders, dick eben“. Was andere sahen, sah ich schon lange nicht mehr. Meine Wahrnehmung ist irgendwo beim Gewicht von 55kg stehen geblieben. Oft hätte ich mir selbst noch geschworen, ich würde immer noch über 70kg wiegen und an manchen Tagen sogar zugenommen haben. Die gestörte Wahrnehmung, die meist ein Teil dieser Krankheit ist,



macht alles noch schwieriger. Zu akzeptieren, dass man eigentlich zunehmen sollte, wenn man sich selbst wie ein Walross im Spiegel sieht, leuchtet einem einfach nicht ein. Zu diesem Zeitpunkt war ich aber noch lange nicht so weit, zu verstehen, dass da nun irgendwann eine Zunahme folgen sollte. Immerhin war ich in meinen Augen ja immer noch (zu) dick. Niemals wäre ich auf die Idee gekommen, an Magersucht zu leiden. Das gab es für mich nur im Fernsehen.

„Lass mich in Ruhe, Mama!“

Es fing an: Der Streit mit der Familie wurde immer häufiger und es artete aus. Es ging nur mehr um die Themen Essen, Gewicht, Figur ... und das machte mich verrückt. Ich entfernte mich immer mehr, denn ich wollte damit gar nicht konfrontiert werden. Die Essstörung wurde zum Hauptthema. Ich aß am Familientisch – wenn überhaupt – in Zeitlupentempo und Mengen, von denen nicht einmal ein Kleinkind satt werden würde. Das Essen gehen wurde zur Qual und schon die Ankündigung dessen führte zum Streit. Urlaube zu dieser Zeit genießen? Fehlanzeige. Meine Mutter fand meine Gewichtsaufzeichnungen, ich schmiss ihr Essen weg, wenn sie nicht da war. Sie fand es später im Müll und wir stritten. Ich kapselte mich immer weiter – von ihr und meinem kompletten Umfeld – ab. Angehörige reagieren zu Beginn meist intuitiv immer

gleich: (indirekt) zum Essen auffordern, Kommentare zu Gewicht und Figur geben, (unterbewusst) Druck machen, man solle mehr essen... Sie verstanden einfach nicht, was in mir eigentlich alles abging. Speziell meine Eltern quälten sich mit Fragen wie: *Wie kann man sich selbst so schinden? Was hatten sie denn „falsch“ gemacht? Wie hätte man das verhindern können?* Es machte sich eine Mischung aus Verzweiflung, Wut, Vorwürfen, Machtlosigkeit breit.

Meine Mutter merkte irgendwann, dass sie mit dem Thema Essen und Figur in direktem Bezug nicht mehr weiterkam. Die Aufforderung zum Essen brachte nichts. Sie fing an, mir ihre wahren Sorgen dahinter mitzuteilen. Ich will gar nicht wissen, wie viel Zeit sie investierte, um sich (online und sonst wo) Hilfe zu suchen und zu recherchieren, wie man mit dieser Thematik umging. Doch erstmals, es wirkte und tat sich etwas in mir. Ich wurde nicht mehr angegriffen, man machte sich Sorgen. Und das löste ein komplett anderes Gefühl in mir aus. Erst, als sie begann, mir ihre Ängste und Besorgnisse hinter den Aufforderungen zum Essen mitzuteilen, fing ich an, ihr wieder mehr zuzuhören. Nicht, dass ich es sofort hören wollte oder erkannte, aber es reichte, dass es



nicht sofort im Streit endete. Und das war ein essenzieller erster Schritt in die richtige Richtung.

Ich war gerade dabei, in meinem Zimmer für die nächste Prüfung zu lernen, als sie eines Tages mit glasigen Augen in mein Zimmer kam und mir ihren Laptop auf den Tisch stellte. *„Hier, lies das bitte. Bitte mach es für mich! Ich hab‘ dich lieb.“* Ich sah sie an und war verwundert, was da jetzt wohl kommen würde. Unsere Gesprächsbasis war ja die letzten Monate nicht unbedingt die beste. Außerdem hatte ich doch eh schon genug für meine Prüfung zu lernen, was sollte ich denn da noch lesen? *„Bitte“*, wiederholte sie ein letztes Mal, nachdem sie meine (Achtung, Ironie) sofortige Begeisterung darüber sah. Sie verließ das Zimmer und ich starrte auf den Bildschirm: *„Die Anzeichen von Magersucht sind...“*. *Ist das jetzt ihr Ernst? Wann hört sie endlich auf mit diesem blöden Thema? Wann hören endlich ALLE damit auf? Lasst mich doch einfach in Ruhe! Ich muss jetzt lernen.* Ich richtete meine Aufmerksamkeit wieder auf meine Lernunterlagen, das war mir dann doch um einiges wichtiger. Nach einiger Zeit betrat sie wieder das Zimmer. *„Hast du es gelesen?“* *„Lass mich bitte in Ruhe, ich muss jetzt lernen!“* Sie fing an zu weinen und verließ den Raum wieder. Der Laptop blieb neben mir stehen. Ich weiß nicht, wann ich meine Mutter jemals so weinen sah. Irgendwie traf mich das schon sehr. Es tat mir richtig weh, sie so zu sehen. Wegen mir? Das wollte ich

nicht. Ich verspürte nun den Drang, doch zu tun, was sie wollte. Ich konnte das nicht mit ansehen und noch weniger verstehen, wieso ICH der Grund dafür war, dass es ihr schlecht geht. Nein, das war nicht meine Absicht.

Ich fing an zu lesen... *„Untergewicht, keine Periode mehr, häufiges Frieren, Haarausfall, Energielosigkeit, brüchige Knochen...“*. Ich las das alles zwar – ich erkannte auch, dass das meiste auf mich zutraf - aber ich realisierte es nicht. *Das Internet sagt halt viel. Magersüchtige sind MAGER. Ich war doch viel zu dick dafür.* Mit diesen Gedanken drehte ich den Laptop wieder beiseite und lernte weiter. Einige Zeit später betrat meine Mutter erneut das Zimmer. Ich sah sie nicht an, sondern sagte ihr nur, sie könne den Laptop wieder mitnehmen, denn ich müsse jetzt lernen. *„Was sagst du zu dem, was da steht?“ „Was soll ich dazu sagen, manche Punkte stimmen schon, aber Magersüchtige sind halt dünn und nicht so fett wie ich.“* Plötzlich wurden aus den Tränen in den Augen meiner Mutter ein ganzer Heulanfall. Ich habe sie in meinem ganzen Leben noch nie so weinen gesehen. Das berührte mich so sehr, dass ich mich von meinem Skript abwendete und sie nun ansah. Gleichzeitig wusste ich aber auch nicht, was ich ihr noch sagen sollte. *„Was willst du? Schau dir doch einfach mal meine Schenkel an, HIER, alles Fett!!!“* schrie ich sie an, während ich auf meine Oberschenkel einschlug, den letzten Haut-Rest in die Finger nahm und vor Verzweiflung selbst anfang zu weinen. *„Schau, wie dick die sind!“*. Dann fiel

32

meine Mutter mit dem Kopf in meinen Schoß, weinte noch mehr als zuvor und flehte mich an: *„Bitte, bitte, bitte lass dir helfen. Ich weiß nicht mehr, was ich machen soll. Bitte hol dir Unterstützung, ich kann dir einfach nicht mehr helfen, BITTE! Ich habe ein Institut für Essstörungen rausgesucht und dort schon angerufen, bitte gehe dort nächste Woche mit mir hin.“* Ein Institut für WAS? Was sollte ich da? Die halten mich doch für bescheuert. Wie peinlich ist das denn?

Doch es tat so viel mit mir, meine Mutter so zu sehen. Sie war so verzweifelt wie wohl noch nie in ihrem Leben. Ich kannte sie so nicht und konnte sie so auch nicht mehr sehen. Ich machte also nun einfach, was sie wollte, damit sie beruhigt ist. *Die werden ihr dort schon bestätigen, dass ich viel zu “normal” aussehe und nicht “krank genug” wäre, um dort auch nur irgendeine Leistung beziehen zu müssen. Dann ist sie beruhigt und lässt mich vielleicht endlich einmal damit in Ruhe.* Was ich die nachfolgenden Wochen und Monate tat, war nur dazu da, damit sich der Umgang mit meiner Mutter wieder normalisierte. Von alleine hätte ich zu diesem Zeitpunkt noch lange nichts eingesehen.

„Jetzt musst du in die Klinik!“

Im *Institut für Essstörungen* angekommen, fühlte ich mich sehr fehl am Platz. Wir – ich war in Begleitung mit meiner Mutter – setzten uns in den Warteraum. Ein Mädchen ging an uns

vorbei und in den Raum nebenan. „Boah, ist die dünn.“, dachte ich nur, während ich es nicht laut aussprach. Meine Mutter beobachtete meine Blicke. „Gefällt dir das?“ – „Was? Nein, die ist mir zu dünn. Dass die bei den Beinen noch gehen kann.“ – „Julia, du bist dünner als sie.“ – Hä? Was für ein Blödsinn. Das sagte sie nur so, weil sie will, dass ich esse. Ich bin doch eh schon hierher mitgekommen, was will sie jetzt noch? Aber gleich wird sie ja bestätigt bekommen, dass ich hier nichts verloren habe.

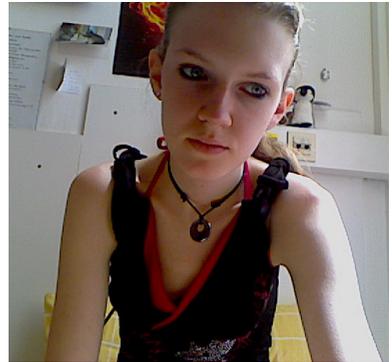
„Frau Reitgruber.“ „Ja.“

Dann gingen die Checks und Gespräche los. Erst wurden gesundheitliche Werte abgenommen, natürlich auch Größe und Gewicht. „Puh, ich hab ja wieder etwas zugenommen. Na, jetzt werden die sich bestimmt denken, was ich denn bitte hier soll. Voll peinlich.“ Meine Mutter hatte ein Einzelgespräch und anschließend hatte ich eines. Danach wurden wir zu einem gemeinsamen abschließenden Gespräch mit dem Arzt und einer Therapeutin gebeten. Was dann folgte, fühlte sich für mich so an, als wäre ich im falschen Film. Sie kamen zu dem Entschluss, dass nicht nur meine Psyche, sondern auch mein Körper in einem so schlechten Zustand sei, dass eine ambulante Therapie nicht ausreichen werde. Ich würde bereits nächste Woche in die stationäre psychosomatische Klinik aufgenommen werden, wo gerade ein Platz frei wurde. Irgendwie ging alles so schnell und ich hinterfragte nichts mehr. Es war ein Schock für meine Mutter – gleichzeitig merkte ich aber, dass es sie irgendwie erlöste. Ich selbst war sowieso in meiner eigenen

Wahrnehmung gefangen. Ich gab die Verantwortung ab und ließ das alles über mich ergehen. Ich wollte eben auch nicht mehr andauernd streiten. Habe ich jetzt eine andere Wahl?

Ich ging zu diesem Zeitpunkt noch zur Schule, und dort erst einmal nicht mehr hingehen zu müssen, wo ich sowieso nur mit Kommentaren konfrontiert wurde, war zugegeben auch ein Gedanke, der mir nicht widerstrebte. Ja, ich kann tatsächlich sagen, auch wenn ich mich immer noch nicht „krank genug“ fühlte, dass sich auch bei mir so etwas wie Erleichterung breit machte. Wenn Ärzte sagen, dass meine Werte wirklich schon so schlecht seien, dann macht es ja vielleicht Sinn. Lassen wir es mal auf uns zukommen.

Bei meinem ersten Aufenthalt war ich vergleichsweise noch sehr kooperativ, was aber auch eine Zeit lang dauerte. Speziell die ersten Tage waren sehr schlimm für mich. Ich schaffte das mit dem Essen noch nicht so, wie es dort gewünscht war.



Das Gewicht sank und es wurde die Entscheidung getroffen *„Wenn du diesen Freitag nicht mindestens 500 Gramm mehr wiegst als am Montag, dann bekommst du die Magensonde.“* Nach dieser Aussage der Ärztin fing ich an zu weinen. Das war für mich zu dem Zeitpunkt das Schlimmste, das ich mir vorstellen

konnte: zuzunehmen, ohne das Essen dabei schmecken zu dürfen. Ich bekomme Kalorien in meinen Körper geschleust und werde dicker, ohne dabei wirklich etwas zu essen. Für mich der blanke Horror, der mich so sehr zum Verzweifeln brachte, dass ich mich nur noch auf mein Stationsbett zurückzog und Tränen vergoss. Ich wusste nicht, was ich machen soll. Ich wollte wieder hier raus.

Eine Mitpatientin, die an Bulimie litt und bereits kurz vor ihrer Entlassung stand, spendete mir zu dieser Zeit Trost. Wir redeten stundenlang darüber. Sie hatte das bereits alles durch: Essen verweigern, Sonde, sich mies fühlen. Somit hatte ich einen Einblick darin, was mich erwartete, wenn ich mich weiterhin weigere, hier zu kooperieren und zu essen. Sie gab mir Mut. Nur dank ihrer Worte und dem ausführlichen Gespräch fasste ich danach den Entschluss: *ICH WERDE ESSEN! Ich habe eh keine andere Wahl. Ich kann jetzt nicht mehr zurück. Die machen das dann sowieso.* Also fing ich an, mich an die Essenspläne und Vorgaben der Klinik zu halten. Nicht, weil ich es wollte, sondern weil ich vor allem die Sonde nicht ertragen hätte. Ich versuchte zumindest, alles soweit es ging umzusetzen und das Gewicht stieg damit. *„Hauptsache keine Sonde, Hauptsache keine Sonde“.* Mit der Unterstützung der Mitpatientin ging es mir richtig gut, ich konnte mich immer an sie wenden, wenn ich ein Tief hatte. Es war so wertvoll, jemanden zu haben, der schon weiter war als ich und das alles nachvollziehen konnte. Zum ersten Mal fühlte ich mich von jemandem

36

richtig verstanden und das tat so gut. Es gab mir Mut, dass ich es auch schaffen konnte.

Es folgten auf der Station anschließend Tage, da lief es besser und Tage, da lief es schlechter. Insgesamt stieg das Gewicht und ich ließ – im Nachhinein betrachtet – einfach einmal alles über mich ergehen: Einzeltherapie, Familientherapie, ärztliche Kontrollen, Essenspläne. Ich wurde überwacht und konnte dort eh nicht anders. An „*Wie wird das dann zu Hause?*“ dachte ich während des Aufenthalts erstmal gar nicht. Das würde schon irgendwie klappen.

Nach knapp über zwei Monaten wurde ich dann auf eigenen Wunsch entlassen. Sie wollten mich zwar noch einen Monat zur Stabilisierung dabehalten, aber ich wollte in der Schule nicht zu viel verpassen und es lief ja jetzt eh. Auch, wenn ich dort zwar Prüfungen schreiben konnte und die Unterlagen von meinen Mitschülern bekam, es war nicht dasselbe, wie am Unterricht teilzunehmen. Außerdem war ich die letzten Wochen so kooperativ, dass ich den Ärzten und Therapeuten mitteilte, dass ich einfach von zu Hause aus genau wie hier weiteressen würde. Wir vereinbarten eine ambulante Therapie mit Gewichtskontrollen und regelmäßige Termine bei einer Ernährungsberaterin, die meine zugeführten Mengen kontrollieren sollte. Ich sollte alles dokumentieren und zu den Unter-

suchungen erscheinen. Damit konnte ich leben, es wäre ja ohnehin nicht für immer. Was ich zu dem Zeitpunkt aber nicht ahnte: Die Station sieht mich schon bald wieder.

Ein Wechsel aus Hungern und Binge Eating

Zu Hause lief das mit dem Essen irgendwie doch nicht mehr ganz so gut, wie ich ursprünglich dachte, als ich es den Ärzten zusicherte. Sobald meine Eltern dabei waren, aß ich zwar *„denn jetzt war ich ja gesund“* und das wollte ich ihnen zeigen. Doch sobald ich alleine war, erwischte ich mich selbst mit alten Gedanken, Mustern und Gewohnheiten. Es ging einfach nicht. *Wieso war das hier so schwer? Wieso kommen da alte Emotionen und Gedanken hoch, von denen ich dachte, ich wäre sie komplett los? Wieso fühlte sich wieder alles so an wie vorher?* Die neue Routine hatte sich während des Klinik-Aufenthaltes wohl doch nicht so sehr in mir gefestigt, wie ich vermutete. Dass die Therapie (noch) nicht fruchtete, war für mich ehrlich gesagt schon zum damaligen Zeitpunkt keine große Überraschung. Aber ich dachte, zumindest die Essens-Pläne der Ernährungsberaterin könnte ich problemlos auch von zu Hause aus umsetzen. Doch der Wunsch, das zugenommene Gewicht wieder zu verlieren, war groß. Ich wollte nie wieder so dick sein wie damals und die ursprüngliche Angst wurde wieder stärker. Wenn ich jetzt kontinuierlich zunehme und so weiter esse, wo ist denn dann das Ende? Aus diesen Bedenken heraus, mit den

38

neuen Essensgewohnheiten wieder zu dick zu werden, fing ich erneut an, vereinzelt Mahlzeiten auszulassen. Anfangs nur dann, wenn ich alleine war, sodass es niemand mitbekam. Irgendwann fing ich dann aber auch wieder an, vor meiner Familie zu schummeln: Wasser in die Milch schütten, Öl vom Essen abtupfen, *„Ich war vorhin schon essen.“* vorlügen... alles holte mich Schritt für Schritt wieder ein. Irgendwie war es dann wieder genauso wie vorher. Nichts hatte sich geändert. DOCH, eine Sache war diesmal anders: Ich hatte zwischen- durch mit heftigen Fressattacken zu kämpfen. Seit dem stationären Aufenthalt wusste ich, ich *„dürfe nicht wieder so weit runterfallen mit dem Gewicht, denn sonst komme ich in die Klinik oder sogar an die Sonde“*, was weiterhin die Horrorvorstellung für mich war. Also gab es in dieser Zeit auch Tage, die endeten mit heftigen Fressattacken und ganz schlimmen Bauchschmerzen. Ich rannte häufig wie ferngesteuert in den Supermarkt und schmiss all die Lebensmittel in den Einkaufswagen, die ich mir so lange Zeit verboten hatte. Der Heißhunger war riesig und es fühlte sich so an, als würde sich mein Körper innerhalb weniger Stunden einfach alles wieder zurückholen wollen. Ich verlor teilweise komplett die Kontrolle. Es machte mich wahnsinnig. Für mich fühlte sich das alles noch schlimmer an als das Hungern. Die Schmerzen waren teilweise nicht auszuhalten, das schlechte Gewissen quälte mich, mir war da-

nach übel und wie viel Geld ich in dieser Zeit für meine Essanfälle ausgab, will ich gar nicht wissen. Mehrere tausend Kalorien landeten oft innerhalb kürzester Zeit in Form von fettigem FastFood, Brötchen, Schoko-Creme und Süßigkeiten in meinem Magen. Bei einem All-You-Can-Eat Asiaten Besuch mit einer Freundin bin ich zusammengebrochen und hatte so starke Schmerzen, dass sie fast das Krankenhaus gerufen hätte.

Ich würde lügen, wenn ich behaupten würde, dass ich niemals versucht hätte, das Essen direkt danach auf gleichem Wege wieder loszuwerden. Ich wollte nicht wieder so dick sein. Doch irgendwie weigerte sich mein Körper und ich selbst ekelte mich so sehr davor, sodass ich beschloss, dazwischen einfach wieder „Diät zu halten“. Dementsprechend war diese Zeit geprägt durch den Kreislauf aus Fressattacken und Hungern. Im Nachhinein betrachtet kann ich mich an sonstige Ereignisse dieser Zeit gar nicht mehr erinnern, alles drehte sich ums Essen und Nicht-Essen. Ich hatte nur existiert, aber mit Sicherheit nicht wirklich GELEBT. Alles war wie ferngesteuert und wenn ich heute daran denke, ist alles wie verschwommen.

Anscheinend waren die Phasen des Hungerns also „stärker“ oder effektiver als die Kalorienaufnahme der Fressanfälle, denn ehe ich mich versah, verkündete die Ärztin bei einer der anschließenden Kontrollen *„Wir sind wieder hier. Ich habe es dir*

40

beim letzten Mal schon gesagt, wenn du heute schon wieder weniger wiegst, dann geht's wieder auf die Station." Noch am selben Tag hatten sie mich gleich wieder dortbehalten. Noch nicht einmal meine Sachen durfte ich holen, ich wurde direkt auf die Station geschickt. Kaum dort angekommen, bin ich heulend zusammengebrochen. Wie „erfreut“ meine Mutter darüber war, muss ich an dieser Stelle wohl nicht erwähnen. Ich habe es wieder einmal „geschafft“, allen etwas vorzuspielen. Was hatte ich davon? Jetzt lieg ich wieder hier? Jetzt geht das alles wieder von vorne los? *Welcome back, eine Ehrenrunde bitte.*

Der zweite Aufenthalt war nicht nur die reinste Zeitverschwendung, sondern sogar eher kontraproduktiv. Ich kooperierte überhaupt nicht. Ich verweigerte das Essen von Anfang an. Die Freundin, die mich dort damals so unterstützte, war mittlerweile entlassen. Zu ihr hatte ich weiterhin Kontakt und sie besuchte mich auch, aber in der Klinik war einfach niemand mehr, mit dem ich mich verstand. Und ich wollte ja auch gar nicht hier sein. Ich war einfach nur stur und überlegte, wie ich von dort schnell wieder weg kann. Irgendwann schlossen die Ärzte und ich einen Kompromiss und wir einigten uns auf ein – eigentlich viel zu niedriges - Entlassungsgewicht. Aus heutiger Sicht für mich unverständlich, wie sie das zugelassen haben, aber sie merkten einfach, dass ich überhaupt nicht bereit war. Ich machte das Spielchen also mit, bis

ich dieses Gewicht erreichte, damit ich sobald wie möglich wieder hier raus war.

Das Ganze also nochmal und ich erspare dir an dieser Stelle die ausführliche Geschichte, denn ALLES wiederholte sich wieder: Kaum draußen, ergab eine der darauffolgenden Kontrollen mit der Ärztin wieder *„Julia, es geht schon wieder bergab! Ich schicke dich nochmal rein. Es bringt nichts, wann lernst du endlich dazu? Seit Wochen verlierst du wieder an Gewicht, ich darf dich jetzt nicht gehen lassen. Ich habe es dir bereits beim letzten Mal gesagt: Wenn es heute wieder weniger ist, muss ich dich wieder stationär aufnehmen lassen. Es wäre nun wieder soweit!“* Tja, es sah so aus, als wäre wieder alles gleich. Als würde mich das alles nicht berühren oder zum Umdenken bringen, doch DIESMAL tat es das. Wirklich. Dreimal ist genug. So viel Zeit habe ich jetzt schon damit verschwendet, ich will das alles nicht mehr. ICH muss JETZT etwas ändern. FÜR MICH. Und an diesem Tag schwor ich mir zum ersten Mal hoch und heilig: *„NEIN, nicht noch einmal! Ich muss jetzt WIRKLICH etwas ändern.“* Das war er also, der Tag. Der Tag, an dem ich erstmals sagen konnte, dass sich in mir viel bewegt hat. Niemals werde ich vergessen, was diese Entscheidung innerlich in mir auslöste, das alles einmal tatsächlich NUR FÜR MICH anzupacken. Nicht für Ärzte, nicht für meine Mutter, nicht für Therapeuten, sondern einfach für mich und meinen Körper:

„Was habe ich die letzten Monate da mitgemacht und wohin soll es noch gehen? Wie weit will ich das noch treiben? Inwiefern bringt mich das in meinem Leben eigentlich weiter? Irgendwie will ich doch in Wahrheit fit und nicht mager und schwach sein? Muss ich immer wieder hierher, soll mein Leben nur aus Klinik-Aufenthalten bestehen?

Ich glaube, ich habe keine andere Wahl mehr. Wenn ich so weitermache, werde ich immer wieder zwangsernährt. Oder ich weigere mich und dann sterbe ich. Aber das will ich ja gar nicht. Ich will doch ein schönes Leben führen. Aber das ist gerade kein schönes Leben. Also muss ich etwas ändern. ICH. Die anderen können mir das nicht abnehmen. Und ich will fit werden, ich will nicht nur essen müssen und wieder dick werden. Irgendwas muss ich anders machen.

Ich weiß, die Mangelercheinungen, die ich jetzt schon habe, werden nicht besser, wenn ich dem kein Ende setze. Ich möchte doch später einmal ein gesundes und erfülltes Leben führen. Ganz ohne diesen Mist. Ich weiß, dass ich da JETZT etwas machen muss, bevor mein Körper komplett aufgibt ... aber nicht wieder dick werden, nein, das will ich nicht! Ich will nicht einfach nur zunehmen, ich will GESUND zunehmen. Fit und sportlich sein. Ja, genau das. Wenn ich schon zunehmen muss – jetzt wirklich –, dann will ich das gesund machen, sodass ich nachher fit und sportlich bin.“

Mit dieser Entscheidung beendete ich alle meine Therapien, die ohnehin nicht fruchteten. Auch zu den ärztlichen Kontrollen ging ich nicht mehr. Es änderte sich alles: Ich WOLLTE es diesmal ganz alleine FÜR MICH! Ich hatte keine Lust mehr auf diese Spielchen, wollte nicht mehr ständig schwach, mager und energielos, sondern wirklich fit sein. Ich hatte ein neues Ziel: ein fittes Ich. Ich wollte daran arbeiten. Und mit diesem Ziel änderte sich mein Fokus. Ja, anfangs ging ich noch genauso perfektionistisch, zielstrebig und ehrgeizig an diese Sache heran wie einst beim Abnehmen. Doch es legte den Grundstein für die körperliche – und anschließend seelische – Gesundheit, denn von da an konnte man weiterarbeiten. Der Kopf wurde einfach Schritt für Schritt wieder freier und aufnahmefähiger. Das war er nicht, als sich alles nur ums Essen und Hungern drehte. Das Krafttraining war die Eintrittskarte in mein neues Leben. Durch diesen Sport startete mein wirklicher Recovery-Prozess und das war wichtig. Ich würde lügen, wenn ich behaupten würde, dass sich speziell zu Beginn niemals „alte Stimmen gemeldet hätten“. Natürlich taten sie das. Das alles passiert nicht von heute auf morgen und anfangs holen dich alte Gewohnheiten sehr wohl noch ein und du erwischst dich dabei, wie du in ein altes Muster fällst. Doch das Bewusstsein und die innere Überzeugung, das Ganze wirklich für sich selbst ändern zu wollen und dranzubleiben, ändert alles. Wichtig ist: NICHT AUFGEBEN! Wenn es einmal wirklich KLICK gemacht hat, dann heißt es, weiterzumachen.

Alte Muster sind alte Muster. Die dürfen und werden kommen. Aber jedes Mal heißt es, daraus zu lernen und den nächsten Schritt zu machen. Bis sich hinter dir ein Weg aus vielen Fußstapfen ergibt und du sagen kannst: *I DID IT! Es war weit, es war lang, es war zäh... aber ich bin ihn gegangen.*

Mit meinem neuen Ziel vor Augen, einem Plan dahinter und dem Willen, es für mich zu tun, habe ich es also dann „einfach durchgezogen“. Alte Gewohnheiten konnte ich immer mehr ablegen. Ich merkte erstmals, was da eigentlich noch so alles in mir steckt, wenn ich es für etwas Gutes – nämlich FÜR statt GEGEN mich und meinen Körper – nutze.

Mein (Um-)weg über den „Fitness-Lifestyle“

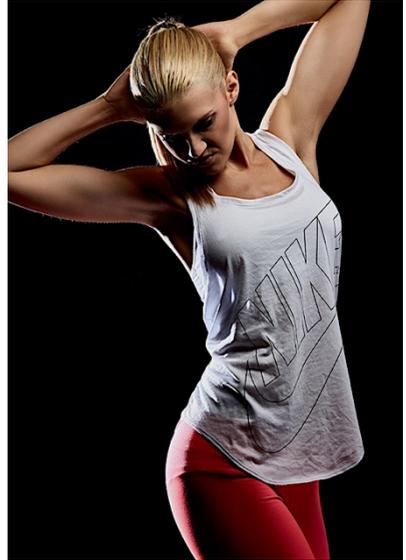
Es folgten Stunden, Wochen, Monate und Jahre, die ich in die Recherche und Umsetzung von Fitness-Training, Muskelaufbau und die richtige, sportlergerechte Ernährung investierte. Der Start im Fitness-Studio mit einem „richtigen Muskelaufbau-Plan“ war für mich sehr ungewohnt. Mit gerade einmal 40kg Körpergewicht im Freihantel-Bereich spürte ich vor allem die Blicke der Männer häufig. Ich



musste anfangs sehr oft über meinen eigenen Schatten springen, um dranzubleiben. Es war eine neue Gewohnheit und völlig fremd. Bisher konzentrierte ich mich, was Bewegung betraf, ja eher auf das Kalorien-Verbrennen, statt wirklich gezielt an meiner Muskulatur zu arbeiten. Doch es war eine Veränderung, die mir guttat und mir den Beginn des „Gesundwerdens“ überhaupt erst ermöglichte. Ein Bodybuilding-Forum, in dem ich zu Beginn alle Fragen zum Thema Muskelaufbau, Ernährung und Co. stellte, half mir zu dieser Zeit sehr. Es war wie eine Stütze für mich, denn ich fühlte mich aufgehoben, weil viele der User dort schon das erreicht hatten, wo ich einmal hinwollte. Doch ich merkte dann ebenfalls schnell, dass es auch hier „wie im echten Leben“ abläuft und man leicht durch verschiedene Aussagen – fünf Experten, zehn Meinungen – verwirrt wird. Mal abgesehen von „schwarzen Schafen“, die einem online das Leben eher schwerer als einfacher machen wollen. Das alles kann einen bei innerer Instabilität und fehlendem eigenen Standpunkt schon einmal durcheinanderbringen. Somit suchte ich mir schnell einen Fitness-Coach, weil ich von EINER Person lernen wollte, die weiß, wovon sie spricht. Außerdem war mir die korrekte Übungsausführung wichtig und ich wollte mit jemandem, der sich auskannte, über die optimale Muskelaufbau-Ernährung sprechen können. Ich schrieb alles genauestens mit, denn mein Wille, das Ganze optimal umzusetzen, war sehr groß. Zwar hatte niemand in meinem Umfeld – weder online noch offline

– wirklich Ahnung von der Magersucht und meiner Vergangenheit, aber das war mir damals auch nicht wichtig. Aus heutiger Sicht wäre das dennoch vielleicht manchmal wesentlich und hilfreich gewesen. Denn nur durch den Umstieg in die „Fitness-Szene“ – ohne wirklich an der inneren Einstellung zu arbeiten – wird man eine Essstörung auch nicht dauerhaft los. Der Coach und die jederzeit erreichbare Online-Community waren zu diesem Zeitpunkt eine enorme Unterstützung für mich. Ich bereue es bis heute nicht, dass ich es damals richtig anpackte. Wer weiß, wo ich sonst heute stehen würde. Die intensivere Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, das Hinterfragen meiner damaligen Handlungen und die Aneignung des Wissens der psychologischen Faktoren von dem Ganzen – das kam bei mir alles erst ein wenig später. Hierzu folgt im nächsten Kapitel dann noch etwas mehr.

Das Krafttraining war also sehr wichtig für meine körperliche Wandlung. Auch heute betreibe ich diesen Sport noch mit voller Freude und einer Kontinuität, an der ich wohl – nach bereits fast zehn Jahren durchgehend – ein Leben lang dranbleiben werde. Das Training tut mir unglaublich gut. Der Umstieg vom Hungern ins Fitness-Leben war essenziell,



um meiner Vergangenheit ein Ende setzen zu können. Es rettete mir das Leben. Mit diesem Sport und der entsprechenden, nährstoffreicheren Ernährung hatte ich anfangs einfach den Halt, den ich brauchte. Ich entwickelte ein Körpergefühl, das ich niemals zuvor hatte. Weder in der Übergewichtszeit noch während der Magersucht habe ich so sehr mit meinem Körper zusammengespielt. Ich merkte, dass ich stärker wurde. Die Trainingsgewichte stiegen, ich bekam wieder mehr Energie und Lebensfreude und die körperlichen Resultate motivierten mich natürlich ebenso. Auch die restlichen Folgen aus der Hungerzeit wurden immer weniger – ich bekam meine Periode wieder regelmäßig, konnte wieder besser schlafen, meine Wundheilung wurde wieder besser. Es war für mich nicht

mehr verständlich, wie ich das „Mager-Sein“ jemals schön oder erstrebenswert finden konnte. 2014 absolvierte ich dann die Ausbildung zur Fitness- und Personal-Trainerin und machte mein Hobby zur (Neben-)Berufung.

Das Verhältnis zu meiner Mutter wurde über diese Zeit hinweg kontinuierlich wieder besser. Wenngleich sie von außen zu Beginn nur den Umstieg von einem Wahn („abnehmen, dürr sein“) zum anderen beobachtete („Fitness-Lifestyle und weiterhin Fokussierung auf Aussehen, Sport und Ernährung“), merkte sie, dass es mir zunehmend immer besser ging. Ich wurde schrittweise lockerer, wir stritten weniger und körperlich sah sie erstmals eine wirklich anhaltende Besserung. Sie fing an, mich (wieder) mein eigenes Ding machen zu lassen und das war auch sehr wichtig. Mütter neigen in dieser Zeit oft dazu, überfürsorglich zu sein, was zwar verständlich ist, aber auch nach hinten losgehen kann. Wir (Ex-)Betroffenen müssen lernen, Verantwortung zu übernehmen.

Ich war jedenfalls mein altes Umfeld, in dem ich „hungerte“, irgendwie los. Während dieser Zeit zog ich dann von zu Hause aus, was vermutlich auch ein gutes Stück Richtung Gesundheit beitrug. Mein altes Kinderzimmer gibt es heute nicht mehr und auch einige „Freunde“ sind Teil meiner Vergangenheit.

Ja, das Umfeld ist sehr entscheidend, wenn man beschließt, neue Wege zu gehen.

Während ich mich in der ersten Zeit der „Recovery“ also vorwiegend um meinen



Körper kümmerte, beschäftigte ich mich später dann auch immer mehr mit meiner Persönlichkeit. Das Thema „Mindset“ und „*Was will ich eigentlich von diesem Leben?*“ wurde immer präsenter. Ich las dazu Bücher, öffnete mich immer mehr gegenüber anderen Menschen und besuchte entsprechende Seminare. Das alles ging aber eben nur, weil ich dann schon bereit dazu war. Das wäre in der „Anfangszeit“ – in der mein Fokus noch zu sehr auf meinem Körper lag – einfach nicht möglich gewesen. Aus heutiger Sicht sage ich: Das ist völlig OKAY! Es ist vollkommen in Ordnung, nach so einer Krankheit erstmal den Körper wieder hinkriegen zu wollen, bevor man wirklich an der Seele arbeitet. Denn wenn das, was dich am Leben hält, vorher schlapp macht, hast du gar keine Chance mehr, dich auch um dein Inneres zu kümmern. Es ist also ein durchaus sinnvoller Weg, sich erst einmal das Fundament zu schaffen, bevor man weiter baut und sich anschließend an die Inneneinrichtung macht.

Fitness für den Körper, aber auch für deine Seele

In all dieser Zeit mit dem Fokus auf die Persönlichkeitsentwicklung legte ich auch den übertriebenen Leistungsgedanken ab und gewann immer mehr an Gelassenheit und Lebensenergie. Etwas im Leben erreichen zu wollen, ist völlig legitim und auch gut so! Die Frage ist immer nur, wie (verbissen und selbstschädigend) man an eine Sache herangeht. Und ob man sich nur über diese definieren kann oder ob es da nicht auch andere Lebensbereiche gibt, die einem etwas GEBEN können. Man selbst ist als Mensch – genau so, wie man ist, ohne etwas zu leisten, zu besitzen oder zu tun – einfach mal GENUG. Das, was dann on top draufkommt, weil man etwas Tolles erreicht, sind die Extras. Manche leben diese intensiver, manche weniger. Alle sind Menschen und kommen gleich wertvoll auf die Welt. Oder ist eine Frau, die später Putzfrau wird, weniger wert als jemand mit einem hohen Schulabschluss? Monetär betrachtet vielleicht, aber als Lebewesen an sich? Ich erlebe in meinem Fitness-Studio oft, wie die Reinigungsdamen singend und lächelnd ihre Arbeit tun und ich bin mir sicher, es geht ihnen psychisch nicht sehr viel schlechter als so manchem vielbeschäftigten und unter Dauerstress stehenden Manager. Dasselbe gilt für dicke versus dünne Menschen. Die Zahl auf der Waage sagt eben nicht aus, wie wertvoll oder glücklich ein

Mensch ist. Es geht nicht immer nur darum, wie etwas im Außen aussieht, sondern vor allem darum, wie es sich innerlich anfühlt. Das zieht sich durch alle Lebensbereiche und gilt für den Schulabschluss, den Beruf, die Partnerschaft bis hin zur Figur. Und was man dabei niemals außer Acht lassen sollte: die Gesundheit – körperlich und seelisch.

Sich Ziele im Leben setzen? Ein klares JA und ich lebe es selbst so. Doch so, dass dich diese nicht gleichzeitig auch – psychisch oder physisch – zerstören. Ein Ziel, das dich das Gefühl zu LEBEN oder deine Gesundheit kostet, ist IMMER zu teuer.

*Ein Ziel verliert an Wert,
wenn du es zwar erreichst,
aber anschließend im Krankenhaus liegst.*

*Ein Ziel verliert an Wert,
wenn du es zwar erreichst,
aber keine Menschen mehr um dich hast,
mit denen du deine Freude teilen kannst.*

*Ein Ziel verliert an Wert,
wenn du es zwar erreichst,
aber aus dem Bett nicht mehr aufstehen kannst,
weil du nicht mehr mit deinem (restlichen) Leben klarkommst.*

Ich habe selbst gebraucht, bis ich das verstand. Ich bin selbst tief gefallen, bis ich es gelernt habe und anfang, mein Leben wieder mehr zu schätzen. Aber genau, weil ich etwas daraus

mitnehmen konnte, bin ich aus heutiger Sicht für meine Vergangenheit sehr dankbar. Die intensive Beschäftigung mit Persönlichkeitsentwicklung, Selbstbewusstseinsarbeit und Mindset hat auch dazu geführt, dass mein Interesse immer größer wurde und ich anschließend die Ausbildung zur psychologischen Beraterin abschloss. Das war ein weiterer Meilenstein meiner persönlichen Entwicklung, durch den ich sehr viel für mein weiteres Leben mitnehmen konnte. Ich bin nicht perfekt – weder beim Essen noch sonst wo – und ich werde es auch niemals sein. Ich weiß nicht einmal, wo dieses „perfekt“ genau liegen würde. Ich mache immer noch Fehler, aus denen ich lernen kann. Aber ich bin gesund und einfach – die meiste Zeit über ;) – vollkommen glücklich mit dem, was und wie ich lebe. Das reicht mir. Die Tiefen geben mir die Chance, die Höhen erst richtig zu schätzen. Ich werde weiterhin dazulernen, mit allem, was kommt. Aber genau das macht das Leben erst so spannend!

Wenn wir nicht nur stehen bleiben, dann lernen wir nicht aus. Wir entwickeln uns ständig weiter. Wir haben laufend die Möglichkeit, an uns – dem Außen sowie dem Innen, dem Körper sowie der Seele – zu arbeiten und das Beste daraus zu machen. Unsere Reise ist niemals komplett abgeschlossen. Das ist sie erst dann, wenn wir irgendwann einmal nicht mehr hier sind.



Keine Ahnung, ob es die
Wiedergeburt gibt,
deshalb LEBE ich dieses Leben

JETZT!

Ich lenke den Fokus
auf die Dinge,
die mir guttun,
mich weiterbringen und mein
Leben bereichern.

Mein heutiges Herzensprojekt:

ENERGY4SOUL

Fitness für Körper & Seele

by Julia Reitgruber, MSc.



gesund Normalgewicht erreichen
mit Krafttraining & einer ausgewogenen Ernährung



www.energy4soul.at ~ ~ coaching@energy4soul.at

Coaching-Feedback (Auszug Original-Rezensionen)

*„Diese tolle junge Frau ist einer der Gründe warum ich mich FÜR ein Leben entschieden habe [...]. Durch sie und ihr Coaching-Konzept habe ich immer mehr Mut gefasst und sie hat mich immer dabei unterstützt. Sie ist immer für einen da, urteilt nicht, gibt Tipps, steht zur Seite wenns mal nicht so gut läuft aber motiviert einen immer wieder aufs Neue. Sie ist zu einem sehr großen Teil in meinem Leben geworden, das ich dank Julia wieder bekommen habe und noch immer dran weiterarbeite. Ich verdanke ihr so viel! [...]“ - **Stephanie***

„Julia hat mich über ein halbes Jahr auf meinem Weg [...] begleitet - was soll ich sagen, ich bin einfach nur unendlich dankbar. Ihr Coaching hat mir sehr geholfen, sie war immer erreichbar und für alle Fragen offen. Und mit dem Kraftsport anzufangen, wobei sie mir sehr geholfen hat, gehört definitiv zu den besten Entscheidungen meines Lebens. Ich kann das Coaching sehr empfehlen - für mich war es wertvoller als ich je bezahlen könnte.“

- **Johanna**

„Nach langem Suchen im Internet [...] entdeckte ich Julia und las mir ihren gesamten blog genau durch! Sofort merkte ich dass genau das das richtige für mich ist und kontaktierte sie daraufhin sofort. Noch am selben Tag hat sie mir geantwortet und am nächsten Tag hatte ich schon den Vertrag per E-Mail erhalten. Sie erstellte mir einen trainingsplan und gab mir Tipps zur Ernährung. Julia war stets immer in Kontakt mit mir und wir schrieben fast jeden Tag miteinander. Egal ob ich verzweifelt war oder einfach nur eine simple Frage hatte, sie war immer sofort zur Stelle. Man merkt wirklich wie sie ihren Job liebt und allen helfen möchte. Nie hat sie mich wegen irgendwas verurteilt weil sie einfach genau das selbe durchgemacht hat. Das schönste war dann, sie bei einem personal training persönlich kennenzulernen, weil das hat mich dann noch mehr motiviert. Es waren harte 3 Monate, aber dank ihrer Hilfe habe ich wieder neuen Lebensmut gefasst und den kraftsport für mich entdeckt. Die Dankbarkeit die ich empfinde kann ich gar nicht in Worte fassen. Ich bin dir (Julia) einfach so unendlich dankbar und alle Tränen die ich jemals geweint habe haben sich ausgezahlt, denn das Leben ist viel zu wertvoll [...]“

- **Sarah**

„Ich kann Julia als Trainerin wirklich nur weiter empfehlen! Man merkt, dass sie ihren Beruf liebt und sie steckt ihr ganzes Herzblut in ihre Beratung. Ich verdanke ihr so viel. Sie nimmt sich Zeit und gibt sich auch große Mühe, auf die persönliche Vorgeschichte einzugehen. Ich kann sie einfach nur weiter empfehlen weil sie wirklich einen tollen Job macht!!“.

- **Julia**

MAGERSUCHT BEGINNT IM KOPF

– RECOVERY AUCH

Ich möchte dich an dieser Stelle noch einmal beglückwünschen. Wenn du dieses Exemplar gerade in deinen Händen hältst, dann hast du bereits den ersten großen Schritt in Richtung fittes, freies und schönes Leben getan! Du setzt dich nämlich mit dieser Thematik und dir selbst auseinander. Du möchtest vermutlich etwas ändern und alte Gewohnheiten endlich loswerden. Dieses Buch ist mehr als nur eine Erzählung meiner persönlichen Erlebnisse, wobei ich auch auf den nachfolgenden Seiten immer wieder einmal etwas zu meinen eigenen Erfahrungen teilen werde. Die kommenden Themen werden dich dazu anregen, dich mit deiner eigenen Geschichte zu beschäftigen und Vergangenes zu beleuchten. Vermutlich hast du das die letzte Zeit ein wenig vernachlässigt: dich wirklich mit DIR SELBST auseinanderzusetzen und auf dich aufzupassen. Ich will hier aber auch nichts schönreden. Die „Recovery-Reise“ ist nicht bequem, sondern ein Prozess, der seine Zeit braucht. Unmöglich ist es aber nicht, diesen Weg zu gehen, und genau deshalb packen wir es jetzt gemeinsam an. Ab heute darfst du dir aus dem Kopf schlagen, dass „DU es sowieso nicht schaffen wirst“.

Diese Lektüre soll dich auf deiner Reise zu einem gesünderen und „fitteren Ich“ unterstützen. In den nachfolgenden Kapiteln geht es um alle aufkommenden Themen rund um die Magersucht, mit denen du auf deinem Weg vielleicht bereits in Berührung gekommen bist. Vielleicht dachtest du in der Vergangenheit, du seist mit deinen Gedanken alleine und nur auf dich selbst gestellt. Ich kann dir garantieren: Das bist du nicht! Alleine bist du mit deinen Problemen nie, du wirst immer jemanden finden, der so etwas schon erlebt hat, und auch Menschen, die gewisse Probleme bereits gelöst haben. Natürlich hat jede Geschichte einen persönlichen Kern. Das liegt an unterschiedlichen Ursachen und einem unterschiedlichen Zusammenspiel aus Erlebnissen. Man hat eben unterschiedliche Erfahrungen gesammelt. Aber den Weg aus einer Essstörung zu gehen, das haben bereits einige vor dir erfolgreich geschafft und so wirst auch du irgendwann deine persönliche Erfolgs-story erzählen können.

Bevor du loslegst und dich an die Umsetzung (im zweiten Teil dieses Buches) machst, lies dir die folgenden Kapitel genau durch und verinnerliche diese. Wann immer dir danach ist und du das Gefühl hast, du müsstest einen Teil intensiver beleuchten, dann nimm dir nach den gelesenen Absätzen Zeit zum Nachdenken und zum Reflektieren. Mache dir gerne Notizen dazu. An einigen Stellen wirst du auch gefordert sein,

dich aktiv mit dir selbst zu beschäftigen und Dinge schriftlich festzuhalten, sofern du das möchtest. Du hast die Möglichkeit, gewisse Dinge im Buch direkt festzuhalten und es liegt an dir, ob du diese Form der Auseinandersetzung mit dir selbst nutzen möchtest. Niemand kann dich zwingen, etwas in deinem Leben zu verändern. Auch ich nicht. Ich kann dir aber sagen, dass sich das Dranbleiben lohnen wird. „Das beste Projekt, an dem du jemals arbeiten wirst, bist du selbst.“ Nutze dieses Buch als deinen persönlichen Projektplan für deine fitte Zukunft!

„Bin ich denn überhaupt krank genug, um Hilfe zu bekommen?“

Sollte dir der Gedanke, du seist überhaupt nicht „krank genug“ (immer noch) im Kopf herumschwirren: Schlage ihn dir bitte aus dem Kopf! Sowas gibt es nicht. Alleine nur, wenn du dir diese Frage stellst, „ob du denn das Recht auf Unterstützung hättest“, ist es vermutlich schon höchste Zeit, zu handeln.

Unabhängig davon, ob du im Untergewicht, im Normalgewicht oder im Übergewicht bist ... egal, ob du alle Symptome des Hungerns aufweist oder nur die Hälfte ... oder ob du deshalb bereits einmal im Krankenhaus warst oder nicht. Sobald dich etwas psychisch oder körperlich beeinträchtigt, dein Lebensgefühl negativ beeinflusst oder du dich sonst in irgendeiner Art und Weise runterziehen lässt, dann hast du das Recht auf Hilfe. Und zwar IMMER. Wie schlecht soll es dir denn gehen?

Ich selbst dachte es damals auch lange („Was soll ich denn bitte in einer Klinik? Da gibt's doch viel Schlimmere als mich.“) und erlebe es immer wieder, dass sich Betroffene vergleichen und denken, sie hätten kein Recht auf Unterstützung. Der „Anderen geht es viel schlechter, ich brauche doch keine Hilfe“-Gedanke hilft DIR aber nicht weiter! Und um dich geht es ja immerhin, oder? Es ist irrelevant, wie krank, nicht-krank oder

halbtot andere sind. Wenn es DIR gerade nicht gutgeht, dann darfst du sehr wohl Hilfe annehmen und sie dir sogar selbst aktiv holen. Und zwar am besten gestern.

WIE diese Hilfe dann genau aussieht, ist tatsächlich erst einmal zweitrangig, denn an erster Stelle nach der Erkenntnis steht DEIN Wille zur Veränderung. Es gibt mittlerweile sehr viele Möglichkeiten, seelisch oder körperlich begleitet zu werden, wenn man mit emotionalem Essverhalten zu kämpfen hat. Eine klassische Therapie bildet bei einer vorhandenen Diagnose die empfohlene Basis, um sich der psychischen Komponente anzunehmen. Des Weiteren sind in vielen Fällen auch regelmäßige ärztliche Überprüfungen sinnvoll. Dies stellt sicher, dass sich die körperlichen Folgen in Grenzen halten bzw. dass wesentliche physische Funktionen ordnungsgemäß aufrechterhalten bleiben und im Akutfall eingegriffen werden kann.

Neben diesen klassischen Mitteln darf man aber auch weitere Arten der Unterstützung nicht vergessen, die es mittlerweile immer mehr gibt: Hypnose, Online-Programme, Vereine, Fitnesstrainer und Co. Ich weiß, dass ich mich damit etwas weit aus dem Fenster lehne, aber die Erfahrung der letzten Jahre zeigt, dass nicht selten auch die Alternativmethoden die ersten wirkliche Erfolge erzielen. Das Krafttraining nach einer Magersucht, um gesund zuzunehmen und wieder fit zu wer-

den, ist dafür das beste Beispiel. Es ist meist das, was Betroffene selbst wirklich wollen, wieder mehr Energie (körperlich sowie seelisch) gibt und deshalb auch so viel zur Genesung beiträgt. Dass man dann nicht „stehen bleiben“ und sich auch schrittweise um die psychischen Faktoren kümmern sollte, ist ratsam. Im Endeffekt kommt es aber einfach darauf an, dafür bereit zu sein und dann genau den Weg zu wählen, der zu dir passt und dich weiterbringt. Die Richtung ist entscheidend, nicht das Tempo.

Ich bin damals mit der klassischen Therapie bzw. mit den Klinik-Aufenthalten einfach nicht wirklich (anhaltend) weitergekommen. Immer wieder bin ich dort gelandet, wo ich doch eh schon war. Ich habe gefühlt immer wieder bei null angefangen, bis ich begann, wirklich zu hinterfragen: *Was will ich eigentlich und wo lande ich, wenn ich so weitermache? Ich will doch eine schöne Zukunft!* Im Endeffekt war es bei mir dann das Krafttraining, durch das ich zumindest einmal den ersten Schritt machte, bis später die intensivere Arbeit an meinem Mindset folgte. Ich bin diesem Sport für den Einstieg in die physische Gesundheit und das fitte Leben so dankbar. Es hat geholfen und zwar deshalb, weil ICH es wollte. Das erste Mal für mich, nicht für jemand anderen.

Wichtig ist also, dass du DEINEN Weg findest! Kliniken und Therapien sind in vielen Fällen sicher ratsam bzw. unabdingbar. Ich kenne aber mittlerweile auch genügend (ehemals) Betroffene, die auf „klassischem Wege“ eben einfach nicht weitergekommen sind. Dann folgen erneut die Selbstzweifel „Wieso klappt das bei mir nie, was mache ich falsch, wieso werde ich immer rückfällig?“ Dabei ist gar nichts falsch daran, sondern du hast deinen Weg einfach noch nicht gefunden. Suche dir also die Unterstützung, die wirklich zu dir passt und schlage dir „Ich bin nicht krank genug für Hilfe“ aus dem Kopf. Das gibt es nicht.

Hier eine Auflistung der Möglichkeiten, die dich unterstützen können:

Welche Unterstützung gibt es für mich?	Nutzen
Kliniken	Seele & Körper: Um das Essverhalten wieder zu normalisieren sowie für die Aufarbeitung psychischer Ursachen und Erlebnisse.
Therapie	Seele: Für die Aufarbeitung psychischer Ursachen und Erlebnisse.
Ärzte	Körper: Körperliche Untersuchungen.
Ernährungsberatung	Körper: Infos zu Nährstoffen und Co., ggf. Ernährungsplan und Kontrolle.
Hypnose	Seele: Mögliche unterbewusste Handlungen zum Vorschein bringen und diese lösen.

Fitnesstrainer	Körper: Muskulatur wiederaufbauen und fitter werden.
Spezialisierte Institute und Vereine	Seele (manchmal auch Körper): Gemeinschaftsgefühl stärken und an einem Ziel arbeiten.
Online-Netzwerke/ -Plattformen/ -Programme	Seele (manchmal auch Körper): Zusätzliche Unterstützung – Wissensaneignung, Gemeinschaftsgefühl stärken.

Fazit: Wenn alles, was du bisher versucht hast, noch nicht geklappt hat, dann war entweder dein Wille noch nicht stark genug oder du hast einfach noch nicht DEINEN passenden Weg gefunden. Aber es gibt ihn.

„Ich kann doch nur das“ – Die Identifizierung über das Hungern

Für viele Betroffene ist es ein weiterer Grund, das Ganze nicht endgültig hinter sich zu lassen: Das Essen wurde so sehr zum Lebensmittelpunkt, dass es „drumherum“ fast gar nichts mehr gibt. Es geht monate-, wenn nicht jahrelang nur ums Essen und „schlank sein müssen“, sodass das Gefühl entsteht, man könne und hätte eh nur mehr das. Das Sozialleben wird ohnehin komplett vernachlässigt und „Leistung bringen“ steht im Vordergrund. *„Immerhin das habe ich in meinem Leben erreicht, ich kann (nur) hungern, ich kann (nur) dünn sein. Was kann oder habe ich denn bitte sonst noch in meinem Leben?“* Unabhängig davon, ob und wie viel sonst noch erreicht wurde, wird das gar nicht gesehen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Essen. Sich das einfach so wieder nehmen zu lassen, ist anfangs schwierig und endet oft im Rückfall. Daher sind meist gesündere Alternativen sinnvoll, damit sich der Fokus vom schadhaften Verhalten abwendet: in Form von neuen Hobbys (auch in Gesellschaft), Leidenschaften, künstlerischen oder körperlichen Betätigungen.

Aber ganz abgesehen davon: Als ob es sonst nichts gäbe, was du in deinem Leben erreicht hättest. Blicke einmal zurück und zähle all die Dinge auf, die du schon überstanden und erfolgreich gemeistert hast. Da gibt es sicherlich genügend. Es geht

nicht nur ums Essen. Bereite dich auch darauf vor, was du alles noch schaffen KANNST, wenn du es zulässt. Genau dann, wenn du weniger Zeit darin investierst, dein Essverhalten zu zelebrieren, wirst du wieder den Fokus auf die wirklich schönen Dinge richten können, die dich im Leben weiterbringen. Ich versichere dir: Du hast Potenzial, noch so viel mehr zu meistern als das, was bereits hinter dir liegt. Was du da die letzten Monate oder gar Jahre durchgezogen hast – zu „hungern“, obwohl dein Körper bereits auf eindeutige Signale hindeutet –, zeugt von großem Willen, Potenzial und Ehrgeiz. Aktuell nutzt du das alles nur ein wenig kontraproduktiv – nämlich gegen dich und deinen Körper. Jetzt stell dir einmal vor, was du alles in diesem Leben noch schaffen könntest, wenn du genau diese Kraft FÜR dich, deinen Körper und dein Leben einsetzt. Im Berufsleben oder Ausbildungen, im Sport oder anderen Hobbys, im Sozialleben ... du wirst das, was du da gerade durchmachst und in letzter Zeit geleistet hast, einmal als deine Stärke nutzen können. Vielleicht siehst du das zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht, weil es noch ein wenig weit weg ist. Aber lass dir von jemandem, der genau dort stand, gesagt sein, dass sich das Weitermachen lohnt und du viel schaffen kannst, wenn du nicht aufgibst. Da wartet ein schönes, fittes und erfolgreiches Leben auf dich!

Und übrigens: Weißt du, was das ist? Dieses „*Ich schaffe es nicht ...*“, „*Ich kann das nicht ...*“, „*Das wird nichts ...*“, „*Alle außer ich ...*“, „*Das wird eh nie klappen ...*“? Das sind Glaubenssätze. In diesem Fall sind es negative Glaubenssätze. Was ist ein Glaubenssatz? Etwas, das sich in deinem Kopf als WAHR verankert hat und das du dir durch irgendwelche Ereignisse immer und immer wieder selbst bestätigst. Dabei müssen diese Glaubenssätze gar nicht der Wahrheit entsprechen und in vielen Fällen tun das die eigenen (negativen) Glaubenssätze auch nicht. Menschen haben sie aber in unterschiedlichen Bereichen. Sie sitzen meist tief verankert. Diese zu lösen bedarf oft etwas Zeit und Geduld, denn man muss realisieren, dass das, was man so lange für richtig hielt, eigentlich gar nicht echt ist.

Ich nenne dir hier ein Beispiel:

Weißt du noch, als du an das Christkind oder den Nikolaus geglaubt hast? Du hieltest es für völlig wahr, dass es sie gibt und hast das auch nicht weiter hinterfragt, oder? Vielleicht hast du – ähnlich wie mein Bruder (damals, mittlerweile natürlich nicht mehr, sonst würde ich mir in seinem heutigen Alter von 24 Jahren Sorgen machen) – sogar „*ganz sicher das Christkind am Himmel fliegen sehen*“, weil ein Stern leuchtete oder du warst fest davon überzeugt, dass die Geschenke von diesem guten Wesen gebracht worden sind. Immerhin sagte man es dir so und es wiederholte sich ja auch jedes Jahr. Es

muss stimmen, denn deine Eltern haben dir das so beigebracht und du hast auch keine widersprüchliche Erfahrung dazu gemacht. Es ist also echt und hat sich in deinem Kopf als wahre Aussage verankert. Doch irgendwann passiert etwas. Deine Schulfreunde oder vielleicht dann sogar deine Eltern sagen dir, dass es das gar nicht gibt. Dass sie es selbst waren, die die Geschenke gebracht haben und diese Wesen nur erfunden sind. Plötzlich ändert sich deine Überzeugung. (Übrigens hoffe ich, dass du die Sache mit dem Christkind und dem Nikolaus schon weißt, sonst bin ich gerade die, die dich sehr enttäuschen muss.)

Was ist passiert? Dein Glaubenssatz hat sich von *„Ich bin mir sicher, das Christkind / den Nikolaus gibt es!“* umgewandelt zu *„Das Christkind / den Nikolaus gibt es gar nicht.“* Das ist das komplette Gegenteil. Durch ein bestimmtes Ereignis, das dir diesen Gegensatz beweist, hinterfragst du das, was du jahrelang geglaubt hast. Vielleicht suchst du dir weitere Bestätigungen, indem du mit anderen darüber sprichst, um auch wirklich sicher zu gehen, dass du den Glaubenssatz ändern kannst. Aber vermutlich dauert es dann nicht lange, bis dir klar wird, dass deine Überzeugung zu diesem Thema die letzten Jahre nicht der Wahrheit entsprach. Man hat es dir halt damals einfach nicht anders beigebracht.

Und genau dieses Beispiel zeigt repräsentativ sehr gut, wie es funktioniert. Das kannst du auf so gut wie jeden (negativen) Glaubenssatz, den du aktuell noch im Kopf herumschwirren hast („Ich bin zu dick“, „Ich kann XY nicht“, „Alle anderen können/sind besser in XY als ich“ ...) anwenden. Ich kann dir nur raten: Schreibe dir einmal alle deine negativen Glaubenssätze nieder und versuche, sie ins Positive umzuwandeln. Vergiss nicht, dass gewisse Dinge nur deshalb in deinem Kopf als wahr abgestempelt sind, weil du sie dir selbst immer wieder bestätigst. Das heißt nicht, dass sie wahr sein MÜSSEN! Denk ans Christkind!

Ich gebe dir gerne ein paar Beispiele zu unserem Thema, bevor du mit deinen eigenen Glaubensätzen beginnst:

Negativer Glaubenssatz	Positiver Glaubenssatz
Ich bin so dick und werde es sicher für immer bleiben.	Ich weiß, dass nur etwas mit meiner Wahrnehmung nicht stimmt und dass ich diese Krankheit loswerden kann, wenn ich das wirklich WILL. Ich kann gesund werden.
Andere Menschen werden glauben, dass ich schwach bin, weil ich jetzt zunehmen werde.	Ich kann eine Krankheit besiegen und das ist eines der stärksten Dinge, die ich tun werde.
Ich muss um die Anerkennung und die Liebe kämpfen, damit ich sie verdient habe.	Ich kann geliebt werden für das, was und wer ich bin. Ich muss dafür nicht ständig kämpfen oder etwas leisten. Ich bin genug.
Ich kann keine Muskeln aufbauen und fitter werden, mein Körper ist da anders.	Es haben schon andere Menschen vor mir geschafft, aus dem Untergewicht Muskeln und wieder mehr Fitness aufzubauen, also kann ich das auch. Ich kann alles lernen, was ich möchte

	und dies ebenso umsetzen. Ich kann meinem Körper vertrauen, wenn er mir wieder vertrauen kann. Ich werde ihm alles geben, was er braucht.
--	---

Platz für deine eigenen Glaubenssätze:

Negativer Glaubenssatz:	Positiver Glaubenssatz:

Fazit: Glaube nicht alles, was du (aktuell noch) denkst! Meist ändert sich ein festgefahrener Glaubenssatz nur durch entsprechende (manchmal leider auch schmerzhaft) Erfahrungen.

Essen und Emotionen trennen – geht das überhaupt (jemals wieder)?

Jenny fühlte sich zu dick. Jahrelang wurde ihr von ihrem Umfeld – speziell von den Eltern – eingeredet, sie solle doch endlich abnehmen. Sie aß nie wirklich sonderlich viel, aber ab und zu musste es schon eine Pizza oder eine große Portion Nudeln sein. Sie merkte auch, dass sie speziell dann zum Essen griff, wenn sie mit ihren Eltern Streit hatte. Irgendwann fing sie an, das Essen immer mehr zu verweigern. Als sie 16 Jahre alt wurde und alle Mädchen in ihrer Klasse immer hübscher wurden, wollte sie nicht mehr die sein, die als hässlich und fett abgestempelt wurde. Die Menge der Nahrungsaufnahme verringerte sich. An Tagen, an denen sie mit ihren Eltern stritt, aß sie noch weniger als sonst und bewegte sich noch mehr.

Essen und Emotionen. Dass diese beiden Dinge mehr verbindet als nur der gleiche Anfangsbuchstabe, ist kaum abzustreiten. Es muss ja nicht einmal das „Extreme“ – wie die Mager sucht – sein. Selbst in „kleinerem Ausmaße“ haben sehr viele Menschen damit zu kämpfen, die Gefühlswelt von der Nahrungsaufnahme unabhängig zu machen. Die Auswirkungen der Stimmung auf die Ernährung beeinträchtigen und belasten Betroffene in den unterschiedlichsten Fällen. Sei es wegen „weniger Appetit“ oder „überessen“ nach einem stressigen Arbeitstag, bei Frust oder Liebeskummer – bis hin zu wirklich

längeren Zeiträumen, aus denen sich dann Störungen wie Magersucht, Bulimie oder Binge Eating entwickeln können. Hinzu kommen häufig Depressionen oder zumindest depressive Verstimmungen. Die psychischen Hintergründe liegen hierbei etwas tiefer. Nicht jeder, dem der nervige Boss mal eine schwierige Aufgabe zugeteilt hat oder der eine Trennung durchmacht – was sich beides schon einmal aufs Essverhalten auswirken kann –, leidet sofort an einer Störung. Da gehört schon mehr dazu. Dennoch kann es eben jedem passieren, dass Kummer, Frust oder Stress einmal auf den Appetit schlagen. Hier halten sich die Auswirkungen des veränderten Essverhaltens alleine schon wegen des kürzeren Zeitraums aber meist in Grenzen. Der Körper kann mit dieser Notsituation gut umgehen und das dann schnell wieder ausgleichen. Wenn es sich allerdings um einen schwerwiegenden Fall handelt und die Nahrungsaufnahme anhaltend wirklich zum Problem wird – Körper und Psyche längerfristig darunter leiden –, dann wird es höchste Zeit, aktiv etwas dagegen zu unternehmen. Der Liebeskummer geht vorbei, der Stress wird weniger, Frust lässt nach ... aber etwas, aus dem sich eine Störung entwickelt, wird man nicht sofort wieder los.

Es ist also Tatsache, dass sich die Gefühlswelt auf das Essverhalten auswirken kann. Wie es uns im Inneren geht, wird oft im Außen widergespiegelt (meist durch gewisse Extreme, ne-

ben Über- oder Untergewicht zählen dazu auch optische Auswirkungen nach Drogenkonsum bzw. illegaler Substanzen, aber auch im Sport sowie im Bodybuilding kommt es vor, dass durch „Sich-außen-stark-zeigen-Wollen“ innere Schwäche lediglich ausgeglichen wird). Dass es beim emotionsgesteuerten Essen eigentlich niemals um die Nahrungsaufnahme – sondern um ein dahinter liegendes Problem – geht, verstehen manche früher, manche später. Die kurzzeitige Befriedigung, das Verdrängen der eigentlichen Probleme, Dampf ablassen ... all das können die wahren Auslöser fürs Essen oder Nicht-Essen sein. Je länger sich diese „Phase“ hinzieht, desto sichtbarer wird es im Außen. Für Betroffene sowie für Angehörige ist es oft nicht nachvollziehbar, dass das Essen an sich nicht das Problem ist. Dementsprechend ist es schwer, damit umzugehen: *„Essen ist doch das Normalste der Welt, wieso macht die so ein Thema draus?“* – weil es darum nicht geht. Die Nahrungsaufnahme muss für etwas herhalten, was sich dahinter verbirgt, und das gilt es, zu lösen. Doch im ersten Schritt ist es wichtig, es zu erkennen. Danach erst kann man etwas ändern, den Körper wieder stabilisieren und den Fokus neu ausrichten: weg vom Problem und hin zu möglichen Lösungen. Für deinen Körper UND deine Seele.

Ich möchte an dieser Stelle also gar nicht zu sehr oder tief auf den psychologischen Hintergrund und die Wissenschaft – warum, wieso, weshalb, woher – als vielmehr auf die Lösung dieses Problems eingehen. Es reicht für uns zu wissen, dass es nicht um das Essen an sich geht und ein Mehr oder ein Weniger an Kalorien unsere Probleme nicht löst. Wichtig ist, dass dir das bewusst ist. Die Nahrungsaufnahme muss für etwas „herhalten“, sie ist aber im Prinzip einfach nur verantwortlich für die Aufrechterhaltung deiner Körperfunktionen. Wenn du deinem Körper verwehrt, womit er getrieben wird, wird das früher oder später schwerwiegende Konsequenzen haben. Essen ist „dem Körper Energie geben“. Sei dir bewusst, dass du an deinen eigentlichen Problemen nichts löst, nur, weil du deinem Auto kein Benzin mehr gibst. Dadurch machst du es nicht besser, sondern hast nur noch eine weitere Herausforderung zu meistern.

Wenn du bereit dazu bist: Hinterfrage und reflektiere! In größerem Ausmaß bzw. bei einer vorhandenen Störung ist die Hinzuziehung einer Therapeutin sinnvoll, da man meist gar nicht den Kopf dafür hat, die wahren Probleme dahinter zu beleuchten. In kleinerem Ausmaß, in Einzelfällen, wenn die Stimmung einmal aufs Gemüt drückt und sich auf deine Nahrungsaufnahme auswirkt, kannst du das Hinterfragen auch

selbst in Angriff nehmen. Hier ein paar Beispiele, die dich unterstützen können, dir selbst die richtigen Fragen zu stellen (Fall & Fragen):

- **Ich habe Stress in der Schule / Arbeit und dann fange ich immer an zu essen / höre auf zu essen.**
—> *Wie vermeide ich, dass ich mich selbst gestresst oder unter Druck fühle? Wieso mache ich mir diesen Druck überhaupt, was soll passieren? Wie kann ich lernen, gelassener zu werden? Was bringt es mir, mich selbst unter Druck zu setzen und mich dann schlecht zu fühlen, weil ich es am Essen auslasse?*
- **Ich habe Streit mit einem mir wichtigen Menschen / Ich kann meine Gefühle nicht richtig zum Ausdruck bringen und lasse diese am Essen aus.**
—> *Wie kann ich lernen, meine Gefühle zu akzeptieren und anderen mitzuteilen? Wovor habe ich genau Angst? Wie kann ich lernen, offen auf andere zuzugehen und meine Emotionen nicht mehr in mich „hineinzufressen“/ deshalb zu hungern?*
- **Ich fühle mich einsam / eine innere Leere und das wirkt sich auf mein Essverhalten aus.**
—> *Woher kommt diese Leere und was kann ich dagegen tun? Was genau fehlt mir (im Leben)? Wie kann ich mein Sozialleben (wieder) aufbauen? In welchem Lebensbereich*

fühle ich diese Leere und womit / wie fülle ich diese am besten? Wo kann ICH SELBST aktiv etwas tun, um mich besser zu fühlen? Was brauche ich?

Aber ganz ehrlich: Um etwas im Jetzt zu verändern – gesund zuzunehmen, die Muskulatur wieder zu stärken, fitter zu werden –, musst du das alles vorerst gar nicht so sehr im Detail wissen („woher, warum, wieso ...“). Denn das ganze Wissen nützt dir auch nichts, wenn du einfach nicht in die Umsetzung kommst. Wichtig ist, dass du erkennst und weißt, dass es nicht am Essen liegt. Wichtig ist auch, dass du wirklich etwas verändern möchtest. Ich habe all diese Dinge bei meinem Start in ein gesundes und fittes Leben selbst nicht gewusst. Erst später – als ich körperlich schon wieder völlig stabil war – habe ich mich mit den ganzen Hintergründen, meinem Mindset und der Psychologie dahinter beschäftigt. Zu Beginn ist das gar nicht so relevant, um etwas im JETZT besser zu machen, Verantwortung zu übernehmen und Dinge anzupacken. Der Grund, warum so viele Therapien bei Essstörungen scheitern, liegt darin, dass zu früh zu sehr in der Ursache gebohrt statt nach Lösungen gesucht wird. Das führt bei Betroffenen oft zur Überforderung und resultiert nicht selten im Therapieabbruch. Es ist völlig in Ordnung, sich erst einmal „nur“ um den Körper zu kümmern und einfach wieder fitter werden zu wollen. Die „Seelenarbeit“ kannst du dann angehen, wenn du

wirklich bereit dazu bist. Das kann, muss aber nicht sofort nebenbei schon möglich sein. Doch wenn dein Körper – das, was dich am Leben hält – vorher schlapp macht, dann hast du dafür gar keine Gelegenheit mehr. Verändere etwas – in deinem eigenen Tempo! Wenn die Richtung stimmt, dann ist die Geschwindigkeit zweitrangig.

Das bedeutet also konkret: Definiere Ziele und verfolge diese! Mache dir einen Plan zu deinen Zielen und arbeite an dir selbst, statt es schleifen zu lassen! „Das wichtigste Projekt, an dem du jemals arbeiten wirst, bist du selbst!“ Reflektiere gerne, warum du gerade (nicht) essen willst. Aber fange an, deinem Körper wieder zu geben, was er braucht. Wenn du es wieder zulässt und deine Emotionen nicht mehr an ihm auslässt, dann sagt er dir schon, was du hören musst. Du wirst ihm bald wieder völlig vertrauen können, wenn er auch dir wieder vertrauen kann. Es dauert, das Körpergefühl wieder zu entwickeln, aber es geht. Das ist ein super Ziel, auf das du hinarbeiten kannst. Auch hier ist das Krafttraining – beziehungsweise generell Bewegung, wenn man diese richtig dosiert einsetzt – sehr unterstützend. Versuche, das Essverhalten von deinen Emotionen zu trennen! Die Nahrungsaufnahme dient der Energiegewinnung für deinen Körper. Die Gefühls-

welt ist Seelenarbeit und hat mit dem Essen nichts zu tun. Dieses Bewusstsein reicht vorerst. Auf eine fitte Zukunft ohne ständige Essensgedanken. Wie wäre das?

Die Angst vor dem Zunehmen loswerden

„Ich habe so Angst vor dem Zunehmen. Wenn ich jetzt esse, dann werde ich dick. Ich möchte nicht fett sein.“ „Du bist im Untergewicht und mager, wieso solltest du plötzlich dick werden?“ „Wenn ich zu viel esse und nicht aufhören kann.“ „Du weißt doch jetzt, wie man abnimmt. Wieso solltest du das nicht wieder schaffen? Bis zum Übergewicht sind es noch einige Kilos, da hast du sehr viel Spielraum! Was soll dir passieren? Du wirst nicht von heute auf morgen fett werden, das ist doch nicht realistisch. Was kann im schlimmsten Fall passieren, wenn es schiefgeht? Wovor hast du Angst? Kann es wirklich schlimmer kommen als jetzt? Du brauchst die Energie fürs Leben!“

Gelassenheit ist etwas, das man trainieren kann. Und zwar für jeden der vorhandenen Lebensbereiche. In Bezug auf das Essverhalten ist es nach einer Essstörung natürlich nichts, was man sofort einfach durch das Umlegen eines Schalters in wenigen Tagen hinbekommt. Aber es ist möglich. Die Essstörung selbst hast du dir ja vermutlich nicht ausgesucht, aber wenn du sie erkannt hast und etwas verändern möchtest, dann kannst du dich sehr wohl aktiv für einen „ab nun gesünderen Weg“ entscheiden. Dass Wille und Umsetzung immer zwei Paar Schuhe sind, ist natürlich wieder eine andere Sache. Du wirst vielleicht im Laufe deines Lebens bereits gemerkt haben, dass es für dich bestimmte Themen gibt, mit denen du

nicht so gelassen umgehen kannst wie andere Menschen in deinem Umfeld. Das ist völlig normal, da wir alle den Fokus auf andere Dinge richten. Das Alter spielt dabei auch eine gewisse Rolle. Während wir als Kind einen Heulkampf bekommen haben, weil unserer Barbie der Kopf abgerissen wurde, würden wir das heute vielleicht maximal schade finden. Ruhe, Geduld und Gelassenheit sind keine Dinge, die jedem von uns sofort in die Wiege gelegt werden und es liegt auch nicht jedem. Das wächst auch mit der Zeit und den Erfahrungen, die wir im Laufe der Jahre machen. Je öfter wir etwas erleben – oder je mehr wir uns daran gewöhnen –, desto einfacher wird es, damit umzugehen. Im besten Fall sind es Gewohnheiten, die uns guttun.

Im Endeffekt gilt in punkto Gelassenheit vor allem eines: Wenn dir etwas schadet oder widerstrebt, verändere es! Wenn du es nicht verändern willst oder kannst, dann akzeptiere es! Das Hineinsteigern und ständige negative Betrachten von Gegebenheiten kostet dich nur wertvolle Lebenszeit, die du für Besseres nutzen könntest.

Ein Philosoph namens Reinhold Niebuhr sagte einmal:

*„Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

(R. Niebuhr)

Vermutlich hast du diese Zeilen schon einmal gelesen. Unabhängig davon, ob man gläubig ist oder nicht: Diese Gelassenheit muss einem nicht zwangsläufig „mitgegeben werden“, diese kann man aktiv anwenden. Meist passiert dies durch diverse Erlebnisse und Erkenntnisse, die man macht: Du hattest Mut, dich an etwas heranzuwagen, vor dem du lange Angst hattest, und dann gemerkt: „Es passiert ja gar nichts“. Du hast etwas riskiert, vor dem du dich gefürchtet hast und es stellte sich als die beste Entscheidung heraus, genau diesen Weg zu gehen. Du hast aufgehört, dich über das Wetter zu beschweren, weil du merkst, dass deiner Laune der Fokus auf das Positive guttut. All das sind Dinge, wie du die Gelassenheit trainieren kannst und du wirst merken, dass sie dir in vielen Aspekten mehr hilft als schadet. Wer Schritt für Schritt aufhört, sich in etwas hineinzusteigern, das sich nicht ändern lässt – und dann genau die Dinge anpackt, die es wirklich wert sind –, der wird immer mehr an Zufriedenheit für das eigene Leben entwickeln. Wenn dir aktuell also eine Situation wiederstrebt oder schadet, die du ändern KANNST, dann tu es!

Um beim Kernthema dieses Buches zu bleiben: Die überwundene Magersucht kann dir übrigens später sehr nützlich sein, die Dinge gelassener zu betrachten und das Leben noch mehr zu schätzen als vorher. Zumindest ist das bei mir definitiv so. Immer wieder schießen mir in gewissen Situationen folgende

Gedanken durch den Kopf: *„Hey, eigentlich hätte ich damals sterben können, wieso soll ich mir jetzt denn damit das LEBEN schwer machen? Ich habe die Chance bekommen, es doch noch zu genießen, also mache ich das auch. Was ist das Beste, was ich in dieser Situation jetzt machen kann?“* Dafür braucht es natürlich keine Nahtoderfahrung und das wünsche ich auch keinem. Ich bereue aber nicht, was ich damals erlebte, denn es hilft mir oft bei dieser Betrachtungsweise.

Was also die Gelassenheit in Bezug auf das Essverhalten betrifft: Mal abgesehen davon, dass zur Anfangszeit der Recovery-Reise das „Augen zu und durch“-Prinzip gilt, um zu erkennen, dass „gar nichts Schlimmes passiert“, wenn man sich an bestimmte Lebensmittel heranwagt (im Gegenteil), heißt es außerdem, sich NICHT von irgendwelchen Ernährungsstudien, Mythen und Gelesenem verrückt machen zu lassen. Bevor man nicht selbst gewisse Erfahrungen dazu gemacht hat, kann man gar nicht sicher sein, dass das, was man so liest, auch wirklich der Wahrheit entspricht. Oder glaubst du wirklich, es macht einen Unterschied, ob du einen Apfel um 17:59 Uhr oder um 18:01 Uhr isst? Sich an die Basics der ausgewogenen Ernährung zu halten, ist eine gute Sache, aber das ganze Leben nach der Nahrungsaufnahme auszurichten und sich wegen diverser Studien den Kopf zu zerbrechen und eine Wissenschaft daraus zu machen – das muss einfach nicht sein. Bevor du also etwas Gelesenes oder Gehörtes sofort

84

glaubst, mache deine eigenen Erfahrungen. Tausche dich mit anderen Menschen aus, denen du vertraust und die auf den entsprechenden Gebieten bereits gewisse Erkenntnisse gesammelt haben. Du wirst – zu allen Themen des Lebens, aber auch vor allem im Bereich der Ernährung – immer wieder auf Widersprüche und hunderte von Meinungen stoßen. In einem Ratgeber heißt es: *„Abends essen macht dick.“* Im nächsten Buch liest du wiederum: *„Morgens essen ist schlecht, faste lieber zu dieser Zeit“*. *„Bei zu viel Protein machst du deine Nieren kaputt“* gegen die Aussage *„So ein Blödsinn, einfach mehr trinken“*. Oder *„Muskelaufbau mit veganer Ernährung ist unmöglich“* gegen *„Nein, vegan ist das Beste, was du für deine Gesundheit und Power im Training machen kannst“*. Und so weiter. Frage fünf Coaches, Ärzte oder Berater und bekomme zehn Meinungen. Der Ursprung liegt darin, dass diese einerseits unterschiedlich gelernt, aber auch eigene Erfahrungen dazu gemacht haben. Die Summe daraus ergibt ihre eigenen Glaubenssätze, die in ihrer Welt für wahr gelten. Das ist weder gut noch böse und im optimalen Fall geben diese Experten ihre Erkenntnisse mit bestem Wissen und Gewissen an andere Menschen weiter. In der Psychologie nennt man das auch: *Deine Landkarte ist nicht das Gebiet.* (Alfred Korzybski) Das bedeutet, was du siehst – oder was andere sehen –, ist nicht immer alles, was wirklich existiert. Ich habe schon das ein oder andere Mal gehört *„aus dem Untergewicht kann man keine Muskeln aufbauen“*. Doch

wenn andere sagen „etwas geht nicht“, hast du immer die Wahl, selbst Dinge auszuprobieren, bevor du dir eine Meinung bildest. Als Empfänger hast du also stets die Möglichkeit, etwas zu glauben, zu hinterfragen oder (nicht) nachzumachen. Lerne von Menschen, denen du vertraust und die etwas erreicht haben, wo du hinmöchtest! Nimm das Wissen – von Büchern, Coaches, Internet, Trainern & Co. – gerne auf, aber hinterfrage und prüfe auch selbst. Nicht alles, was du so hörst oder liest, ist immer wahr. Auch nicht alles, was du (vielleicht jetzt noch) glaubst, ist wahr. Es ist wichtig, eigene Erfahrungen zu machen, bevor man über etwas vorschnell ein Urteil fällt.

Ein weiterer Baustein zum Thema *Gelassenheit lernen* ist das „Worst Case-Prinzip“. Das bedeutet, frage dich in jedem Fall bzw. bei gewissen Entscheidungen immer: *„Was kann mir denn eigentlich SCHLIMMSTENFALLS wirklich passieren (falls ich mich falsch entscheide bzw. falls ich dies oder jenes wirklich wage). Ist das Schlimmste denn wirklich SO schlimm? Was ist, wenn das Schlimmste tatsächlich eintreten sollte? Könnte ich dann wieder zurück oder von dort aus etwas ändern? Ist es dann nicht vielleicht doch einen Versuch wert?“* Wenn du im Leben keine Entscheidungen triffst und aus Angst immer „nichts tust“, verpasst du die besten Chancen und bleibst immer dort, wo du schon bist. Oft bedeutet das, mutig zu sein und Ängste zu überwinden.

Aber Stillstand bringt dich meist nicht dorthin, wo du eigentlich gerne wärst.

Wenn die Zahl auf der Waage steigt, ist das wirklich so schlimm? Schlimmer als das, was du die letzten Monate durchgemacht hast? Was soll passieren, wenn du die Portion Nudeln aufisst? Oder dir beim Bäcker dein Lieblingsbrötchen kaufst? Wie viel Zeit verbringst du eigentlich damit, dir darüber Gedanken zu machen, obwohl in Wahrheit doch gar nichts Schlimmes passieren kann?

Je öfter du Dinge riskierst und über deinen Schatten springst, desto mehr wirst du merken, dass das, wovon du so Angst hattest, eigentlich gar nicht passiert. Meist sind die Gedanken, die wir uns vorher machen, schlimmer als das Ereignis selbst. Und wenn wirklich etwas „passieren sollte“, sind wir um eine Erfahrung reicher: Entweder du gewinnst oder du lernst!

Diese Taktik kannst du generell immer wieder in deinem Leben anwenden, wenn du vor Entscheidungen stehst: Wenn ich X wähle, was kann mir eigentlich schlimmstenfalls passieren? Wenn ich Y wähle, was könnten das für Auswirkungen haben und ist das dann wirklich so tragisch? Wenn du vor einem Dilemma stehst, dann fühle immer in dich hinein, mit welchem

Ausgang du dich wohl besser fühlen würdest. Bereite dich darauf vor, dass du Fehler machen und dich durchaus auch einmal für etwas Falsches entscheiden kannst. Doch entscheiden heißt, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, anstatt diese abzugeben. Das macht dich selbstbestimmt. Genau daraus lernst du und entwickelst dich weiter.

Gelassenheit folgt, wenn du anfängst, das Leben „nicht allzu ernst zu nehmen“. Wie heißt es so schön: Wir kommen hier ja doch nie lebend raus. Ja, irgendwann ist es so oder so vorbei und wenn wir nicht vorzeitig aufgeben, dann haben wir hier noch sehr viele schöne Lebensjahre, die wir genießen dürfen. Wir dürfen Fehler machen, aus denen wir lernen. Wir dürfen das Stück Kuchen essen. Wir dürfen am Weg zu unseren Zielen auch einmal scheitern und dann doch wieder aufstehen. Wir dürfen uns auch einmal zurückziehen und Ruhe gönnen, wenn wir sie brauchen. Wir dürfen Zeit mit wertvollen Menschen genießen. Denn dafür ist es doch schließlich da?

Lerne Gelassenheit! Der Praxis-Teil dieses Buches wird dir dabei helfen – einerseits in der Ernährung nach anfänglicher Struktur Stück für Stück mehr Freiheit zu gewinnen, andererseits deiner Seele beizubringen, gewisse Dinge zu hinterfragen und dir selbst Ausgeglichenheit anzutrainieren.

Umgang mit dem Umfeld

Eine Magersucht bzw. generell eine Essstörung trifft meist nicht nur Betroffene, sondern vor allem auch das (direkte) Umfeld. Speziell der enge Familienkreis leidet oft sehr darunter. Nicht selten sind es Mütter, die als Erstes das Geschehen wahrnehmen, erkennen und eingreifen (wollen). Ob Betroffene diese Sorgen annehmen – was auch maßgeblich davon abhängt, WIE Angehörige darauf reagieren und es zum Ausdruck bringen –, ist dann wiederum eine ganz andere Sache. Der Freundeskreis kann auch selten wirklich damit umgehen, ignoriert die Tatsachen oder möchte sich einfach nicht in das Leben der Bekannten „einmischen“. Das bedeutet nicht, dass sie – vor allem optisch – nicht erkennen, dass etwas nicht stimmt. Wer zu lange wegsieht und nicht eingreift, der riskiert, dass sich alles noch weiter zuspitzt, verschlimmert oder sich länger zieht, als es notwendig wäre.

Ich glaube, ich habe noch nie so viel mit meiner Mutter gestritten und diskutiert wie zu dieser Zeit. Immer ging es nur ums Essen. Sie hat gebraucht, um zu verstehen, wie sie mir am besten helfen kann. Auch sie wusste es anfangs einfach nicht besser und hat genau die Dinge angesprochen, die das meist nur noch schlimmer gemacht haben. Denn wie Menschen im Umfeld intuitiv damit umgehen, nämlich, Essen zu unterbreiten, Kommentare zu Figur, Gewicht oder Kalorien abzugeben, löst

für Betroffene meist die entgegengesetzte Reaktion aus. Nicht selten endet es in Aggressionen und Streit mit den Angehörigen. Gepaart ist das Ganze oft mit Schuldgefühlen auf beiden Seiten. Betroffene haben oft das Gefühl, sie würden „die ganze Familie damit zerstören“ (was sie nicht beabsichtigen) und Eltern fragen sich, „was sie denn in der Erziehung falsch gemacht hätten, dass es zu so etwas kommen kann“. Diese Schuldfrage hilft aber niemandem weiter! Es gibt keinen Schuldigen und es gibt auch keine perfekten Bilderbuch-Familien. Wer diesen Schein der Familie (oft auch nach außen) wahren will und deshalb vor der Problematik wegsieht, der zieht den Genesungsprozess meist nur in die Länge. Das Nichtwahrhabenwollen betrifft also meist nicht nur Betroffene, sondern auch Menschen im Umfeld. Das macht es nicht leichter: Wegschauen hilft NICHT! Im Gegenteil, je früher auch Angehörige – mit den richtigen Reaktionen – eingreifen, desto eher besteht die Chance, dass Betroffene das schneller wieder hinter sich lassen können. Familien, die eine Essstörung überwinden, schweißen meist hinterher noch enger zusammen und können enorm viel – vor allem zum Thema *„wie drücke ich meine Gefühle vor dem anderen richtig aus“* – lernen. Doch mittendrin geht das Ganze oft mit Verzweiflung, Streit, Unverständnis und Hoffnungslosigkeit auf beiden Seiten einher. Hier kann ich nur sagen: NICHT AUFGEBEN! Es gibt einen Weg raus und wer ihn – auch gerne gemeinsam –

geht, der wird danach stärker wieder rauskommen und viel gelernt haben.

Da das nun aber ein Ratgeber für Betroffene ist:

Erstens: Fühle dich nicht schuldig! Du bist weder „ein einziges Problem“, noch wirst du gehasst dafür. Im Gegenteil, die Menschen in deinem Umfeld sind sehr besorgt um dich, schaffen es aber meist nicht, diese Sorgen richtig in Worte zu verpacken. Das macht es für dich vielleicht schwer, dass du dich verstanden fühlst, aber sie können einfach nicht damit umgehen. Sie wissen nicht, wie es ist, das Essen als Problem zu sehen. Sie wissen nicht, was in deinem Kopf vorgeht. Sie sehen nur, dass es dir schlecht geht und wollen dir helfen. Sie sind meist selbst verzweifelt. Fühle dich deshalb aber nicht „schuldig“, denn das hilft euch auch nicht weiter. Um Schuld geht es nicht. Die Frage ist niemals „*Wer ist dafür verantwortlich?*“, sondern vielmehr „*Wie schaffen wir es da wieder raus?*“ Wenn du das Gefühl hast, deine Familie sorgt sich um dich, dann hast du auch das Recht, ihre Unterstützung anzunehmen und ihnen mitzuteilen, was dir gerade helfen würde. Tu das!

Zweitens: Du weißt nun, dass es deinem Umfeld vermutlich schwerfällt, die richtigen Worte zu finden, um dich zu unterstützen. Nimm ihnen also die „*Iss doch was*“-Kommentare nicht übel. Ich kann dich verstehen, wenn dich deine Mutter (oder wer auch immer) gerade nervt, weil alle ständig nur

wollen, dass du etwas isst oder zunimmst. Sei dir bewusst, dass dich weder jemand angreifen noch „fett sehen“ will. Sie müssen dabei zusehen, wie ihr eigenes Kind – oder Verwandte, Freundin – vor ihren Augen immer weniger wird. Natürlich machen sie sich Sorgen. Natürlich herrscht Unverständnis. Wie sollten sie es verstehen? *„Du kannst Dinge immer dann am besten nachvollziehen, wenn du sie selbst erlebt hast.“* Sie können nicht IN dich hineinschauen. Sie wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen, um dich zu unterstützen. Wenn dich Kommentare wütend machen, dann sag deinem Umfeld das sofort. Fange an, deine Gefühle richtig auszudrücken und ihnen zu sagen, was in dir vorgeht, damit sie es besser verstehen. Ganz nachvollziehen werden sie es vermutlich nicht können, aber je mehr du dich ihnen öffnest, desto mehr wird es ein Miteinander und du fühlst dich weniger allein gelassen damit.

Viele Angehörige – speziell Mütter – fallen in dieser Zeit leider häufig in die Co-Abhängigkeit, weil sie verzweifeln. Es ist einfach schrecklich, mitansehen zu müssen, wie das eigene Kind vor dem vollen Kühlschrank hungert. Sollten Sie dieses Buch tatsächlich gerade als naher Angehöriger lesen, kann ich Ihnen nur raten, sich selbst ebenfalls Unterstützung zu suchen, wenn Sie merken, das Thema belastet Sie zu stark. Einerseits wissen Sie danach vielleicht besser, wie Sie sich opti-

mal verhalten können, um Betroffene zu unterstützen, andererseits aber vor allem auch für Sie selbst! Da eine Essstörung immer die ganze Familie betrifft, gilt es, gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Sich davon gemeinschaftlich hinunterziehen zu lassen, hilft niemandem. Um dem ein Ende oder zumindest den Start einer Besserung zu setzen, gilt es erstens, nicht wegzuschauen, sondern zu erkennen (und zwar alle, Betroffene wie Angehörige), und zweitens, dass alle bereit sind, etwas zu verändern.

Da sich dieses Buch aber wie erwähnt primär an Betroffene richtet, werde ich es mit den Zeilen in diesem Kapitel nun belassen. Auf meinem Blog gibt es weiteres Info-Material zum Thema „Umgang mit Essstörungen für Angehörige“ und vielleicht folgt ja irgendwann noch ein weiterer Band.

Die Wahrnehmung: „Werde ich für immer dick bleiben?“

Seien wir einmal ganz ehrlich: Irgendwo in deinem Kopf weißt du, dass du mit BMI XY gar nicht dick sein KANNST! Irgendeinem Teil in dir ist das durchaus bewusst, egal, was dir dein Spiegelbild da manchmal einreden möchte. Doch die verzerrte Wahrnehmung macht die ganze Sache mit dem „Akzeptieren, dass man zunehmen muss, um gesund zu werden“ einfach so viel schwieriger. Es ist doch einfach unlogisch ... du kannst bei diesem Gewicht ja gar nicht „WIRKLICH dick“ sein! Irgendwie widersprechen sich Zahl und Spiegelbild und das macht die Akzeptanz des Zunehmens vor allem zu Beginn um einiges schwieriger. Wenn du im Untergewicht schon das Gefühl hast, du würdest aussehen wie das Ebenbild eines Elefanten, dann ist die Angst, du würdest danach gar nicht mehr durch die Türe passen, aus deiner Sicht natürlich berechtigt. Aber machen wir uns nichts vor: Du weißt doch irgendwie auch selbst, dass das nicht der Wahrheit entsprechen kann. Wenn du dich bisher ausreichend damit auseinandergesetzt hast, ist dir auch bewusst, dass das deine Wahrnehmung macht und manche Stimmen gar nicht so real sind, wie du manchmal denkst. Dies zu erkennen und etwas verändern zu WOLLEN, ist sehr wichtig, um es später auch zu tun.

Und ich kann dich an dieser Stelle beruhigen: Die Wahrnehmung kommt wirklich im Laufe der Recovery-Reise wieder. Das ist anfangs gar nicht zu glauben, diese Besserung ist aber tatsächlich ein Teil der Genesung. Doch erst einmal heißt es: Augen zu und durch! Angst überwinden und riskieren, damit es später besser werden kann. *„Angst beginnt im Kopf, Mut auch!“* Wenn du immer tust, was du schon getan hast, wirst du immer dort landen, wo du schon warst. Wie lange soll das noch so gehen und wie weit möchtest du noch fallen? Die Wahrnehmung wird nicht besser, je tiefer du sinkst. Du hast dich mit mehr Kilos dick gefühlt und du hältst dich jetzt auch noch für dick. Geht es dir nun wirklich so viel besser damit? Die Entscheidung, etwas zu verändern, liegt immer bei dir.

Ich dachte auch lange, ich werde mich wohl nie wieder so sehen können, wie ich wirklich bin. Es gab Tage, da erkannte ich es auf Fotos und an vielen Tagen nicht einmal dann. Mir war nicht klar, was andere sahen. Wie war das möglich? Ich wusste, dass ich im Untergewicht war, aber warum war ich dann noch immer so dick? Zum damaligen Zeitpunkt war es für mich einfach unvorstellbar, mich jemals wieder „richtig“ sehen zu können. Es machte mich verrückt, zunehmen zu „müssen“, obwohl ich mich schon so fett fühlte. Was die Waage oder andere Leute sagten, ignorierte ich. Das Spiegelbild konnte doch nicht lügen. Dass es das tat, verstand ich erst

später. Dass das alles in meinem Kopf war, verstand ich auch erst später. Und, dass ICH die Einzige bin, die daran etwas ändern konnte, verstand ich ebenso erst sehr viel später.

Du bist aber schon einen riesigen Schritt weiter, wenn dir das alles bewusst ist! Nur durch diese Erkenntnis kannst du etwas verändern. Also, vergiss nicht, wenn du das nächste Mal in den Spiegel schaust und dieser der Zahl auf der Waage widerspricht, dass das, was du siehst, nicht das ist, was eigentlich ist. Und wenn du dich entschließt, dem Ganzen ein Ende zu setzen, fokussiere dich auf das, was du Gutes an dir siehst, anstatt alles an dir selbst zu hassen. Wenn du dich täglich mit diesen Selbstzweifeln im Spiegel betrachtest, wirst du niemals lernen, den Fokus auf das Positive im Leben zu richten. Es geht absolut nicht darum, ALLES an sich selbst zwanghaft lieben und schön finden zu müssen. Auch, wenn man dies auf Social Media häufig als „Selbstliebe“-Post präsentiert und propagiert bekommt. So ist das nicht, du musst nicht alles an dir vergöttern und es wird auch nach deiner Recovery-Reise noch Stellen an dir geben, die du (an manchen Tagen) nicht so toll findest. Akzeptieren reicht. Das, was dir nicht gefällt (und sowas wird es immer geben, wir Menschen haben nun einmal optisch sowie charakterlich Stärken und Schwächen), kannst du lernen, einfach anzunehmen. Konzentriere dich vor allem auf das, was du schön an dir findest. Das, was du täglich zu dir sagst, strahlst du aus!

Die Waage – das blöde Teil!

Es ist schon unglaublich, wie so eine Zahl auf einem Stück (woraus besteht die eigentlich?) die Laune eines ganzen Tages beeinflussen kann. Eine einzige Anzeige, eine Sekunde ist der Blick darauf und der Rest des Tages dreht sich fast nur mehr darum. Und irgendwie ist es dir ja bewusst: Das ist zu wenig und zum Gesundwerden gehört eigentlich auch das steigende Körpergewicht dazu, damit es dir wieder besser geht. *„Aber es ist so schwer, es zu akzeptieren.“* Ja, das ist es, zu Beginn noch. Wenn man so lange darauf fixiert ist, das nächste Rekordtief zu knacken, ist es nicht so einfach, diese Gewohnheit wieder abzulegen. Doch irgendwann geht es einfach nicht mehr. Das lohnt sich doch nicht, oder? Wohin soll es denn gehen? Soll dort eine 00,00 stehen? Ist es das, was du wirklich willst? Oder ist es jetzt nicht endlich einmal Schluss damit? Es ist grotesk, nach Freiheit und Selbstbestimmtheit zu streben, aber gleichzeitig die Stimmung von einer Nummer abhängig zu machen. Das ist ein Widerspruch. Löse dich! Freiheit fühlt sich gut an.

Sollte es für dich anfangs tatsächlich zu schwer sein, die steigende Zahl auf der Waage zu beobachten, dann nimm Abstand davon. Zumindest eine Zeit lang macht dies auch durchaus Sinn, wenn es nicht anders geht. Und währenddessen arbeitest du daran, dich zu fragen, was das eigentlich für eine Bedeutung hat. Je eher du dich mit dem Gedanken, dass

das Normalgewicht ein Teil des gesunden und fitten Lebens ist, anfreundest, desto mehr Zeit hast du, auf die wirklich schönen Dinge im Leben deinen Fokus zu legen. Dinge, die dich vorwärtsbringen, statt dich verzweifeln oder auf der Stelle treten zu lassen. Ich verspreche dir, dass es leichter wird, wenn du auch wirklich dranbleibst. „Aller Anfang ist schwer“ gilt auch hier. Irgendwann wird diese Zahl nicht mehr dafür verantwortlich sein, dass du vierundzwanzig Stunden deines Lebens mit „schlecht fühlen“ vergeudest. Doch da heißt es zu Beginn: raus aus alten Gewohnheiten!

„Du weißt, dass du über das alles hinweg bist, wenn du damit konfrontiert wirst und es dich nicht mehr aus der Bahn wirft.“ Das kann man in etwa vergleichen mit der Begegnung eines Ex-Freundes oder Freundinnen, die dir einmal weh getan haben. Anfangs sind da noch Schmerzen und weitere Emotionen, wenn man sich über den Weg läuft. Doch wenn du im Laufe der Zeit – und in dieser entwickelst du dich weiter, lernst, mit gewissen Dingen umzugehen und wächst – treffen dich bestimmte Situationen einfach nicht mehr (so stark) wie damals. Und genau so ist das auch mit der Zahl auf der Waage nach einer Magersucht, die Schritt für Schritt überwunden wird. Das heißt aber, dass du es zulassen musst, dass du dich weiterentwickelst. Das heißt, dass du jetzt nicht stehen bleibst. Das heißt, dass du dich mit dir selbst auseinandersetzen musst. Das ist nicht immer einfach, aber es lohnt sich. Und es

98

gehört dazu, wenn du die Vergangenheit hinter dir lassen möchtest. Mit dem Fokus in Richtung schöne, gesunde und fitte Zukunft.

Ich habe damals eine Zeit lang „ganz ohne Waage“ dringend gebraucht. Ich habe meine Mutter gebeten, das Ding zu verstecken, weil ich es einfach nicht ausgehalten habe. Dass ich mich mehrmals täglich – mal mit, mal ohne Klamotten ... mal vor, mal nach dem Essen – draufgestellt und mich verrückt gemacht habe, muss ich wohl nicht erwähnen. Als ich dann anfang, mit dem Krafttraining gesund zunehmen zu wollen, habe ich mich einfach damit angefreundet. „Hey, ich muss sowieso zunehmen, da gehört die steigende Zahl eben dazu.“ Ich habe angefangen, es zu akzeptieren und es an „schlechten Tagen“ (ja, die werden speziell anfangs auch noch kommen) einfach ignoriert. Ich habe es als Teil des Weges, den ich nun unbedingt gehen wollte, einfach angenommen. Als ich mit dem Krafttraining anfang, wollte ich es kontrollieren. Ich sagte mir selbst, dass ich nun damit klarkommen werde, da ich gesund fit werden wollte. So fing ich an, die Waage nicht mehr als Feind, sondern als „Gesundheitskontrolle“ zu betrachten. Ich legte mir einen Plan sowohl im Training als auch in der Ernährung fest, was mich zu Beginn sehr unterstützte. Der Fokus auf die Trainingsgewichte der einzelnen Übungen – mit dem Bewusstsein, dass sich nun auch eine gewisse Menge

Muskelmasse zum Körpergewicht addierte – reduzierte zunehmend den Schwerpunkt auf das, was die Waage sagte. Es wurde immer mehr zur Nebensache in meinem Leben. Das passiert aber – genau wie das „wieder intuitivere Essen“ – nicht innerhalb weniger Tage. Das Dranbleiben und die anfängliche Struktur sind sehr hilfreich. Irgendwann wirst du dich auf die Waage stellen können, ohne, dass sich etwas an deiner psychischen Verfassung ändert. Das dauert, aber es geht.

*Die Dinge haben immer nur die Bedeutung,
die wir ihnen geben.*

Die Ursachen meiner Essstörung – muss ich sie kennen, um etwas zu verändern?

Eine Essstörung kann mehrere und verschiedene Ursachen haben. So weit, so gut. Wenn man den Medien Glauben schenken würde, so sei es vor allem die „neue, böse, virtuelle Welt“, die dafür verantwortlich ist, dass sich speziell immer mehr Mädchen wegen ihres Aussehens unter Druck setzen. Ganz so „einfach“ oder pauschal ist es dann aber doch nicht. Es fällt ja auch nicht jeder, der in der Arbeit viel Stress oder einen stets vollen Terminkalender hat, sofort ins Burnout. Es hängt sehr viel von der eigenen Persönlichkeit und der inneren Stabilität – die durch Erziehung und diverse Erlebnisse geprägt wird – ab, wie jemand auf etwas im Außen reagiert.

Alles, was im Außen passiert, hat nur so viel Macht, mich zu beeinflussen, wie ich selbst es zulasse. Die Dinge sind ohne meine Reaktion bedeutungslos.

Natürlich spielt es eine Rolle, womit man sich täglich beschäftigt. Und da tragen gewisse Fernsehserien, in denen bestimmte Ideale vorgelebt, präsentiert, bewertet und nach Leistung gemessen werden, sicher nicht förderlich dazu bei, dem ein Ende zu setzen. Doch das alleine ist es mit Sicherheit nicht. Die Ursachen können sehr weitläufig und individuell sein. Oft gibt es gewisse Kindheitserlebnisse oder

Eltern-/Beziehungsmuster, die typisch für den Verlauf einer Magersucht sind. Typisch bedeutet aber nicht unbedingt zwingend und es heißt auch nicht, dass alles bis ins kleinste Detail analysiert und aufgelöst werden muss, um eine Essstörung hinter sich zu lassen. Gewisse Themen therapeutisch zu behandeln, ist sehr ratsam und teilweise unabdingbar, man selbst muss aber definitiv bereit dazu sein, damit es nicht nach hinten losgeht. Wie ich bereits angedeutet habe, ist es durchaus auch eine Option, sich vorher einmal um einen fitten und gesunden Körper zu kümmern. Wenn dieser stabil ist, kann man die dahinterliegenden Themen – mit entsprechender Unterstützung – in Angriff nehmen.

Häufig vorkommende Ursachen:

- Fehlende oder zu viel Anerkennung vom Vater (männlicher Part war in der Familie sehr stark oder zu schwach ausgeprägt, Tochter möchte keine sichtbaren Rundungen haben, um sich dem Vater näher zu fühlen)
- Abgrenzung von der Mutter / generell vom gesamten Elternhaus
- Schicksalsschlag in der Familie (z. B. Tod eines Familienmitglieds, Verlust oder Fehlgeburt eines Geschwisterchens)

- Kontrollzwang ausgelöst durch ein dramatisches Erlebnis (z. B. Scheidung, sexueller Missbrauch, viel Streit in der Familie, Tod eines Familienmitglieds)
- Probleme mit Gleichaltrigen / (häufiges) Mobbing
- ...

Ich würde Faktoren wie „Social Media“, „falsches Idealbild der Gesellschaft“, strikte Diät-Konzepte und Co. gar nicht als Ursache als vielmehr einen zusätzlichen oberflächlichen Auslöser deklarieren. Oft ist es eine – durch Erziehung und gewisse (Kindheits-)Ereignisse geprägte – innere Instabilität, die sich im Außen widerspiegelt. Vieles passiert unbewusst. Das geringe Selbstwertgefühl muss nach der Vergangenheit erst wiederaufgebaut und gestärkt werden.

All diese Hintergründe, Psychologie und die Mitwirkung des Unterbewusstseins habe ich selbst aber lange – sogar Jahre, nachdem ich wieder im Normalgewicht war – auch nicht verstanden. Das alles kam erst viel später. Speziell zu Beginn der Recovery-Reise sind viele Betroffene oft gar nicht bereit, auf solche Dinge zu achten, weil es immer nur ums Essen geht. Und ganz ehrlich: Es ist anfangs auch nicht notwendig, bereits so früh so tief zu graben. Wichtig ist, erst einmal das geregelte Essverhalten wieder zur Routine zu machen und im besten Fall aus dem Jetzt heraus auch am Inneren zu arbeiten. Falls

es danach noch notwendig ist, kann man sich an die weiteren Schritte machen. Du musst nicht sofort alle deine Probleme komplett lösen oder gar wissen, woher genau sie denn kommen. Du kannst aber aus einer aktuellen Situation das Beste – für dich und deinen Körper – machen. Du wirst im Laufe deines Lebens öfter auf Herausforderungen stoßen. Wichtig ist, dass es dich weder psychisch noch physisch (für eine lange Zeit zu stark) belastet.

Solltest du dich dafür entscheiden, die Hintergründe mit Unterstützung in Form einer Therapie in Angriff zu nehmen, weil dich etwas zu stark belastet, dann tu es! Doch im besten Fall gleich richtig. Das bedeutet, mit jemandem, bei dem du dich wirklich wohl und aufgehoben fühlst. Ich lese leider immer wieder, wie Betroffene über Therapeutinnen klagen, mit denen sie einfach nicht klarkommen. Dass sie sie eh nie verstehen würden, dass dadurch alles nur noch schlimmer wird, dass es ihnen nach den Sitzungen viel schlechter geht als vorher. Natürlich kann so eine Psycho-Einheit, in der man gefordert wird, auf gewisse Dinge im Leben zu schauen, die man lieber verdrängt, anstrengend und hart sein. Doch wenn sich über einen wirklich langen Zeitraum nichts bessert und man den Therapieraum jedes Mal noch depressiver verlässt als vorher, dann stimmt etwas nicht. Entweder bist du selbst einfach wirklich noch nicht bereit dazu und es ist nicht das, was du aktuell brauchst, oder die Therapeutin passt einfach nicht

zu dir. Beides wäre völlig in Ordnung, doch hinterfrage, woran es eigentlich liegt, und beginne dann, etwas zu verändern. Die Therapeutin ist nur deine Wegbegleiterin, GEHEN musst du die Schritte sowieso selbst. Gib die Verantwortung nicht an sie ab! Wenn du mit ihr nicht kannst, dann wird sie dein Leben auch nicht schlagartig umkrepeln können. Traue dich, es anzusprechen, wenn dir etwas nicht passt. Traue dich auch, wenn sich nach vielen Sitzungen nichts bessert und es dir immer nur schlechter geht, die Therapeutin zu wechseln. Hinterfrage solange, was du wirklich brauchst, um gesund zu werden, bis du deinen Weg gefunden hast. Es gibt ihn und wenn du ihn bis jetzt noch nicht gefunden hast, dann war der Richtige noch nicht dabei.

*Ich habe mir die Essstörung nicht ausgesucht.
Aber ich kann mir JETZT aussuchen, sie nicht mehr
zu wollen und etwas verändern.
Ich habe jeden Tag die Chance, neu anzufangen und
mein Leben in die Hand zu nehmen.*

Musst du nun also die Ursache(n) exakt kennen, um im JETZT etwas zu verändern? Therapeuten wählen häufig diesen Ansatz. Auf lange Sicht gesehen ist das vermutlich auch ein sinnvoller Weg, damit sich die Essstörung nicht in einem anderen

schädigenden Verhalten äußert. Doch ist es für das Loswerden der Magersucht und damit einhergehenden körperlichen Folgen – JETZT, akut – nicht notwendig, die Ursachen bis ins kleinste Detail und zurück in die Kindheit zu analysieren. Wichtig für dich ist, zu erkennen, dass das Essen an sich nicht das Problem ist und das Zelebrieren der Nahrungsaufnahme nichts löst. Du kannst etwas verändern und den Fokus aufs gesunde Zunehmen richten, wenn du das möchtest. Du kannst dir entsprechende Unterstützung suchen, wenn du das möchtest. Du kannst dich um deinen Körper und deine Seele kümmern und dein Leben wieder in den Griff bekommen, wenn du das möchtest. Das alles kannst du sofort, ohne bis in die Kindheit oder Erlebnisse deiner Urgroßmutter fünften Grades zurück analysieren zu müssen.

Meine empfohlenen Schritte zur Veränderung im HEUTE sind also immer folgende:

- 1) Voraussetzungen schaffen: Erkennen, dass das Essen nicht das Problem ist. Akzeptieren, dass die Sache so gekommen ist, wie sie nun eben ist. Realisieren, dass du JETZT (solange du noch hier bist) die Chance hast, etwas zu verändern und dein Leben wieder zu genießen. Gesund werden WOLLEN und entsprechende Handlungen setzen.

- 2) Fokus auf die körperliche Stabilität: Struktur in Training und Ernährung bringen, um weggehungerte Muskulatur wiederaufzubauen, Osteoporose vorzubeugen und körperliche Stabilität wiederherzustellen. Gesund zunehmen, dem Körper wieder alle benötigten Nährstoffe zuführen und den Fokus auf steigende Trainingsgewichte legen. Den Körper wieder kräftigen und physische Gesundheit wiederherstellen. Denn wenn das Haus, in dem du wohnst, niederbricht, dann hast du gar keine Chance mehr, dir um die Inneneinrichtung Gedanken zu machen.
- 3) Mindset-Arbeit: Reflexion und hinterfragen, was man eigentlich aus diesem Leben machen möchte. Wer willst du sein? Was willst du erreichen? Wofür bist du hier? Sind Gedanken rund um Figur und Essen dein Lebensinhalt? Auf welche Lebensbereiche (Ausbildung, Beziehungen, Job, Hobbys) kannst du dich sonst noch fokussieren? Was bereichert dich wirklich? Wo hast du ein Talent, das du einsetzen kannst? Was macht dir Spaß im Leben?
- 4) „Tiefer graben“ (Therapie/Hypnose/Coaching/intensive Aufarbeitung): Sollte es immer noch etwas nicht Aufgearbeitetes geben, das dich belastet oder zu einem selbstzerstörerischen Verhalten führt, dann gilt es, die

psychischen Ursachen zu behandeln und aufzuarbeiten. Sei dir bewusst, dass du niemals völlig frei von sämtlichen Problemen („Herausforderungen“) sein wirst. Jeder hat so sein Päckchen zu tragen. Wichtig ist nur, dass weder Körper noch Seele langfristig darunter leiden müssen. Dafür ist das Leben zu kostbar.

Die Vergangenheit ist da, um daraus zu lernen.

Das JETZT liegt in deiner Hand.

Die Zukunft hängt von den Gedanken und Handlungen deines heutigen Tages ab.

Auseinandersetzung mit Spätfolgen

Was passiert, wenn ich nicht aufhören kann? Wie lange kann mein Körper akzeptieren, dass er nicht alle Nährstoffe und die Energie bekommt, die er eigentlich braucht? Was ist, wenn ich unfruchtbar werde? Will ich nicht vielleicht doch irgendwann eine Familie gründen? Geht das dann überhaupt? Was passiert mit meinen Haaren und Nägeln, wenn Nährstoffe fehlen? Kann ich irgendwann wieder ruhig schlafen? Eigentlich wollte ich doch nur schön sein, aber was bin ich jetzt? Wie lange macht mein Körper das mit? Ich fühle mich ja eigentlich jetzt schon ziemlich schwach. Wollte ich nicht fit und schön sein?

Die Auseinandersetzung mit Spätfolgen ist etwas, das mir sehr beim Umdenken geholfen hat und das kann ich dir auch nur raten. Der Gedanke an die Zukunft – *Wer will ich dann sein? Was will ich erreicht haben? Wie möchte ich leben?* – ist unglaublich wichtig, denn er gibt dir Zuversicht und Stärke, etwas zu verändern. Es ist durchaus hilfreich, sich die Folgen auszumalen, was alles passieren könnte, wenn man so weitermacht. Und dann kannst du dich im selben Schritt fragen, ob es das wirklich wert ist.

Mache dir bewusst, dass all das, was und wie du heute denkst, die du entscheidest und handelst, dein morgen bestimmt. Manches ist dir vielleicht zum aktuellen Zeitpunkt noch gar

nicht so sehr bewusst. Doch wie weit muss es (noch) gehen, um etwas zu verändern? Wo soll es noch hingehen? Male dir aus, was passieren kann, wenn du aktuell gewisse Entscheidungen triffst oder Dinge so weiterlaufen lässt, ohne sie zu verändern. Was könnte alles passieren, wenn die Folgen der Essstörung, die du teilweise jetzt schon spürst, noch viel schlimmer werden? Eine Mangelernährung ist nichts, was der Körper auf ewig einfach so wegsteckt. Je länger das geht, desto schlimmer wird es. „Ich muss sowieso etwas verändern, also dann besser GLEICH, bevor alles nur noch schlimmer wird“ ... ja, das ist zwar ein Abschreck-Manöver, aber das kann verdammt hilfreich sein, denn es ist wahr! Was auch immer die Hintergründe sind für das, was du deinem Körper da angetan hast und teilweise immer noch antust, das Nicht-Essen oder Über-Essen, hilft dir auch nicht weiter. Vielleicht möchtest du ja doch einmal Kinder und eine Familie gründen? Vielleicht möchtest du starke Knochen statt Osteoporose haben? Vielleicht möchtest du fit statt schwach sein? Vielleicht möchtest du volles Haar, starke Nägel und vor allem eine positive und glückliche Ausstrahlung haben? Das alles kommt nicht von alleine. Dafür musst du im JETZT etwas verändern. Mit oder ohne Unterstützung, der Wille muss von DIR kommen.

Ich wusste irgendwann: Entweder ich mache so weiter – meinem Körper geht es zunehmend schlechter, vielleicht sterbe

ich dadurch, in jedem Fall wird es ihm aber sicher nicht besser gehen, wenn ich SO weitermache – oder ich ändere JETZT etwas. Und diesmal ist „jetzt“ auch wirklich „jetzt“! Denn „gesund werden muss ich doch sowieso“ – und je früher ich damit anfangen, desto geringer sind die Spätfolgen, mit denen ich einmal zu kämpfen habe. Und ich wollte eine schöne und erfüllte Zukunft. Aber ich wusste, dass das nun an mir liegt. An meiner eigenen Verantwortung. Ich habe mir die Magersucht nicht ausgesucht, aber ich suche mir jetzt aus, sie nicht mehr Teil meines Lebens sein zu lassen.

Grundsätzlich ist mir Positiv-Motivation lieber als die Betrachtung des Negativen, doch in diesem Fall – wo Spätfolgen wirklich sehr gravierend sein können – ist es durchaus sinnvoll, sich auch die nicht so schönen Dinge auszumalen. Der Gedanke daran, dass dadurch alles nur noch schlimmer wird und du dir eine schöne Zukunft quasi „selbst zunichtemachst“, kann unglaublich zur Veränderung ins Gute beitragen. Ich höre oder lese häufig „Ich habe doch gar keine andere Wahl.“ Natürlich hättest du die, die Frage ist nur, ob du das wirklich WILLST? Denn besser wird es nicht, je weniger dein Körper zum Überleben hat. Besser wird es nicht, wenn du nicht von selbst etwas tust und dich immer wieder auf irgendwelche Umstände ausredest. Du willst eine schöne, fitte und

gesunde Zukunft? Arbeite daran! Finde deinen Weg und arbeite darauf hin. Aber tu etwas, denn von alleine ändert sich nichts.

Die Zukunft hängt davon ab,
was wir im Heute tun.
Wer neue Wege gehen will,
muss das Gewohnte verlassen
und die ganze Energie in den Aufbau des
Neuen stecken, statt Altes zu bekämpfen.

Das große Fressen: Nach Magersucht folgt Binge Eating

Wie ferngesteuert laufe ich in den Supermarkt. Wie in Trance geht's Richtung Kühlschrank. Alles nehme ich mir, alles, was ich mir so lange verboten hatte. Ich kann es nicht kontrollieren. Was ist hier eigentlich los? Ich kann es nicht steuern, dabei habe ich so lange geschafft, auf alles zu verzichten. So stark war ich, so lange konnte ich davon die Finger lassen ... und jetzt mache ich alles kaputt. Ich werde fett. Und ich bin selbst schuld. Aber dieses Gefühl, das alles wieder zu essen ... WOW ... ich kann nicht anders. Noch ein bisschen. Jetzt ist es doch auch schon egal ... die anderen Sachen hier kann ich auch noch essen. Scheiße ... was habe ich da nur gemacht ... ich werde wieder fett ...

Der Übergang von der Magersucht zum Binge Eating oder Bulimie ist leider nicht selten. Nach ewiglangem Hungern folgen häufig die Heißhunger-Attacken. Wer es nicht schafft, da rechtzeitig einzugreifen, sich Unterstützung zu suchen und sich dessen bewusst zu werden, der hat dann wortwörtlich gleich die nächste Art von Problem an der Backe. Wie wir wissen, geht es ja niemals ums Essen an sich. Es ist also relativ egal, WIE sich die innere Unruhe äußert: Ob durch zu wenig oder zu viel essen, spielt keine Rolle. Es stimmt einfach etwas nicht und das spiegelt sich am Essverhalten – oft auch an der

Optik und an der Ausstrahlung – wider. Solange das Mindset, dass das Essen der Energiezufuhr und „dem Körper Nährstoffe geben“ dient und weder hungern noch überessen irgendwelche Probleme löst, nicht gefestigt ist, wird es sich immer irgendwie wiederholen. Das zu verinnerlichen und zu ändern, geht nicht von heute auf morgen. Oft ist es so, dass man zwar versteht, dass einen das Hungern nicht weiterbringt, aber es sich dann in einer anderen Form der Selbstzerstörung – naheliegend Binge Eating oder Bulimie – wieder äußert. Der Start ins andere Extrem folgt. Außenstehende können oft nicht nachvollziehen, wie ehemals Betroffene von Magersucht in so kurzer Zeit wieder so viel mehr essen können. Leider entsteht auch manchmal das falsche Bild, „es sei wieder alles in Ordnung“, da sich vor allem Binge Eating und Bulimie häufig von außen nicht so stark erkennen lassen wie die Magersucht.

Ich kann dich an dieser Stelle beruhigen, dass die Reaktion deines Körpers mit Heißhunger eine völlig normale ist. Dass du nicht „schwach und undiszipliniert bist“ und mit dir „etwas nicht stimmt“. Nein, das ist (leider) ganz normal. Und ja, das ist eine schreckliche Phase, durch die die meisten Magersüchtigen gehen, die verstanden haben, dass das Hungern kein Ausweg ist. Nach dem „Es geht so nicht weiter“-Moment folgt meist zumindest kurz diese Fressattacken-Zeit, die für Betroffene oft fast noch schlimmer ist. Die Angst vor dem „Fettwerden“ ist innerlich ja weiterhin vorhanden und das

114

Überessen vermindert diese nicht unbedingt. Doch der Wille des normalen Essverhaltens steigt und das ist – auch wenn es erstmal nicht so aussieht – ein wirklich guter, erster Schritt. Mache dir bewusst, dass der Übergang in diese Zeit bereits ein FORTSCHRITT ist. Und zwar nicht, weil du wieder mehr isst (aber auch), sondern, weil du zumindest einmal erkannt hast, dass das Hungern dich auf lange Sicht nicht weiterbringt und du jetzt etwas verändern möchtest. Nun heißt es, dem Körper Zeit zu geben, damit er dir wieder vertrauen kann. Dafür kann eine anfängliche Struktur beim Essen – und der Wiederaufbau der Muskulatur durch entsprechendes Training – sehr nützlich sein. Es ist so wichtig, alle essenziellen Nährstoffe nun wieder über einen längeren Zeitraum zuzuführen, dem Körper Gutes zu geben und am Mindset zum Thema Essverhalten zu arbeiten. Wenn du das über längere Zeit beibehältst, dann ist tatsächlich auch das „intuitive Essverhalten“ irgendwann wieder möglich.

Und bevor du es versuchst: Es führt zu nichts, diese Heißhunger-Attacken wieder „zwanghaft gegensteuern“ zu wollen und in alte Muster – in Form von Hungern und extremen Bewegungsausgleich – zu fallen. Dann geht das ganze Spielchen nämlich von vorne los und wird nicht enden. Im schlimmsten Fall geht es dann in die Bulimie über. Ist das wirklich so viel

besser? Überlege dir gut, ob du nicht VORHER etwas verändern möchtest. Sind es dieser Teufelskreis und die ständigen Gedanken rund ums Essen und Nicht-Essen wirklich wert? Ist es nicht sinnvoll, in diesem Moment zu reflektieren, das eigentliche Problem zu lösen und in Zukunft dann wirklich völlig frei davon zu sein? Möchtest du Körper und Seele nicht ab jetzt Gutes tun?

Du brauchst keine strikte Diät. Du musst nicht dein Leben lang deine Zeit damit verbringen, um Lebensmittel in eine App einzutragen. Du darfst auch abends Kohlenhydrate essen. Du musst nicht wie Miss Universe aussehen und auch keine 90-60-90-Bikinifigur haben. Du darfst trotzdem auf diesem Planeten leben und deine Zeit hier genießen. Du darfst Spaß haben. Du darfst ins Meer gehen. Auch mit ein paar Kilo mehr. Wenn du die Zeit, die du hier bist, nicht damit nutzt, das Beste draus zu machen und es zu genießen, wirst du das vielleicht einmal bereuen. Mach das Beste draus! Gesundheit, Normalgewicht, nährstoffreiches Essen, ausreichend Bewegung ... es genügt! Du musst nicht perfekt sein, um LEBEN zu dürfen.

Kann ich überhaupt jemals wieder „normal essen“?

Ja, das geht! Nicht von heute auf morgen und anfangs ist etwas Struktur als Übergang noch notwendig, aber lass dir nicht einreden, dass das nie wieder möglich sei! Ich sage nicht, dass es einfach ist. Es ist ein Prozess, der etwas strikter anfängt und mit mehr Gelassenheit und einer nährstoffreichen, intuitiven Ernährung endet. Es sind genau die Schritte, die du im anschließenden Konzept-Teil wiederfindest. Du wirst also nicht dein Leben lang jeden Bissen abwiegen müssen, wenn du das nicht willst. Du wirst nicht auf ewig eine lange Liste an „fear foods“ haben. Irgendwann wird dich in Bezug auf das Essen oder die Figur von anderen Menschen auch nichts mehr so leicht „triggern“. Aber nimm dir den Druck, dass das alles sofort Geschichte sein muss. Ja, es ist anstrengend. Ja, es dauert. Ja, es fühlt sich manchmal an wie ein „Kampf“. Und genau deshalb bleiben auch viele lieber jahrelang in alten Gewohnheiten gefangen. Es ist unbequem, Dinge anzupacken. Aber DU musst nicht zu denen gehören, die ihrem Körper weiterhin jahrelang Schaden zufügen. Du kannst etwas ändern und dich irgendwann wieder normal und intuitiv ernähren. Und das kommt schrittweise und mithilfe einer Methode, die dich dahin bringt. Setze dich mit dir selbst und deinem Körper auseinander. Du hast dir über Monate – wenn nicht sogar Jahre –

ein Essverhalten „antrainiert“, das alles andere als „intuitiv“ oder „natürlich“ war. Du hast gehungert, obwohl dein Körper sagte: HUNGER. Die Nährstoffe, die er eigentlich bräuchte, haben entweder ganz gefehlt oder wurden nur gering zugeführt. Nicht nur dein Kopf hat sich an diesen Mangel angepasst, auch der Körper macht etwas mit (der Magen schrumpft, das Sättigungs-/Hungergefühl ändert sich etc.). Das Gefühl für „normal große Portionen“ ging im Laufe der Zeit einfach völlig verloren. Es kommt wieder, doch dies bedarf etwas Arbeit und Umdenken.

Ich erlebe es häufig, dass (ehemals) Betroffene den Anspruch an sich selbst haben, „gleich intuitiv essen zu wollen“. Verabschiede dich von dem Gedanken, dass das sofort gehen MUSS! Kalorien zählen, etwas mehr Struktur oder jemand, der über die Menge schaut, ist als Übergang wirklich gut – und arbeite dich danach Schritt für Schritt zum freien und ausgewogenen Essverhalten hin. Genau wie eine Essstörung schrittweise entsteht, so ist auch Recovery ein Prozess, der seine Zeit braucht! Der Praxis-Teil dieses Buches enthält ein Konzept, mit dem du lernen kannst, gesund zuzunehmen, fit zu werden und später wieder intuitiv zu essen. Anfangs wird der Fokus noch auf der Struktur im Essen und dem optimalen Muskelaufbau liegen. Du lernst in dieser Zeit, wieder ein Gefühl für „normale Portionen“ zu bekommen und diese in den Alltag zu integrieren. Wenn dieser Schritt gefestigt ist, kannst

du nach und nach zu immer mehr „Freiheit im Essverhalten“ übergehen. Doch dein Körper muss dir einfach wieder vertrauen können, dass er regelmäßig alles bekommt, was er braucht.

Ich selbst prägte mir damals auch lange Zeit den Glaubenssatz „Eine Essstörung wird man eh nie wieder los, ehemals Essgestörte können gar nicht wieder ‚normal‘ essen.“ ein. Ich hatte das irgendwo im Internet gelesen und das hat sich dann in meinem Kopf festgesetzt. „Finde dich damit ab, du wirst dir dein Leben lang irgendetwas zwanghaft verbieten und dich ständig intensiv mit dem Essen beschäftigen müssen.“ Na, bin ich froh, dass ich aufgehört habe, alles zu glauben, was im World Wide Web steht. Natürlich war es nicht einfach. Ja, es hat Jahre gedauert. Aber das heißt nicht, dass es unmöglich ist. Ich achte heute noch auf meine Ernährung, das ist wahr, aber es ist weit entfernt davon, mein Leben zu bestimmen. Wenn man meine Vergangenheit nicht kennt, würde man niemals darauf schließen. Nicht (nur) wegen meiner Optik, sondern vor allem wegen meiner Art und Ausstrahlung. Das habe ich nicht erst einmal gehört und das macht mich einfach nur froh und zeigt mir, was für eine Entwicklung ich die letzten Jahre durchmachte. Dass die Waage oder das Essen meine Laune so sehr bestimmten, ist für mich heute nicht mehr nachvollziehbar, doch es war einmal ein großer Teil von mir. Du

KANNST deine Essstörung loswerden und irgendwann einmal wieder „wie ein normaler Mensch“ mit dem Thema Essen umgehen. Etwas darauf zu achten, welche Nährstoffe da in den Körper wandern, ist durchaus eine gute Sache. Und ich kann dir nur raten, genau dieses positive Denken („Ich habe dadurch immerhin gelernt, wie ich mich ausgewogen ernähren kann und welche Nährstoffe in welchen Lebensmitteln enthalten sind“) als etwas Gutes für deine Zukunft mitzunehmen. Es gibt genügend Menschen, denen es nicht schaden würde, sich etwas mehr damit zu beschäftigen. Das hast du bereits getan – nutze das! Aber jetzt FÜR dich, statt weiterhin GEGEN dich.

Wenn es KLICK macht – Rückfälle sind Teil des Weges

Es kann verschiedene Ursachen für einen Rückfall während der Recovery-Reise geben. Hier gilt es, zwischen tatsächlichen Rückfällen („zurück zum Start“) und einem kurzen Tief – alte Stimmen, alte Gewohnheiten, kein anhaltender Zustand – zu unterscheiden. Ja, die Entscheidung, dem Ganzen wirklich ein Ende zu setzen, kann schnell gefasst sein. Doch danach ist es KEIN schnurstracks gerader Weg bergauf und es wird diese Tiefs geben. Es wird vorkommen, dass du nicht verstehst, warum bestimmte Dinge immer noch alte Gedanken auslösen. Ab und zu können alte Gewohnheiten durchkommen, die du eigentlich schon ablegen wolltest. Es kann passieren, dass etwas in deinem Umfeld geschieht, das dich triggert und du dich zurückversetzt fühlst. ABER ein kurzes Tief ist kein Grund, deine Entscheidung, etwas zu verändern, wieder komplett zu hinterfragen. Schau einmal, wie weit du schon gekommen bist und vor allem, wo du noch hinmöchtest. Wenn du jetzt wieder zurück an den Start gehst, bist du wieder weit entfernt, dort anzukommen, wo du eigentlich hinwillst. Mache dir bewusst, dass es zu diesen Rückfällen kommen wird, sie aber kein Grund sind, die ganze Recovery-Reise wieder abzublasen. Du hast bereits so viel geschafft – nicht zuletzt, dass du dieses Buch gerade liest, ist ein Zeichen, wie

weit du schon bist – und jetzt heißt es, weiterzugehen. Mit jedem Rückfall hast du die Chance, noch mehr daraus zu lernen und zu reflektieren: *WARUM ist das gerade passiert und wie kann ich es beim nächsten Mal besser machen? Welche Situation hat das ausgelöst und wie geht es mir dabei? Was kann ich tun und was würde mir helfen, damit es weiter und nicht wieder zurück geht?* Genau aus diesen Situationen lernst du dann am meisten.

Du wirst im Laufe der Zeit merken, dass du dadurch Stärke entwickelst und dich äußere Umstände nicht mehr so leicht aus der Bahn werfen können. Ein Streit mit der Familie oder bestimmte Bilder und Texte auf Social Media – es wird dich immer weniger berühren („triggern“), weil es für DICH irgendwann einmal kein Thema mehr sein wird. Du wirst dich immer mehr auf dich selbst und auf den Aufbau deines eigenen schönen Lebens konzentrieren können, sodass das Leben anderer und der Vergleich immer uninteressanter für dich werden. Du bist zu viel beschäftigt, dein eigenes Leben aufzubauen. Und genau DANN bist du am richtigen Weg! Nur DU lebst DEIN Leben und musst vierundzwanzig Stunden am Tag mit dir verbringen. Die anderen denken gar nicht so oft an dich, wie du mit dem Denken an das, was sie denken können, verbringst. Arbeite an deiner eigenen körperlichen und psychischen Stärke und dann kann alles, was um dich herum passiert, einfach geschehen, ohne, dass du dich tief fallen lässt.

Nimm dir also den Druck, dass alles von heute auf morgen perfekt laufen muss! Erfolg ist kein Aufzug, sondern eine Treppe. Die erfolgreichsten Menschen sind oft gestolpert und genau deshalb sind sie heute da, wo sie stehen: Sie sehen Probleme als Herausforderung und Chancen, um zu wachsen. Und genau das tust du ab jetzt auch. Denn mit jedem Mal, wenn du fällst, hast du die Möglichkeit, wieder aufzustehen und noch stärker zu werden. Ein Schritt zurück bedeutet zwei Schritte nach vorne und so wirst du am Ende der Reise dastehen und auf den Weg zurückblicken können. Einfach? Sicher nicht. Möglich? JA!

Durch die vier Phasen im Konzept und den Aufbau von anfänglicher Struktur im Training und Ernährung zu immer mehr Freiheit wirst du unterstützt, einen guten Übergang zu finden. Es wird Rückfälle in Grenzen halten, denn ein neues Ziel und ein Plan dahinter helfen dir beim Dranbleiben. Du kannst die Verantwortung für das WIE abgeben und es einfach umsetzen. Diese im Praxisteil beschriebenen Schritte haben bereits vielen Betroffenen (inklusive mir damals) geholfen, das geregelte Essverhalten in den Griff zu bekommen und psychisch sowie körperlich wieder stabiler zu werden. Neben einem zielorientierten Training braucht es eben auch die nährstoffreiche Ernährung sowie die Arbeit an deinem eigenen Mindset. Dadurch werden die Rückfälle immer weniger, weil

du merken wirst, wie schön und frei es sich anfühlen kann.
Du möchtest irgendwann gar nicht mehr zurück und wirst dir
danken, dass du drangeblieben bist.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND MINDSET-TRAINING

In diesem Kapitel geht es nun darum, die Hintergründe zum Thema Mindset zu verstehen. Im Praxis-Teil des Buches gibt es dann entsprechende Übungen dazu, die du umsetzen kannst. Dabei geht es natürlich nicht nur um das Essverhalten, sondern ganz generell um die Gestaltung deines Lebens und wie du vorhast, dieses zu führen. Ich selbst habe mich viel zu lange nicht (aktiv) um diese Themen gekümmert. „Persönlichkeitsentwicklung“ endet ja eigentlich nie und ist ein laufender Prozess. Doch manche Erlebnisse, aus denen wir häufig mehr mitnehmen und lernen könnten, gehen gerne einmal im Alltagstrott unter. Es würde uns guttun, uns öfter unabhängig von äußeren Einflüssen mehr mit unserer eigenen Person auseinanderzusetzen. Das bedeutet, nicht nur am Körper, sondern auch an der Seele zu arbeiten. Ich würde mich aus heutiger Sicht viel früher aktiv damit auseinandersetzen, als nur an meinem Äußeren zu feilen. „Gut aussehen“ ist schön und gut, doch nutzt einem das alles nichts, wenn das Innere schreit. Wenn DU gerade so eine Sache wie die Magersucht durchmachst, dann hast du eine wirklich große Chance, das Leben danach um ein Vielfaches mehr zu schätzen und zu genießen. Nutze das! Dann war das alles nicht umsonst.

Selbstreflexion:

Wer bin ich? Wer will ich sein?

Etwas, wofür wir uns an stressigen Tagen mit stets vollen Terminkalendern und To-do-Listen meist viel zu wenig Zeit nehmen: Selbstreflexion ... sich einmal selbst wirklich bewusst fragen, was man vom Leben eigentlich will und ob es bisher nach eigener Zufriedenheit verlief oder eher fremdbestimmt war. Was hätte man vielleicht – im Nachhinein betrachtet – besser machen können und was nimmt man für die Zukunft mit? Wer will man zukünftig sein und was kann man heute dafür tun? „Wir haben ja so wenig Zeit“ (oder wollen nicht wirklich hinschauen) und dann zieht das Leben an uns vorbei, ohne, dass wir es wirklich FÜR UNS SELBST gelebt haben. Wir werden zwar manchmal den anderen gerecht, indem wir der gesellschaftlichen Norm folgen, irgendwelchen Trends hinterhereifern oder Dinge tun, weil „man sie eben so macht“, aber uns wirklich fragen, ob das unseren eigenen Vorstellungen und Werten entspricht und ob wir selbst das auch wirklich SO WOLLEN, wird häufig vernachlässigt. Es gilt, sich mehr mit sich selbst als mit dem Außen zu beschäftigen. Für diese Reflexion wirst du nur dich selbst fragen können, niemand anderen.

Es sind Fragen, die du dir selbst stellen – und niederschreiben – darfst, durch die du dich entwickelst. Es ist wichtig, sich regelmäßig eine AUSZEIT – von gewissen Lebensbereichen – zu nehmen ... vom Alltag bzw. Job, von Beziehungen, vom Sport. In der Praxis sieht es nämlich so aus, dass man sich beim Thema Selbstreflexion meist immer nur auf einen bestimmten Lebensbereich speziell fokussiert und zwar dann, wenn etwas passiert ist. Dabei macht es durchaus Sinn, sich auch ohne (oft schmerzhaft) Erlebnisse zu fragen, ob das Leben, das man da gerade lebt, eigentlich wirklich den eigenen Vorstellungen entspricht. Geht es in die richtige Richtung oder läuft gerade etwas aus dem Ruder, das man so im Alltagstrott und ständigen „Funktionieren“ gar nicht wirklich mitbekommt?

Reflektiere ab und zu für deine Lebensbereiche Beziehung(en), Gesundheit und Ausbildung/Berufsleben. Die nachfolgenden Fragen kannst du auf diese Gebiete anwenden und für dich selbst beantworten.

Vergangen / Reflektieren:

- War ich zufrieden mit dem, was und wie es bisher gelaufen ist?
- Wenn ich heute etwas anders machen könnte, was wäre das?
- Was habe ich gelernt?

- Was würde ich meinem Ich vor zehn Jahren heute sagen?
- Habe ich die Ziele, die ich mir gesteckt habe, auch erreicht? Wieso (nicht)? Sind sie noch relevant für mich?
- Wofür bin ich wirklich dankbar?

Gegenwärtig / Hinterfragen:

- Wo stehe ich aktuell in den Lebensbereichen?
- Tut mir das, was ich aktuell tue, wirklich gut?
- Wo liegen meine Stärken und Talente? Kann ich diese für etwas nutzen?
- Wo liegen meine Schwächen? Könnte ich an diesen arbeiten?
- Kann ich mein Leben ausreichend genießen?
- In welchen Lebensbereichen könnte ich jetzt etwas verändern und besser machen?
- Was macht MICH wirklich glücklich im Leben?
- Was heißt Erfolg eigentlich für mich?
- Glaube ich daran, dass ich meine Ziele erreichen kann? Warum (nicht)?
- Wie viel Zeit nehme ich mir aktuell zum Reflektieren und meine Persönlichkeitsentwicklung? Könnte es mehr sein?

- Hat das, was ich heute tue, eine (positive) Auswirkung auf meine Zukunft?
- Was könnte ich tun, damit ich (noch) zufriedener werde?

Zukünftig / Vorausschauen:

- Welchem Job bzw. welchen Tätigkeiten würde ich am liebsten nachgehen? Womit möchte ich (einmal) meinen Lebensunterhalt verdienen? Wofür habe ich Talent?
- Welche Ziele möchte ich noch erreichen?
- Auf welche Lebensbereiche möchte ich mich in nächster Zeit besonders fokussieren?
- Wofür möchte ich einmal im Leben stehen und auch von anderen gesehen werden?

Wenn wir einmal von gesetzlichen Einschränkungen absehen, dann gibt es bei den Antworten auf diese Fragen weder ein „richtig“ noch ein „falsch“. Es geht darum, dein eigenes Leben nach deinen Vorstellungen zu leben. Im besten Fall nimmst du dabei noch Rücksicht auf deine Mitbewesen. Aber sonst kannst du tun und lassen, was auch immer dir guttut und DU für richtig hältst. Lebe DEIN Leben, das der anderen ist schon besetzt. Genieße es!

Selbstliebe & Ausstrahlung

Du hast deinen Körper nicht akzeptiert, als du 5 kg mehr hattest. Kannst du ihn jetzt annehmen, mit 5 kg weniger? Wenn die Antwort „nein“ ist, dann hängt es doch vielleicht gar nicht von der Zahl auf der Waage, sondern von deiner Einstellung zu dir selbst ab? Wohlfühlen ist ein GEFÜHL und dieses wird durch dein Inneres gelenkt. Was du fühlst, strahlst du aus.

Heißt das nun, du MUSST jeden einzelnen Zentimeter deines Körpers vergöttern? Heißt das, du musst alles an dir toll finden und egal, was du Schlechtes an dir hast, ständig „selbstliebend“ sein? Nein. Das Annehmen von Schwächen, die man nicht ändern kann – egal ob körperlich oder charakterlich – reicht vollkommen. Man darf die Sache mit der Selbstliebe nicht falsch verstehen.

Was heißt sie also wirklich?

*Selbstliebe bedeutet, sich mit allen **Stärken** und **Schwächen** – sowohl optisch als auch charakterlich – anzunehmen. Selbstliebe bedeutet, auf sich aufzupassen. Selbstliebe bedeutet, dem **KÖRPER** alles zu geben, was er braucht: essenzielle Nährstoffe, ausreichend Bewegung, wenig bis keine von den Substanzen, die abhängig machen. Selbstliebe bedeutet, auch der **SEELE***

*alles zu geben, was sie braucht: Zeit für sich selbst,
Zeit mit wertvollen Menschen, die den eigenen Hori-
zont erweitern. Leidenschaften und
Tätigkeiten, die erfüllen.*

Selbstliebe bedeutet NICHT, dass du zwanghaft jeden Zentimeter an dir toll finden musst! Das ist einfach nicht realistisch und setzt meist nur unter Druck. Denn genau so, wie sich charakterlich Stärken und Schwächen entwickeln, so tut es das auch körperlich. Bis zu einem gewissen Grad kannst du an den Schwächen arbeiten, aber was sich nicht ändern lässt, gilt es, zu akzeptieren. Richte den Fokus mehr auf das Positive an dir! Achte darauf, was du schön an dir findest – du wirst fündig werden. Den Rest gilt es, einfach anzunehmen, das genügt vollkommen. Und wenn du das verinnerlicht hast, wirst du das auch genauso ausstrahlen.

Es gibt kein „perfekt“. Wer würde denn das definieren? Die Gesellschaft? Der aktuelle Trend? Und für wen gilt dann was? Was aber wohl für jeden von Bedeutung ist, ist die GESUNDHEIT. Und dafür genügt aus physischer Sicht ein Körpergewicht außerhalb gewisser Extreme, ausreichend Bewegung und eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung. Genau daran kannst du auch arbeiten. Deinen sportlichen Look kannst du durch Sport und deine gesunde Ausstrahlung durch die

Ernährung beeinflussen. Deine Gene haben da eben auch ein Wörtchen mitzureden und deshalb genügt es, die Dinge zu akzeptieren, die sich einfach nicht ändern lassen. Du musst nicht zwanghaft alles an dir LIEBEN. Tu es bei den Bereichen, wo du es kannst, und du wirst deinem Körper und deiner Seele alles geben können, was sie brauchen.

Was andere denken, ist nicht deine Sache

Für wen lebst du dein Leben eigentlich? Für dich selbst oder für jemand anderen?

Sofern das eigene Selbstwertgefühl noch nicht stark genug ausgeprägt und die innere Stabilität nicht ausreichend gefestigt ist, neigen wir dazu, uns zu viele Gedanken darüber zu machen, was andere von uns und unseren Taten halten könnten. Die Suche nach Anerkennung und Zugehörigkeit liegt in der Natur des Menschen. Das ist in einem gewissen Ausmaß auch nicht weiter tragisch. Problematischer wird es allerdings, wenn man das Leben nur nach den Vorstellungen anderer gestaltet, statt auf die eigene Intuition zu hören.

Was auch immer du in deinem Leben tust, du wirst es niemals allen recht machen können. Es wird Menschen geben, die toll finden, was du machst, sagst und bist. Dann wiederum wird es solche geben, die können entweder deine Handlungen nicht nachvollziehen oder finden dich aus sonst einem Grund unsympathisch. Oft haben wir dafür gar keine rationale Erklärung und vieles davon geschieht auf unbewussten, nonverbalen Ebenen. Versuche, niemandem bewusst Schaden zuzufügen! Ansonsten kannst du dein Leben aber völlig nach deinen eigenen Vorstellungen gestalten und du wirst sehen, dass es Menschen gibt, die das gut finden. DU bist der einzige

Mensch, der vierundzwanzig Stunden am Tag mit sich selbst verbringen muss. Es wäre eine Verschwendung deiner eigenen Person, diese nicht dafür zu nutzen, um zu sein, wer du bist. Schau, dass du am Ende deines Lebens nicht sagen musst: „Ich habe für alle gelebt ... nur für mich nicht“.

YouTube wäre eine ziemlich leere Plattform, wenn man alle Videos löschen würde, die auch nur einen einzigen „Daumen runter“ bekommen haben. Nicht einmal Berühmtheiten, die teilweise Großartiges leisteten, können es immer und allen Menschen recht machen. Warum solltest du das tun (können)?

Wenn du dich nur darauf konzentrierst, was andere über dich denken, dann hast du gar nicht die Zeit dafür, dich wirklich um deine eigene Entwicklung kümmern zu können. Die Frage ist immer, worauf du den Fokus im Leben legst. Merke dir, dass du für andere Menschen immer nur ein Bruchteil ihres Lebens bist! Sie sind mit sich selbst – im besten Fall – schon genug beschäftigt. Sie denken vermutlich nicht einmal so lange an dich, wie du damit verbringst, darüber nachzudenken, was sie über dich denken könnten.

Die Leute, die sich wirklich nur um das Leben anderer kümmern und verurteilen, hätten meist im eigenen genügend zu bearbeiten. Das sind nicht die, die im Leben wirklich glücklich mit sich selbst sind. Pass auf dich auf, lebe dein Leben nach

DEINEN Vorstellungen! Nimm dabei Rücksicht auf das Gesetz und andere Menschen! Ansonsten kannst du tun, was auch immer dir guttut.

Wie setze ich mir neue Ziele? Nutze das Potenzial, das du hast!

Vor kurzem schrieb ich einer Klientin, die ein kurzes Tief hatte, sie solle doch ihr vorhandenes Potenzial für etwas Gutes nutzen, um etwas zu erreichen. Sie hat in ihrer Vergangenheit schon so viel geschafft, fokussiert sich aber aktuell zu oft auf ihre Fehler und das Negative, statt auf das, was da eigentlich in ihr stecken würde. *„Was meinst du denn mit ‚Potenzial nutzen‘?“*

Tja, was meine ich damit? Ganz ehrlich, wir (Ex-)Magersüchtigen haben einen enormen Ehrgeiz. Wenn man es schafft, sich so sehr gegen seinen Körper einzusetzen und die starken Signale wie Hunger und Verlangen zu ignorieren und sich bis ins kritische Untergewicht runterzuhungern ... JA, dann ist da grundsätzlich sehr viel Potenzial vorhanden. Doch im besten Fall nicht, um dieses gegen sich selbst zu nutzen. Nein, da könnte man sehr, sehr viel Gutes aus dem Ehrgeiz – meist gepaart mit einem großen Willen und Durchhaltevermögen – machen. Leider geht dies aber meist mit Leistungsdruck und Perfektionismus einher. Das alles macht die Sache mit dem *„Ohne Leistung bin ich nichts wert“*-Gedanken nicht einfacher. Es gilt, das Vorhandene in etwas Gutes umzumünzen.

Konkret bedeutet das, den Fokus des selbstschädigenden Verhaltens auf etwas umzulagern, das dir guttut. Hast du ein bestimmtes Hobby? Eine Leidenschaft? Zeichnest du gerne? Singst du gerne? Tanzt du gerne? Vielleicht möchtest du etwas Neues im Leben ausprobieren? Das kann alles sein, was auch immer dir Freude bereiten könnte und dir NICHT wehtut.

Auch das Krafttraining ist an dieser Stelle anzuführen – dies war es in meinem Fall. Ich habe das Potenzial und meinen Willen genutzt, um mich auf den Muskelaufbau zu fokussieren. Ich bin in der Leidenschaft „Sport“ aufgegangen und habe somit die seelische und körperliche Regeneration vereint. Das Gewichtstraining muss es in deinem Fall – für die Seele – nicht sein. Dennoch rate ich jedem aus körperlicher Sicht bzw. aufgrund gesundheitlicher Faktoren dazu, den Körper nach der Zeit der Mangelernährung und des Untergewichts wieder zu stärken. Dazu wirst du dann im Praxis-Teil noch etwas mehr erfahren. Wichtig ist, dass du neben der körperlichen Erholung auch etwas findest, wodurch sich deine Seele regenerieren kann. Eine Leidenschaft, ein Hobby, mehr Zeit mit Menschen, die dir guttun ... suche und finde etwas, lebe es aus und erhole dich von der Zeit, die dir so geschadet hat! Fokussiere dich auf neue Möglichkeiten! Fange an, in Lösungen und nicht mehr in Problemen zu denken.

Im besten Fall passiert das, was du nun draus machst, ganz ohne Leistungsdruck. Fange an, dir den „*Ich bin so, wie ich bin, genug*“-Gedanken einzuprägen. Du bist nicht wertvoll aufgrund dessen, was du tust, hast oder leistest. Du bist als Mensch vollkommen genug, einfach mal deshalb, weil du bist, wer du bist. Das, was du dann tust und leistest, kommt on top drauf. Irgendwas kannst du! Und das ist so viel mehr, als nur dir selbst wehzutun!

Etwas leisten zu wollen, ist eine gute Sache. Etwas (er)schaffen und stolz auf sich sein zu wollen, ist ein super Ziel. Doch im besten Fall müssen dabei weder Körper noch Seele leiden. Nutze das Potenzial, das du hast ... FÜR dich statt GEGEN dich!

Nutze deine Fehler als Lehrer

Manche Menschen denken, sie dürften in ihrem Leben niemals Fehler machen. „*Fehler sind böse*“, das lernen wir ja schon in der Schule. Die Lehrerin malt uns bereits im Kindesalter das ganze Heft mit roter Farbe an, wenn wir „mal wieder etwas Schlechtes gemacht haben“. Es sticht sofort ins Auge: Je mehr da rot ist, desto schlechter sind wir. Zu Hause gibt es dann Ärger, weil wir wieder etwas nicht konnten. In uns verinnerlicht sich der Glaubenssatz, dass „Fehler schlecht seien“. Also, wenn du (viele) Fehler machst, dann bist du automatisch ein schlechter(er) Mensch.

Wer sich in späteren Jahren dann ein bisschen mehr mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt, wird feststellen: Fehler sind deine Lehrer. Sie sind oft notwendig, denn sie sind genau das, woraus wir lernen, wachsen und uns weiterentwickeln können. Die erfolgreichsten Menschen sind deshalb dort, wo sie sind, weil sie am Weg dahin sehr oft gestolpert sind. Es gilt, den durch die Schule und das System eingprägten Glaubenssatz zu verändern und es zuzulassen, hinzufallen. Denn manchmal müssen wir sogar ziemlich tief unten liegen, damit wir verstehen, wie wir wieder aufstehen können. Und durch dieses Aufstehen werden wir es noch mehr schätzen können, wieder aufrecht zu gehen.

Die Magersucht ist sehr repräsentativ dafür. Wenn man das Ganze erstmal überwunden hat – und nicht selten auch dem Tod sehr nahe war –, weiß man das komplette Leben danach einfach noch mehr zu schätzen. Du kannst für so vieles so viel dankbarer sein. *„Wir haben zwei Leben. Dein zweites Leben beginnt, wenn du realisierst, dass du nur dieses eine hast!“* Sei dankbar dafür, dass dein Körper bisher nicht aufgab und dir „dieses zweite Leben“ geschenkt hat, das du nun in vollen Zügen genießen kannst. Stell dir vor, dein Körper hätte schon aufgegeben, weil du ihm nicht die Energie und Nährstoffe gabst, die er braucht. Du hättest nicht einmal mehr die Möglichkeit gehabt, aus diesem Leben das Beste zu machen. JETZT kannst du es aber, weil du immer noch hier bist! Und du kannst alles, was du aus dieser Zeit gelernt hast – über Ernährung (denn nun weißt du sehr viel), über dich selbst (dass du Ehrgeiz hast und Dinge anpacken kannst), über das „Fehler-und-dann-dennoch-weiter-Machen“ –, für eine schöne, fitte und positive Zukunft mitnehmen! Aber nur, wenn du es AB JETZT wirklich besser machst und es als Chance nutzt, um daran zu wachsen. Wenn du weiterhin in der Opferrolle stecken bleiben möchtest, dann hat es dir gar nichts gebracht. Es ist deine Entscheidung, ob du aus dem Erlebten etwas Gutes machst. Dass es einfach ist, sage ich nicht. Aber es ist machbar.

Ich bin mir ganz sicher, wenn ich diesen „Fehler Magersucht“ nicht gemacht hätte, könnte ich mein Leben nicht so sehr

schätzen, wie ich es derzeit und speziell die letzten Jahre tue. Und mit Sicherheit könnte ich manche Dinge nicht so gelassen sehen. Das gelingt nicht immer zu hundert Prozent, aber wenn ich heute auf Probleme stoße – die ich liebevoll gerne „Herausforderungen“ nenne –, denke ich mir oft: *„Was soll schlimmstenfalls passieren? Ich hätte tot sein können, also so schlimm ist das gar nicht, das überstehe ich schon.“* Und genau deshalb bin ich der Magersucht auch sehr dankbar! Ich bereue sie nicht, aber ich würde auch nie wieder in diese Zeit zurückwollen. Sie hat mir sehr viel beigebracht und deshalb bin ich heute stärker, gelassener und zufriedener. Diese Sichtweise hat einige Jahre gedauert. Doch sie kann auch bei dir folgen, wenn du dranbleibst und jetzt nicht aufgibst!

Wenn du diese Ansicht einmal verinnerlicht hast, dann kannst du sie auch in anderen Lebensbereichen anwenden. Habe keine Angst davor, Fehler zu machen. Triff Entscheidungen, sonst treffen sie dich. Sie können falsch sein und du wirst Dinge riskieren, doch wenn du gar nicht handelst, dann lebst du dein Leben fremdbestimmt. Habe Mut, zu deinen Fehlern und Schwächen zu stehen, denn jeder hat sie. Sie sind die Summe der Erfahrungen, die wir machten. Du wirst durch das In-die-Hand-Nehmen deines Lebens merken, dass es dir

immer leichter fallen wird, die (für dich richtigen) Entscheidungen zu treffen. Übernimm Verantwortung für dein Leben! Es ist deins.

Rückfälle auf der Recovery-Reise sind Fehler – Fehler, aus denen du lernen kannst. Sie sind nichts Schlimmes. Mit jedem Mal, wenn alte Gedanken wiederkommen, hast du die Chance, das WARUM zu reflektieren und es beim nächsten Mal besser zu machen. Die Rückfälle werden immer weniger, kommen nach und nach in längeren Zeit-Abständen und du bist schneller im Hinterfragen und im Treffen von Entscheidungen. „Der Weg ist das Ziel“ – genau deshalb, weil du dich auf diesem entwickelst. Könntest du wirklich von heute auf morgen den Schalter umlegen und „alles wäre vorbei“, dann wäre das Ankommen nach dieser Reise einerseits nicht so wertvoll, andererseits hättest du dabei dann niemals so viel über dich selbst gelernt. Deshalb: Nimm Rückfälle an, nimm deine Vergangenheit an, nimm alles mit, was du daraus über dich selbst gelernt hast, und entwickle dich stetig weiter. Fehler sind nicht böse, sondern deine besten Lehrer. Wenn wir auf die Welt kommen und später laufen lernen wollen, dann fallen wir auch mal hin. Wir fragen uns nicht, ob wir wieder aufstehen, wir tun es einfach. Wieso sollten wir dann später hinterfragen, ob wir nach einem Rückschlag wieder aufstehen sollten?

Dein Umfeld bestimmt dein Leben – offline sowie online

„Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du dich am meisten umgibst.“ Vielleicht hast du diesen Satz schon einmal gehört?

Wir kommen auf die Welt – mit bestimmten Genen, die uns unsere Eltern mitgegeben haben. Wir werden erzogen und bekommen gewisse Werte von unseren Erziehungsberechtigten mit. Die erste Zeit unseres Lebens ist sehr prägend für später. Irgendwann umgeben wir uns dann auch mit anderen Menschen, die wir nicht zur Familie zählen. Und all die Menschen, die uns im Laufe des Lebens begleiten, haben einen gewissen Einfluss auf uns. Mit dem, wie sie sind und was sie ausstrahlen. Mit dem, wie nahe und intensiv wir uns mit ihnen austauschen und wie viel Zeit wir mit ihnen verbringen. Manche Menschen werden dir näher sein als andere. Manche Menschen werden einen längeren Weg deines Lebens mit dir gehen. Das Umfeld, das du wählst, färbt auf dich ab. Die Erfahrungen, die du mit diesen Menschen machst – gepaart mit deinen eigenen Genen, Werten und deiner Erziehung –, ergeben deinen Charakter. Je älter du wirst, desto schwieriger wird es, gewisse festgefahrene Ansichten und Grundsätze wieder zu

verändern. Dafür braucht es meist (leider) schmerzhaftes Erleben, damit sich noch einmal etwas ändert. Das ist oft unbequem, doch im Nachgang weiß man dann meist, wofür es notwendig war. Das ist das sogenannte und im vorigen Kapitel erwähnte „Aufstehen“, das uns auch in späteren Jahren noch prägen und etwas in uns verändern kann.

Womit beschäftigen sich die Menschen, mit denen man so viel Zeit verbringt? Was sind ihre Werte und Ansichten zu bestimmten Themen? Was sind ihre Leidenschaften? Wie behandeln sie mich? Wie reif sind sie selbst? Wie nahe lasse ich sie in mein Inneres? Was gebe ich ihnen von mir alles preis? Wie sehr und intensiv beschäftige ich mich mit ihnen? Können sie mich „hochziehen“ oder kann ich ihnen etwas mitgeben? Kann ich von ihnen oder können sie noch etwas von mir lernen?

Als ich übergewichtig war, orientierte ich mich an Menschen, die den Weg des Abnehmens bereits gegangen sind. Ich fragte sie dazu aus und lernte von ihnen. Ich wusste, wenn ich mich mit diesen Menschen umgebe, dann werde ich motiviert, an meinem Ziel dranzubleiben.

Dass ich dabei dann in die Magersucht rutschte, war natürlich nicht Teil des Plans, sondern der Output der eigenen inneren Instabilität zum damaligen Zeitpunkt. Als ich dann aber anschließend beschloss, wieder gesund zuzunehmen – und ja, das hat ein paar Anläufe gebraucht, bis der wirkliche KLICK-Moment kam –, umgab ich mich mit Menschen, die schon dort waren, wo ich hinwollte. Ich beschäftigte mich mit dem Muskelaufbau, orientierte mich an denen, die schon gesund und vor allem fit waren und diesen Weg bereits gegangen sind. Sie kamen zwar nicht von dort, wo ich herkam, aber es motivierte mich dennoch, denn ich sah, dass man es schaffen konnte. Ich meldete mich in einem Bodybuilding-Forum an, lernte Menschen im Fitness-Studio kennen, las mich in diverse Bücher und Artikel ein. Auch suchte ich mir zu diesem Zeitpunkt einen Coach, der mich dabei unterstützen sollte, dranzubleiben. Er gab mir die nötigen Inputs zu Training und Ernährung gab. So stellte ich sicher, meinem neuen Leben eine Chance zu geben, und umgab mich mit einem neuen Umfeld, das mich motivierte. Das Umfeld – offline wie online – bestimmt das Leben sehr stark. Je nachdem, wie stabil und sicher man sich selbst ist, kann uns dieses mehr oder weniger beeinflussen.

Es setzte sich dann fort, dass ich mir immer die Menschen suchte, die schon das erreicht hatten, wo ich hinwollte. Ich wollte kraulen lernen, also suchte ich mir einen Schwimmtrainer. Ich wollte an einem Triathlon teilnehmen, also buchte ich

mir einen Triathlon-Coach und tauschte mich intensiver mit einem Freund aus, der bereits an mehreren Ironmans teilnahm. Ich wollte mehr zum Thema Mindset, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung lernen, also besuchte ich Seminare und absolvierte die Ausbildung zur psychologischen Beraterin, um meinen Horizont zu erweitern. All die Menschen, die ich in diesen Lebensabschnitten traf, waren meist – auf mein gesamtes Leben betrachtet – kurz Teil meines Weges. Und dann gibt es natürlich die, die mich schon über Jahre kennen. Sie sind für mich da, wenn etwas einmal nicht so gut läuft und für die ich auch Freundin und Ratgeberin bin, wenn sie es brauchen. Hinzu kommt eine wertvolle Familie. Voilà, das nennt sich soziales Netzwerk und Menschen im Umfeld, die man sich aussucht. Das geht nicht immer. In Job oder Schule können wir das teilweise (manchmal leider) nicht selbst bestimmen. Doch da gilt es, sich entsprechend abzugrenzen, wenn uns jemand nicht guttut oder Negativität ausstrahlt. Wir können versuchen, anderen zu helfen und sie zu unterstützen, aber dafür müssen wir a) erst einmal uns selbst stabil bekommen, falls wir es nicht sind, und b) diejenigen auch bereit sein, diese Hilfe anzunehmen.

Was ich damit also sagen will: Die Menschen in deinem Umfeld entscheiden sehr stark, in welche Richtung es für dich geht! Wenn du etwas erreichen möchtest, dann orientiere dich an den Menschen, die bereits dort sind, wo du hinmöchtest.

Lass dich nicht durch eigene Instabilität in etwas „hineinreiten“, das DU eigentlich gar nicht willst. Andere Menschen geben dir auch nur ihre Erfahrung und ihr Wissen weiter. Das gilt positiv wie negativ. Grundsätzlich ist das aber etwas sehr Gutes, denn wäre dem nicht so, dann könnten wir gar nicht weiter existieren. Wenn uns niemand gezeigt hätte, wie wir Nahrung aufnehmen und überleben können, dann würden wir aussterben.

Vielleicht kennst du die „Ein-Drittel-Formel“? Als ich erstmals mit dieser in Kontakt gekommen bin, hat sie mich sehr zum Nachdenken gebracht und mich gefordert, mein eigenes Umfeld einmal wieder genauer zu analysieren:

- Mindestens ein Drittel der Menschen, mit denen du dich umgibst, sollten WEITER (reifer, erfahrener, wissender, stabiler ...) sein als du, damit du von ihnen lernen kannst.
- Etwa ein Drittel der Menschen, mit denen du dich umgibst, sollten etwa auf deinem Level sein („Gleichgesinnte“).
- Etwa ein Drittel der Menschen, mit denen du dich umgibst, sollten „schwächer“ sein als du (das sind dann die, denen du mit deinen Erfahrungen weiterhelfen kannst und es im besten Fall auch tust, sofern sie diese Hilfe annehmen wollen).

Es liegt also in der Natur des Menschen, Verhaltensweisen und Angewohnheiten von anderen zu kopieren – unbewusst sowie bewusst. Das soziale Miteinander bildet den Kern der Gesellschaft. Die Ansichten, Werte, Verhaltensweisen, Einstellungen und Gewohnheiten von anderen – sowohl negative als auch positive – können stark auf uns abfärben. Das gilt offline wie online bzw. womit du am meisten Zeit verbringst. Der Grad hängt, wie bereits erwähnt, zu einem großen Teil auch von der eigenen Persönlichkeit – wie sehr diese schon entwickelt und wie innerlich stabil wir bereits sind – ab.

Wie sagt man so schön?

Du bist die Menschen, mit denen du dich umgibst, die Bücher und Texte, die du liest, die Filme und Videos, die du schaust, die Musik, die du hörst ... Deshalb wähle dein Umfeld weise!

GESUND ZUNEHMEN

– Krafttraining nach Untergewicht

In den nachfolgenden Unterkapiteln geht es darum, dich auf das Krafttraining vorzubereiten. Du wirst das nötige Wissen erlangen, um danach mit dem anschließenden Konzept in ein fittes Leben starten zu können. Es geht beim Zunehmen nicht darum, „fett zu werden“. Wenn du es richtig angehst, erwartet dich ein sportlicher Look und vor allem viel neue Energie, auch für deinen Alltag. Egal, ob du dich aktuell im Unter- oder bereits im Normalgewicht befindest: Das Krafttraining – mit der entsprechenden Ernährung – ist das Beste, was du für deinen Körper tun kannst. Es sorgt dafür, dass du das Muskel-Fett-Verhältnis bei einer Zunahme begünstigst, strafft das Bindegewebe, sorgt Osteoporose vor und stärkt deinen kompletten Bewegungsapparat. Dein neues Ziel kann also lauten: Trainingsgewichte steigern, statt Körpergewicht zu senken. Ein Anzeichen für das Muskelwachstum ist nämlich die Progression und die Weiterentwicklung im Training über einen längeren Zeitraum bzw. über mehrere Trainingseinheiten hinweg. Wirst du stärker, baust du Muskulatur auf. Das gelingt dir, indem du im Training den optimalen Reiz setzt und anschließend Regeneration und Ernährung anpasst. In dir steckt genügend Potenzial, das du nutzen kannst, um deinem Körper etwas Gutes zu tun. Die Voraussetzung dafür ist dein

Wille. Wenn du aus einer Magersucht kommst, kann es durchaus noch vorkommen, dass sich immer wieder alte Muster oder Stimmen melden. Mache dir dennoch bewusst, dass das NICHT mehr Teil deines Lebens sein sollte und halte dir deine neuen Ziele vor Augen. Wo möchtest du heute in zehn Jahren stehen? Richte den Fokus auf eine schöne, fitte und gesunde Zukunft! „Zunehmen ‚musst‘ du früher oder später sowieso“, oder? Warum also nicht gleich richtig angehen, damit sich die Spätfolgen in Grenzen halten? Du möchtest doch eine schöne, fitte und gesunde Zukunft, oder?

10 gute Gründe für das Training mit Gewichten: Körperliche Gesundheit wiederherstellen

Das Krafttraining – inklusive der entsprechenden Ernährung – nach dem Untergewicht ist gerade deshalb so optimal, weil du dadurch ein komplett neues Körpergefühl entwickelst. Nicht nur optisch wirst du von diesem Sport profitieren, auch im Alltag wirst du die positiven Effekte wahrnehmen können. Gesundheitlich ist das Kraft- bzw. Muskeltraining ohnehin das A und O, da es Osteoporose bis ins hohe Alter vorbeugt und die Basis für alle weiteren Sportarten bildet. Mittlerweile raten auch immer mehr Ausdauercoaches und Ärzte – speziell den Läufern – dazu, auf eine gestützte Muskulatur hinzuarbeiten. Auch die Gedanken „*ich habe trainiert, also darf ich jetzt (mehr) essen*“ oder „*dadurch nehme ich Muskeln zu und werde fit*“ können sehr hilfreich sein, wenn es darum geht, gesund zuzunehmen. Diese Überlegungen sind auch sehr berechtigt. Es wird dir psychisch um einiges besser gehen, wenn du weißt, dass du gleichzeitig fit und sportlich wirst und deinen Körper gut formst. Gewicht zuzulegen muss eben nicht „dick und faul werden“ heißen. Krafttraining ist die optimale Methode, um dein Bindegewebe zu straffen, fit zu werden und auch vor Verletzungen vorzubeugen. Es ist für jeden ambitionierten

(Hobby-)Sportler empfehlenswert, das Muskeltraining zumindest ergänzend zweimal pro Woche in den Trainingsplan aufzunehmen, um den Bewegungsapparat zu stärken.

An dieser Stelle seien also noch einmal die „Top 10“-Vorteile des Krafttrainings zusammenfassend aufgeführt:

1. Begünstigt das Muskel-Fett-Verhältnis bei einer Zunahme. Durch den Fokus auf die steigenden Trainingsgewichte wird die Zahl auf der Waage immer unwichtiger. Nach Jahren des Krafttrainings wirst du merken, dass du bei gleichem Gewicht (bei dem du vielleicht einmal etwas „pummeliger“ aussahst) sportlicher wirkst.
2. Eine gestützte Muskulatur bildet die gesunde Basis für jede Art von Bewegung: Kraft bzw. ein gestützter Bewegungsapparat sind die notwendige Grundvoraussetzung für sämtliche weiteren Sportarten.
3. Beugt Osteoporose vor.
4. Fördert das positive Körpergefühl: Wenn du verlernt hast, dich „zu spüren“, kannst du das durch das Krafttraining wieder erlernen. (Höre deinem Körper zu: *„Welchen Muskel fühle ich bei welcher Übung? An welchen Tagen kann ich richtig Gas geben, an welchen Tagen braucht mein Körper etwas mehr Ruhe? Wie viel muss ich essen, um für die nächste Einheit genügend Power zu haben?“*)

5. Erhöht dein Energielevel - auch für weitere Lebensbereiche und im Alltag.
6. Sorgt für den sportlichen Look und strafft das Bindegewebe. Der sogenannte „skinnyfat“-Look verschwindet und man sieht sportlicher und muskulöser aus.
7. Gibt dir ein neues Ziel: Trainingsgewicht steigern statt Körpergewicht senken. Fitter werden statt mager bleiben.
8. Erhöht den Grundumsatz: Mehr Muskeln verbrauchen mehr Kalorien. Das hilft dem Kopf beim Essen.
9. Stärkt dein Selbstbewusstsein. Jeder Fortschritt gibt dir Mut, ein weiteres Ziel zu erreichen. Damit stärkst du dein Bewusstsein und Selbstvertrauen, etwas schaffen zu können. Das kannst du dann auch für diverse Lebensbereiche anwenden.
10. Wenn du immer noch Untergewicht hast: Zunehmen „musst“ du sowieso, warum nicht „gesund“ und dabei gleichzeitig sportlich und fit werden?

*Gib deiner Seele
einen gesunden Platz zum Wohnen!*

Wie mache ich es richtig?

Trainieren im Hypertrophie-Bereich & der Umgang mit dem Cardiotraining

Ich sehe im Fitness-Center immer wieder (vor allem) Frauen, die einfach quer über die Trainingsfläche laufen, sich auf irgendein Gerät setzen „das sie eben gerade anlacht“ und dort ein paar (meist viel zu viele) Wiederholungen absolvieren. Ich verurteile das nicht, denn ich finde es gut, dass der Wille überhaupt da ist und sich Menschen bewegen wollen. Dennoch ist es ein wenig schade, da man ja doch mit einem gewissen Ziel ins Studio geht und genau an dem arbeiten könnte. Wenn man schon Zeit investiert, dann gleich richtig. Doch woher soll man es denn wissen, wie es „am richtigsten geht“, wenn man sich niemals intensiver damit beschäftigt und auch im Sport-Unterricht nicht so wirklich viel beigebracht bekommen hat? Zumindest zu meiner Zeit war „optimales, zielorientiertes Muskelaufbau-Training“ noch nicht Teil des Lehrplans. Wobei ich zugeben muss, dass mich das zu dieser Zeit auch nur mäßig interessiert hätte. Nun gut, wenn du dich also entscheidest, das Krafttraining ab jetzt richtig anzugehen, dann erfordert dies – wie jede Art des Wissensaufbaus – den Aufwand von Zeit und oft auch von Geld. Letzteres wird benötigt für Equipment, eventuell kostenpflichtige Literatur und – wer es sehr ambitioniert angehen will – persönliche Unterstützung

in Form eines Trainers oder Coaches. Letzteres hat den Vorteil, dass du das Wissen schneller und kompakter übermittelst bekommst. Zusätzlich kannst du von jemandem, der (im besten Fall) Praxis-Erfahrungen gesammelt hat, lernen und außerdem bestimmte Fehler, die du vielleicht gemacht hättest, im Vorhinein vermeiden. Dies verschafft dir eine Art Abkürzung auf dem Weg zu deinem Ziel. Sich Wissen selbst anzueignen, erfordert oft mehr zeitlichen Aufwand. Kostenlose Videos, Foren oder Online-Plattformen machen es heutzutage schon möglich, dass das Wissen überall zur Verfügung steht und man „nur“ noch Zeit investieren muss.

An dieser Stelle sowie im anschließenden Konzept erfährst du also, was es mit dem „Hypertrophie-Training“ auf sich hat, das vorrangig dazu dient, Muskulatur aufzubauen. Diese Trainingsart hat sich in der Praxis nicht nur für Männer, sondern auch für Frauen, als die optimalste Variante zum Muskelaufbau herausgestellt. Anders als bei Maximalkraft oder Kraftausdauer arbeitet man bei den entsprechenden Übungen in einem Bereich von 6-12 Wiederholungen mit etwa 70-80% des maximal bewegbaren Gewichtes. Das bedeutet, du wählst für deine Übungen ein Gewicht, mit dem du 6-12 Wiederholungen schaffst und das dich speziell in den letzten Wiederholungen so sehr fordert, dass der Reiz für den Wachstum optimal gesetzt wird. Das Brennen im Muskel darf also am Ende

einer Übung ruhig spürbar sein, die Ausführung bzw. Technik sollte darunter aber nicht leiden. Im Praxis-Teil wirst du noch genauer nachlesen können, was es damit auf sich hat. Für dich ist es erst einmal wichtig zu wissen, dass du mit einem „ich setze mich nun mit meinem Handy auf dieses Gerät und mache hundert Wiederholungen“ deinem Ziel des Muskelaufbaus nur schleppend näherkommen wirst. Die Wiederholungsanzahl ist einfach zu hoch, dein Muskel wird nicht optimal gefordert und erhält nicht die Reize, die er braucht, um wirklich zu wachsen. Wer noch nie vorher eine Hantel gesehen hat, wird zu Beginn wohl auch bei höherer Wiederholungsanzahl eine gewisse Masse an Muskulatur aufbauen. Dieses Wachstum wird dann aber nach einiger Zeit immer mehr stagnieren. Das Hypertrophie-Training ist in „Fitness-Kreisen“ die weitverbreitetste und beliebteste Art, um den Muskelaufbau voranzutreiben. Weitere Trainingsarten sind Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer. Auf diese wird hier nicht genauer eingegangen, da wir uns (erstmal, durch das Ziel des Muskelaufbaus) auf das Hypertrophie-Training fokussieren.

Zum Cardiotraining sei zu sagen: „Es kommt drauf an“. Wenn mich jemand mit Untergewicht fragt, dann rate ich im Normalfall weitestgehend davon ab, um den Muskelaufbau nicht zu gefährden. Das Cardiotraining ist nicht die Sportart, die – anders als das Hypertrophie-Krafttraining – deine Muskeln

156

richtig wachsen lässt. Deshalb sollte der Fokus weg von den Ausdauerseinheiten hin zum Kraft- und Muskelaufbautraining gelenkt werden. Außerdem ist zu Beginn der Hunger oder Appetit meist noch nicht genügend vorhanden, um den durch Cardiotraining zusätzlich verursachten Verbrauch wieder auszugleichen. Es spricht nichts dagegen, in späterer Folge Kraft- und Cardiotraining zu kombinieren. Das ist sogar sehr sinnvoll. Doch speziell wer aus dem Untergewicht gesund zunehmen möchte, tut sich keinen Gefallen damit, den Muskelaufbau durch zu viel Ausdauertraining zu gefährden. Die Zeit im Fitness-Studio und das harte Training soll sich ja lohnen. Der ein oder andere lockere, „ungezwungene“ Regenerationsspaziergang zwischen den Krafteinheiten schadet dabei nicht. Auch den Weg zur Arbeit oder zur Schule einmal mit dem Rad zurückzulegen, wird dem Aufbau keinen Abbruch tun. Doch der „Sport, nur um Kalorien zu verbrennen“-Gedanke sollte der Vergangenheit angehören. Sport ist etwas Gutes, sollte Freude bereiten und dich fitter, glücklicher und gesünder machen. Einen „neuen Schritte-Rekord zu brechen oder Cardio bis zum Umfallen zu machen“, wird dich deinem Ziel des Muskelaufbaus und einer gesunden Zunahme nicht näherbringen. Mal abgesehen davon, dass dies eher das Resultat eines zwanghaften Verhaltens und einer Denkweise ist, von der du nun Schritt für Schritt loskommen kannst. Nutze

den Sport ab jetzt – mit deinem neuen Ziel – für etwas Gutes,
nämlich deine Gesundheit.

Steigende Trainingsgewichte als Anzeichen für Muskelwachstum

Wenn du im Training stärker wirst, stellst du sicher, dass du bei entsprechender Ernährung auch gleichzeitig Muskulatur aufbaust. Es gilt also, im Laufe der „Trainingskarriere“ die bewegten Gewichte bei den Übungen zu steigern. Es geht um die Progression und diese erreichst du, indem du dich im Training anstrengst und anschließend richtig regenerierst. Gerade aus dem Untergewicht ist der Zeitpunkt, um richtig mit dem Gewichtstraining anzufangen und stärker zu werden optimal, sofern die Ernährung entsprechend angepasst wird. Durch das Mehr an Essen erhältst du die Kraft, die du im Training brauchst. Nutze das! Manchmal sind es von einer Trainingseinheit zur Nächsten zwar vielleicht nur ein bis zwei Wiederholungen mehr, manchmal macht man aber auch gleich einen Gewichtssprung. Der Betrachtungszeitraum hierfür gilt über mehrere Wochen und Monate, denn es kommt natürlich auch vor, dass es einmal einen schlechteren Tag gibt, an dem einfach keine Steigerung möglich ist. Das ist völlig normal und du wirst im Laufe der Zeit ein Gefühl dafür entwickeln, wann wie viel geht. Und solltest du dir die Frage *„Ist nicht irgendwann auch Schluss mit weiterer Erhöhung?“* stellen: Richtig, es kommt der Zeitpunkt, da wirst du an deinem genetischen Li-

mit ankommen. Ab diesem wirst du die gewonnene Muskelmasse – bei entsprechender Ernährung – einfach erhalten. Aber speziell, wenn du im Untergewicht startest, hast du hier wirklich ein paar Jahre Zeit, in denen du konsequent deinem Ziel des Muskelaufbaus nachgehen kannst.

Als ich 2010 ambitioniert mit dem Kraftsport startete, wog ich auf einer Größe von 1.66m gerade einmal 40kg. Im Normalgewicht war ich bereits nach 1-2 Jahren wieder, dabei hat mich das Training und das Ziel „stärker werden zu wollen“ enorm unterstützt. Über 6 Jahre hinweg richtete ich den Fokus im Sport lediglich auf das Gewichtstraining und bin irgendwann an dem Punkt angelangt, an dem ich merkte, dass es genetisch nicht mehr weitergeht. Ich habe dazwischen auch sogenannte „Defi-Phasen“ gemacht, die dazu dienen, die gewonnene Muskulatur freizulegen. Anschließend wird wieder weiter aufgebaut, in der Hoffnung, da lassen sich noch ein paar Prozent Muskelmasse herausholen. Doch irgendwann kommt man auf natürlichem Wege einfach nicht mehr voran. Ich habe dann ein bisschen in den Ausdauersport geschnuppert und das Krafttraining nur noch unterstützend betrieben. Ich wollte wieder etwas mehr Abwechslung ins Training bringen und mich an neue Ziele heranwagen. Nun pendle ich je nach Saison, Zeit, Lust und sonstigen Zielen zwischen dem Fokus Ausdauer- oder Krafttraining (kombiniere aber immer beides), einem Gewicht zwischen 56-62kg und fühle mich wohl

160

so. Sport ist und bleibt mein Hobby und dient zur Aufrechterhaltung meiner Gesundheit. Genau das möchte ich dir mit diesem Buch auch mitgeben.

In der „Fitness- und Bodybuilding-Szene“ sieht man leider häufig, dass bei vermeintlicher Erreichung des genetischen Limits – sowohl bei Männern als auch Frauen – illegal nachgeholfen wird. Wer den Sport „natürlich und zum Wohlfühlen“ bzw. speziell für die Gesundheit betreiben möchte, für den sollte das keine Option darstellen. Unabhängig davon, was man auf Social Media oder Magazinen sieht. Irgendwann ist dieses Ziel „Muskelmasse aufbauen“ eben erreicht und wenn immer noch Ehrgeiz vorhanden ist, kann man diesen nutzen, um sich neue Ziele zu stecken. Im besten Fall solche, die einem selbst auch wirklich guttun – körperlich und seelisch.

Aber zurück zum Thema Trainingsgewichte und Kraftsteigerungen. Denn vermutlich hast du noch ein paar Jahre, denen du dich dem Aufbau widmen kannst, wenn du gerade aus dem Untergewicht kommst oder frisch mit dem Training beginnst. Ein nützliches Tool, um deinen Fortschritt zu verfolgen, ist das Führen eines Trainingstagebuches: Datum, Bezeichnung der Einheit, Übung, Sätze, Wiederholungen, Gewichte. Optional kannst du auch Uhrzeit, Tagesverfassung, Gewicht (falls du dich wiegst) und weitere Notizen eintragen.

Das hilft dir, über viele Monate und Jahre hinweg, deine Progression zu dokumentieren und dir diese selbst bewusst zu machen. Ein einfaches Notizbüchlein ist dafür ausreichend. Mittlerweile gibt es allerdings auch schon vorgedruckte Bücher oder sogar mobile Apps zu diesem Zwecke.

Mache dir bewusst, dass es Tage geben wird, da läuft es einfach nicht. Fehlender Schlaf, schlechte Ernährung am Vortag, Stress oder einfach ein schlechter Zeitpunkt: Eine miese Trainingseinheit ist aber kein Grund, alles wieder hinzuschmeißen. Außerdem lassen dich diese „schlechten“ die wirklich guten Einheiten noch mehr schätzen. Das Dranbleiben wird früher oder später definitiv belohnt, gib' nicht zu schnell auf! Mach dir auch bewusst, dass es anfangs vorkommen kann, dass du dich noch etwas „unwohl“ und „Fehl am Platz in dieser neuen Fitness-Studio-Welt“ fühlst. Auch der Gang in den „Männerbereich“, wenn man sich zuvor nur im Damenbereich aufgehalten hat (falls vorhanden), ist für viele Anfängerinnen zunächst sehr ungewohnt. Das legt sich mit der Zeit.

Werde ich durch das Krafttraining männlich?

Ein weit verbreiteter Mythos und Klassiker: Der Irrglaube, Krafttraining würde Frauen „zu männlich“ machen. Ich mache es an dieser Stelle kurz und knüpfe an das vorige Kapitel an: Das, was du auf Instagram oder speziell auch auf Fitness-Wettbewerben siehst, ist nicht immer nur durch hartes Training entstanden.

Durch das Hineinschnuppern in die „Bodybuilding-Szene“ und den Austausch mit Menschen, die sich dieser zugehörig fühlen, durfte ich leider – oder Gott sei Dank – etwas hinter die Kulissen schauen. Durch diese Wahrheiten konnte ich für mich irgendwann eine ehrliche Entscheidung treffen, von dieser „Fitness-Szene“ mehr Abstand zu gewinnen und den gesunden Weg des Krafttrainings zu wählen. Für das „normale Leben“ und „Sport als Hobby und für die Gesundheit“ ist das auch vollkommen ausreichend. Wer seinen Lebensunterhalt durch Model- oder Supplement-Verträge verdient – somit fast das ganze Jahr über „in shape“ sein muss – für den sieht die Sache mit dem „Sport nur für die Gesundheit“ vielleicht schon ein wenig anders aus. Das ist aber etwas, das jeder für sich selbst entscheiden muss.

Du wirst also NICHT männlich, wenn du (auch schwere) Hanteln bewegst oder anfängst, dich an einen Trainingsplan zu halten, der auch von Männern durchgeführt wird. Auch durch „viel Protein“ oder Eiweißpulver wirst du keine Muskelberge wie Arnold Schwarzenegger aufbauen können. Das ist genetisch gar nicht möglich. Glaube also bitte nicht, dass jeder sehr durchtrainierte, weibliche Körper, den du auf Social Media Bildern siehst, nur von dem harten Training und teuren Supplements kommt, die sie dir dort verkaufen wollen. Doch einmal ganz abgesehen davon: Vergleiche dich nicht mit anderen, sondern nur mit dem Menschen, der du gestern warst! Nimm andere Menschen gerne als Orientierung oder Inspiration für deinen eigenen Weg, aber zwei komplett unterschiedliche Leben miteinander zu vergleichen, macht in keiner Konstellation wirklich Sinn. Weder kennst du von Menschen, die dir nicht nahestehen, die Vergangenheit oder die Intention hinter ihrem Tun, noch weißt du, wie es wirklich in ihnen aussieht. Was das Vermarkten von Körpern auf Social Media in der heutigen Zeit angeht, mache dir immer bewusst, dass das für viele ein Teil ihres Jobs ist und dann frage dich, womit du deinen Lebensunterhalt verdienst (oder einmal verdienen willst). Was möchtest DU aus deinem Leben machen? Auf welche Lebensbereiche fokussierst DU dich am meisten? Was ist Sport für dich?

Um also beim eigentlichen Thema zu bleiben: Ich trainiere jetzt also seit bald zehn Jahren – teils wirklich hart – und das Männlichste an meinem Körper sind wohl meine Nasenhaare. Wenn man so schnell von ein bisschen Training männlich aussehen würde, dann würden von dieser Sorte wohl mehr im Fitnessstudio oder Schwimmbad herumlaufen. Zumal dieses „so viel Muskel-Anteil ist noch schön“-Empfinden sehr subjektiv ist. Wenn man in der Bodybuilding-Szene unterwegs ist, gibt es sowieso kein „zu viel“ und man ist schon zu schmal, sofern man noch horizontal durch die Türe passt. Unter Durchschnittsbürgern ist man als Frau mit etwas muskulöseren Armen meist schon „nicht mehr schön, viel zu männlich“. Was sagt uns das? Mach' einfach dein eigenes Ding und schau so sportlich aus, wie du willst. Bewege dich, mache Krafttraining, um deinen Bewegungsapparat zu stärken, Osteoporose vorzubeugen und iss ausgewogen in der richtigen Menge. Den Rest lass einfach deinen Körper machen! Du kannst deine Genetik eben nur bis zu einem gewissen Grad beeinflussen und das Beste draus machen. Das tust du, indem du Sport treibst und dich entsprechend ernährst.

Kalorien zählen oder sofort intuitive Ernährung nach einer Magersucht?

Das ist ein sehr umstrittenes Thema, denn das „normale Essen, ohne auch nur einen Gedanken an die Nahrungsaufnahme zu verschwenden“ ist etwas, das sich viele (ehemals) Magersüchtige wünschen. Der Wille, dass das sofort funktionieren muss, ist meist sehr groß und sorgt nicht selten auch gleichzeitig für Druck. Diesen Druck darfst du dir wieder nehmen, denn es funktioniert einfach nicht von heute auf morgen. Das muss es auch gar nicht, denn der Weg ist das Ziel und nur, indem du ihn gehst, lernst du dazu. Ein Ziel ist weniger wertvoll, wenn man es sofort erreichen könnte, ohne etwas dafür zu tun. Ich hätte damals nicht geglaubt, dass ich jemals wieder so „gelassen essen“ kann, wie ich es heute tue. Ich dachte, ich würde mein Leben lang ständig nur ans (Nicht-) Essen denken. Umso mehr kann ich heute nicht nur die Nahrung an sich, sondern auch meine Einstellung zum Thema Ernährung genießen und weiß das sehr zu schätzen.

Der Artikel „Mit dem Kalorien zählen aufhören“ auf dem energy4soul Blog hat mehrere hundert Zugriffe pro Monat. Ja, ich bin der Meinung, dass es wenig mit „intuitivem Essverhalten“ zu tun hat, jahrelang jeden Bissen in eine App einzutragen. Wenn man das einmal ganz nüchtern betrachtet – oder Menschen aus einigen Generationen vor uns fragen würde –

ist das schon ein bisschen skurril. Wo sind die Zeiten, in denen Essen einfach nur „Nahrungsaufnahme und Überleben“ war? Was machen wir da heute eigentlich draus? Tja, manches vermarktet sich halt auch einfach sehr gut.

Dennoch, das Kalorien zählen an sich ist grundsätzlich eine gute Methode, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie viel Kalorien (und Makro-Nährstoffe) man zu sich nimmt. Als Übergang vom Unter- oder Übergewicht zum Normalgewicht gibt dies zu Beginn eine gewisse (notwendige) Sicherheit und man lernt dadurch wieder die optimale Menge kennen. Doch im Normalfall genügt es, wenn man über einige Wochen hinweg dieses Gefühl entwickelt, bis es sich gefestigt hat, um dann Woche für Woche wieder freier vom zwanghaften Essverhalten zu werden. Deshalb: Kalorien zählen, um zu lernen, JA. Doch jahrelang jeden Bissen akribisch zu dokumentieren... wenn man sehr viel Spaß daran oder sonst im Leben nichts zu tun hat, kann man sich damit durchaus beschäftigen. Muss man aber nicht.

Wenn du lernen willst, wie du vom Kalorien zählen Schritt für Schritt zu einem freieren und intuitiverem Essverhalten übergehen kannst, dann dient dir der Schritte-Plan, der im Praxis-Teil enthalten ist, als Orientierung. Das Konzept unterstützt dich dabei, die optimale Nährstoffzufuhr einmal zu „lernen“,

zur Routine zu machen und dann nach und nach intuitiv in deinem Leben umzusetzen.

Vegan, Lowcarb, fasten, striktes Clean Eating und Co. - die „Flucht“ in spezielle Ernährungsformen

Die vegane Ernährung erfreut sich unter den Ex-Magersüchtigen großer Beliebtheit. Nicht selten kommt es vor, dass man Veganerinnen trifft, die behaupten, sie hätten die Essstörung hinter sich und wären durch diese Ernährungsform „geheilt worden“. Speziell die letzten Jahre, in denen diese Art der Essens- oder Lebensweise immer populärer wurde, macht der „vegane Trend“ unter ehemals Essgestörten die Runde. Das ist jetzt per se auch gar nichts Schlechtes. Ich selbst habe auch absolut nichts gegen die vegane Ernährung – im Gegenteil, es gibt sehr viele Aspekte, die deutlich DAFÜR sprechen. Hierzu zählt natürlich nicht zuletzt die ethische Komponente. Doch der Übergang vom Hungern in eine Ernährungsform, in der ebenso auf sehr vieles verzichtet werden muss, ist in dieser „Szene“ eben sehr auffällig.

Ähnlich verhält es sich auch bei den anderen Ernährungsformen – Clean Eating, Intervallfasten, Lowcarb, Paleo oder wie sie sonst noch alle heißen. Der Drang, auf etwas zu verzichten, um nicht „alles genießen zu dürfen“, ist meist noch tief verankert. Und auch das ist grundsätzlich nichts, das man zwanghaft von heute auf morgen komplett ablegen muss bzw. kann.

Wenn es dir noch schwerfällt, dir sofort wieder alles zu erlauben und du als Übergang – wie lange auch immer dieser dauern mag – etwas brauchst, auf das du dich stützen kannst, dann soll es so sein. Wenn man sich über eine bestimmte Ernährungsform und das, was der Körper alles benötigt, richtig informiert und dies entsprechend umsetzt, dann spricht grundsätzlich nichts dagegen. Vor allem zu Beginn nach einer Magersucht ist die Hauptsache, überhaupt wieder genügend (und alle notwendigen Nährstoffe) zuzuführen. Was auch immer dir dabei hilft: Tu es! Sei einfach nur ehrlich zu dir selbst und hinterfrage, ob du in Wahrheit nicht einfach nur den nächsten „heiligen Gral“ der Ernährung suchst, um dich weiterhin einschränken zu können und bestimmte Dinge nicht essen „zu müssen“ oder „zu dürfen“.

Es macht Sinn, seinem Körper nach einer Essstörung bzw. Mangelernährung erstmal wieder alles zuzuführen, ohne sich etwas zu verbieten. Natürlich mit Bedacht auf hauptsächlich nährstoffreiche Lebensmittel. Je ausgewogener und größer die Auswahl, desto höher die Wahrscheinlichkeit, wirklich alles abzudecken, was dem Körper so lange fehlte. Auch in Fleisch und Milchprodukten sind Nährstoffe, die dein Körper vielleicht ewiglang nicht oder zu wenig bekam. Wenn du dann eine Zeit lang sowohl psychisch als auch körperlich wirklich stabil bist und dich immer noch fragst, ob beispielsweise vegan vielleicht doch die Ernährungsweise ist, die du wirklich

leben möchtest, dann mache das ruhig! Speziell dieser Form der Ernährung kann man wirklich sehr viel Gutes zusprechen. Wobei es schon genügen würde, mehr auf die Menge und Qualität von tierischen Produkten zu achten. Und das gilt nicht nur für (ehemals) Essgestörte. Dann wäre auch der ewige „Veganer gegen Nicht-Veganer“-Battle Geschichte. Sei's, wie es sei, finde eine Form der Ernährung, die dir guttut und deinem Körper alles gibt, was er braucht. Man muss keine Wissenschaft daraus machen. Du wirst im nächsten Teil dieses Buches noch das „80/20“-Prinzip kennenlernen, das dich bei einer langfristig ausgewogenen Ernährung unterstützt, ohne dabei zwanghaft auf irgendeine Lebensmittelgruppe verzichten zu müssen.

VORBEREITUNG AUF DIE UMSETZUNG

Wir sind jetzt durch mit „der Theorie“. Du weißt nun, worauf es ankommt. Ich kann dir nur raten, so schnell wie möglich mit der Arbeit an deinem Körper und deinem Mindset zu beginnen, um nicht noch mehr Zeit zu verlieren. Sich Artikel durchzulesen, Podcasts anzuhören, Videos anzuschauen ... das ist alles schön und gut und hoffentlich lernst du dadurch viel. Doch all das Wissen nützt dir nichts, wenn du niemals in die Umsetzung kommst. Du hast mit den nachfolgenden Kapiteln nun die Chance, ein Schritt für Schritt Konzept zu nutzen, um all deine angeeigneten Kenntnisse in die Tat umzusetzen. Triff Entscheidungen FÜR dein Leben und nutze das Potenzial, das du hast, um an deinen Zielen zu arbeiten: solche, die dich gesund, besser oder glücklicher machen. Wenn du aktuell noch GEGEN deinen Körper arbeitest, wird es Zeit, dich FÜR ihn zu entscheiden! Er ist das einzige lebenslange „zu Hause“, das dich hier auf diesem Planeten hält. Welches Ziel verfolgst du denn, wenn du deinem Körper nicht alle Nährstoffe gibst, die er braucht? Welches Ziel verfolgst du, wenn du nicht auf deine Gesundheit – dein wertvollstes Gut – achtest?

Bei allem, was du aktuell tust, frage dich, was deine Intention dahinter ist und was du damit eigentlich erreichen möchtest. Was ist der Sinn hinter deinem täglichen Tun? Wie wäre es, wenn du das, was in dir steckt (und das ist eine Menge, denn dass du Willenskraft besitzt, hast du bereits bewiesen) nun FÜR statt GEGEN dich nutzt? Du triffst Tag für Tag Entscheidungen und diese machen dich und dein morgiges Leben aus. Was du denkst und wie du handelst, bestimmt, in welche Richtung es geht.

In den nachfolgenden Absätzen erfährst du nun, wie du Gelerntes in einem 4-Phasen-Konzept umsetzen kannst. Einleitend wirst du dir noch ein paar Fragen beantworten und reflektieren dürfen, um alles nochmals für dich zu festigen. Und vergiss nicht: Nicht von heute auf morgen und es geht auch nicht um „perfekt machen oder werden“... aber kontinuierlich, mit einem Ziel vor Augen und für ein schönes, gesundes und fittes Leben. DRANBLEIBEN, denn es lohnt sich.

Ich wünsche dir vorab schon alles Gute bei der Umsetzung!



energy4soul
Fitness für Körper & Seele
www.energy4soul.at

Was passiert, wenn ich so weitermache?

Schreibe hier alles nieder, was mit dir – deinem Körper, deinem Umfeld – passiert, wenn du weiterhin nicht ausreichend und ausgewogen isst. Das können körperliche Spätfolgen (Unfruchtbarkeit, brüchige Knochen, Kraftlosigkeit...), aber auch familiäre bzw. soziale Faktoren (kann das Essen nie wieder mit Freunden genießen, Eltern leiden darunter, ...) sein. Auch Klinik oder ja, auch bis hin zum Tod, ... einfach alles, was dir einfällt und passieren könnte:

Das alles KÖNNTE passieren: Willst du das?

*„In einem Jahr werde ich mir wünschen,
ich hätte HEUTE angefangen,
etwas zu verändern!“*

Was gab mir das Hungern und woher kann ich es sonst noch bekommen?

Hier geht es um den sogenannten „Sekundärnutzen“. Irgendetwas dürfte dir das Hungern ja gegeben haben, wenn du so lange daran festgehalten hast und es vielleicht sogar noch tust. Mache dir bewusst, WAS genau es ist, dass du es bisher noch nicht komplett loslassen konntest. Hier gilt es, etwas tiefer im Inneren zu graben, weil es einem mittendrin oft gar nicht so bewusst ist (oder man einfach nicht ehrlich zu sich sein kann). Nimm dir nun die Zeit, ganz mit dir selbst zu sein und dich zu fragen, was es dir eigentlich gebracht hat. Welcher Nutzen stand dahinter? Und dann überlegst du dir eine alternative Möglichkeit bzw. eine Handlung, die du tun könntest, womit du dasselbe erreichst, aber ohne dabei deinem Körper zu schaden. Vielleicht helfen dir ein paar Beispiele:

- *„Ich bekam dadurch Anerkennung.“* → was dir gut tut: *„Ich werde gesund und fit und bekomme dadurch Anerkennung, dass ich es geschafft habe.“* oder *„Ich male/singe/tanze/fotografiere so gerne und werde mich jetzt in diesem Hobby austoben.“* (und es wird Menschen geben, die dir dafür Anerkennung und Lob schenken)
- *„Ich bekomme Aufmerksamkeit von Person XY.“* → *„Ich fange an, ehrlich mit XY über meine Gefühle zu sprechen, damit XY mir zuhört, ohne, dass ich mir selbst dabei schade.“*

- *„Ich brauche die Kontrolle.“ → „Das ist keine gute Kontrolle. Ich kontrolliere ab nun das, was mir guttut und mich im Leben weiterbringt. Was ich nicht ändern kann, lerne ich, zu ich akzeptieren.“*

etc. Was auch immer in dir hochkommt, schreibe nieder, was dir dazu einfällt.

Was gab mir das Hungern?	Alternativhandlung, die mir guttut:

Meine Top 10 Gründe zum „Recovern“

Male dir so oft es geht dein WARUM aus! WARUM möchtest du etwas verändern? Was wirst du Gutes gewinnen, wenn du das alles hinter dir lässt? Welche Chancen bekommst du dadurch? Schreibe hier alles nieder (Beispiele: *„Wieder spontan mit Freunden essen gehen können“*, *„Mehr Kraft für den Sport“*, *„Weniger Streit mit der Familie“* *„Wieder genügend Zeit für XY, weil ich mich weniger mit dem Essen beschäftige“*, etc.)

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

Tipp: Schreibe dir diese Gründe nochmals auf einen extra Zettel und hänge sie sichtbar in deinem Zimmer auf, damit du dein WARUM nicht vergisst!

UMSETZUNG: AUF INS NEUE LEBEN!

Übersicht - das 4-Phasen-Konzept

Voraussetzung für den Start dieses Kapitels:

Jetzt geht's ans Eingemachte! Du möchtest wirklich etwas verändern und FIT werden? Dann lass' uns gleich loslegen! In den nachfolgenden Kapiteln erhältst du ein strukturiertes Konzept, in dem ich dir Schritt für Schritt zusammengefasst habe, wie ich – und auch andere ehemals Betroffene – es aus dem „Diät-Wahn“ geschafft haben. Wenn du die letzten Seiten verinnerlicht hast und weißt, was alles auf dich zukommen kann – und du auch dein WARUM genau kennst - geht es darum, dich an die Umsetzung zu machen. Vergiss nicht, je länger du wartest, desto mehr Lebenszeit verschwendest du, in der du glücklich und gesund sein könntest.

Wichtig ist somit vorab an dieser Stelle: Starte dieses Kapitel nur, wenn nachfolgende Punkte bereits auf dich zutreffen:

Voraussetzungen Treffen folgende Punkte auf dich zu?	JA! (ankreuzen)
Ich möchte nun wirklich etwas verändern und meinem Körper nicht mehr schaden, sondern ihm Gutes tun. ICH entscheide mich nun bewusst dafür und zwar nur für MICH.	
Ich weiß und kann akzeptieren, dass die Zahl auf der Waage steigen wird, aber das Krafttraining und der dadurch resultierende Muskelaufbau werden mir helfen, damit umzugehen. Ich möchte jetzt wirklich FÜR MICH gesund zunehmen und fitter werden.	
Ich bin ehrlich zu mir selbst. Das betrifft alles: vom Kalorien zählen bis hin zu den Trainingseinheiten. Ich schummle nicht und wenn ich mich einmal nicht gut bzw. schwach fühle, kann ich einen Gang zurückschalten. Ich möchte lernen, auf meinen Körper zu hören.	
Ich kann mich von meinem Umfeld abgrenzen. Wenn jemand etwas zu meinem Essverhalten, Gewicht oder Figur sagt, lasse ich das nicht in mein Inneres und verfolge mein Ziel weiter. Ich vergleiche mich nicht mit anderen. Wenn jemand nicht (mehr) an mich glauben sollte, dann bleibe ich meinem Ziel trotzdem treu. Nur ich habe die Macht, mein Leben in die richtige Richtung zu lenken.	
Ich habe kein ärztliches Sport-Verbot erteilt bekommen. Bei Risiken oder Schmerzen spreche ich mit meinem Arzt.	

Wenn du alles ehrlich mit JA beantworten kannst, bist du bereit, in die Umsetzung zu gehen und in ein fittes Leben mit mehr Power und Lebenskraft zu starten.

Der Vollständigkeit halber sei allerdings nochmals zu erwähnen, dass dieses Konzept weder eine ärztliche oder psychologische Therapie noch eine persönlich betreute Ernährungsberatung ersetzt. In Akutfällen ist beides unabdingbar.

Standortbestimmung und Übersicht

In der nachfolgenden Tabelle siehst du nun in der ersten Spalte, in welcher Phase du einsteigen kannst. Je nachdem, wie weit du in den vergangenen Monaten schon gekommen bist und wo du aktuell stehst, ist mehr oder weniger Struktur in Training und speziell der Ernährung sinnvoll. Wenn du aktuell noch Sportverbot haben solltest, dann gilt es, solange ausreichend zu essen, bis du laut ärztlichem Rat starten darfst.

Phase	Training	Ernährung
<u>Phase 1</u> „STRUKTUR“ bei: BMI < 17,5 <i>(Achtung: nur bei ärztlicher Erlaubnis!)</i> oder als Fitness-Anfängerin	<u>KRAFT:</u> Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche), primär Maschinentraining als Einstieg <u>CARDIO/AUSDAUER:</u> kein Cardiotraining	Kalorien zählen 80/20 Prinzip*
<u>Phase 2</u> „AUFBAU“ bei: BMI > 17,5	<u>KRAFT:</u> Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen <u>CARDIO/AUSDAUER:</u> max. 1x pro Woche	Jeden 2. Tag Kalorien zählen (ODER das Zählen an „auswärts essen“-Tagen weglassen) 80/20 Prinzip*
<u>Phase 3</u> „STÄRKE“ bei: mind. 6 Monate BMI >= 18	<u>KRAFT:</u> Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen ODER 2er Split Ober- und Unterkörper (4 Einheiten pro Woche) <u>CARDIO/AUSDAUER:</u> max. 2x pro Woche	Nur mehr an „unsicheren“ Tagen zählen 70/30 Prinzip*
<u>Phase 4</u> „FITTE FREIHEIT“ bei: mind. 1 Jahr BMI >= 18	<u>KRAFT:</u> Ganzkörper-Trainingsplan (3 Einheiten pro Woche) inkl. freien Übungen ODER 2er Split Ober- und Unterkörper (4 Einheiten pro Woche) <u>CARDIO/AUSDAUER:</u> nach Belieben	Loslösen vom Kalorien zählen intuitiv 70/30 Prinzip* („ausgewogene, freie Ernährung“)

* darauf wird nachfolgend noch genauer eingegangen

Hinweis: Du kannst in Bezug aufs Training bzw. der Ernährung jederzeit in einer FRÜHEREN Phase starten. Je nachdem, wo du dich aktuell einordnen würdest (und auch, wenn du schon Normalgewicht haben solltest), würde ich dir empfehlen, nicht sofort bei Phase 3 (oder sogar 4) einzusteigen, sondern mindestens mit Phase 2 zu starten. Wenn du die Voraussetzungen für Phase 3 oder 4 jetzt bereits erfüllst, kannst du in diese nach etwa 8 Wochen Eingewöhnung in „Struktur“ oder „Aufbau“ wechseln.

FAQ zum 4-Phasen-Konzept:

Was mache ich, wenn ich mich aktuell (noch) nicht wiegen will / kann?

Solltest du dich nicht (mehr) auf die Waage stellen bzw. noch nicht bereit dazu sein (ohne dir den ganzen Tag die Laune vermiesen zu lassen), dann schätze dein Gewicht einfach und sei dabei ehrlich zu dir selbst. Alles Nachfolgende geht grundsätzlich auch, wenn du dein Gewicht nur grob kennst und dieses schätzt.

Warum eigentlich Kalorien zählen? Ist das nicht kontraproduktiv?

Das kommt darauf an, wie man es nutzt. In einer akuten Phase – eben dann, wenn man das Normalgewicht noch nicht erreicht hat oder dauerhaft halten kann – macht es durchaus Sinn, die Kalorien im Auge zu behalten. Das liegt vor allem daran, dass man einfach das Gefühl für „normale Portionen“ verloren hat und gar nicht weiß, ob diese wirklich ausreichend sind. Gerade, wenn man mit dem Krafttraining startet und die Muskulatur wieder stärken und fit werden möchte, ist es wichtig, dass der Körper auch wirklich alle Nährstoffe bekommt, die er braucht. Wenn du zwar mit dem Training startest, aber die Ernährung nicht anpasst, dann geht der

Schuss nach hinten los. Das Kalorien zählen ist dabei eine einfache und flexible Methode, um genau das zu umgehen. Es soll nicht (wieder) zu einem Zwang werden. Deshalb ist das Konzept auch in Stufen aufgebaut und zielt darauf ab, Schritt für Schritt dem intuitiven Essen näher zu kommen. Dafür müssen sich dein Kopf und dein Körper aber erst einmal an die "normalen Portionen" gewöhnen, bis das wieder möglich ist. Das Zählen gibt dir deshalb vorübergehend Sicherheit und die Struktur, die es anfangs braucht.

Kann ich auch in der ersten Phase schon mit dem intuitiven Essen starten?

Wie in der vorherigen Frage beantwortet: Die Erfahrungen haben gezeigt, dass das meist nicht sofort klappt. Wer sich über Monate oder gar Jahre Essgewohnheiten „antrainiert“ und nicht auf die Körpersignale Sättigung/Hunger gehört hat, der wird es schwer haben, von heute auf morgen intuitiv zu essen. Das liegt daran, dass das Gefühl für die richtige Menge verloren ging. Sehr häufig endet das bei Betroffenen in Fressattacken (und anschließender „Diät“ und dem darauffolgenden Binge Eating Kreislauf aus Hungern und anschließendem Überessen). Um dies zu verhindern ist der Übergang mit etwas Struktur (Kalorien zählen, Ernährungsplan oder jemand, der über die Menge schaut) durchaus sinnvoll.

Was ist das 80 / 20 bzw. das 70 / 30 Prinzip?

80/20 bzw. 70/30 sind Prozentangaben, an die du dich halten kannst, wenn es um die Verteilung der "unverarbeiteten/nährstoffreichen Lebensmittel" (70-80%) und die "Fearfoods/Soulfoods" (20-30%) geht. Dadurch wird sichergestellt, dass du durch die 70-80% der täglich zugeführten Kalorienmenge die essenziellen Nährstoffe deckst. Bei den übrigen Prozent ist es dem Körper "egal", woraus diese bestehen (also auch JunkFood ist erlaubt), da er bereits alle notwendigen Nährstoffe durch den Großteil (also, die 70-80%) gedeckt hat.

Dieses Prinzip ist eine super Methode, um sich langfristig jeden Tag etwas zu "gönnen", ohne das Gefühl zu haben, sofort alles hineinstopfen zu müssen, da am nächsten Tag wieder 20-30% „erlaubt“ sind. Es gilt der Grundsatz: *„Die Menge macht das Gift.“*

Beispiel:

Wenn du also beispielsweise 2.500kcal täglich zur Verfügung hast, dann kannst du (in Phase 1 und 2) 500kcal (20%) pro Tag in „JunkFood“ investieren und 2.000kcal (80%) in nährstoffreichere Lebensmittel (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, diverse Proteinquellen, Nüsse, etc.).

Wenn es dir anfangs noch zu schwerfällt, 20% deiner „Fearfoods“ zu essen, dann kannst du auch bei 100% „Safefoods“ bleiben. Du DARFST 20% JunkFood essen, aber du

musst nicht. Und: Die Prozentangaben sind grobe Richtwerte, Abweichungen sind nicht tragisch.

Warum geht es vom 80/20 Prinzip in ein 70/30 Prinzip über?

Ganz einfach gesagt: Je mehr Kalorien du zur Verfügung hast (weil du mehr wiegst oder dich mehr bewegen kannst), desto mehr Spielraum hast du mit den „übrigen Kalorien“.

Das wird in dem Beispiel von „*Lisa wird fit*“ in den nachfolgenden Kapiteln noch deutlich.

Hier aber vorab schon ein kleines Rechenbeispiel:

Du wiegst noch etwas zu wenig und machst zugunsten des Muskelaufbaus auch wenig bis kein Cardiotraining. Du hast beispielsweise 2.000 Kalorien zur Verfügung. Wenn wir uns hier an das 80/20 Prinzip halten, dann haben wir 1.600 Kalorien für unverarbeitete Lebensmittel, um unseren Bedarf an essenziellen Nährstoffen zu decken.

Wenn du nun mehr wiegst und schon gut aufgebaut hast, eventuell noch etwas Cardiotraining zusätzlich machst und somit insgesamt beispielsweise 2.500 Kalorien zur Verfügung hast, dann wären wir mit 70% sogar bei 1.750 Kalorien, die du für „gesunde“ Lebensmittel nutzt. Somit wäre der Bedarf an nährstoffreichen Lebensmitteln bei höherem Kalorienverbrauch leichter gedeckt, wodurch man gut vom 80/20 Prinzip auf das 70/30 Prinzip umsteigen kann.

Mehr Gewicht, mehr Muskelmasse und später auch mehr Bewegung heißt somit, dass wir uns mehr „Soulfood“ gönnen können, da der Verbrauch insgesamt einfach höher ist.

Kann ich auch in einer späteren Phase noch täglich Kalorien zählen?

Ja, solange du möchtest, ehrlich zu dir bleibst und die Menge stimmt.

Das 4-Phasen-Konzept dient ja grundsätzlich einmal als Orientierung, wie du es Schritt für Schritt schaffen kannst, gesund zuzunehmen, Muskeln aufzubauen und später wieder intuitiv zu essen. Wenn du für manche Dinge noch nicht bereit bist (z.B. sofort mit dem Kalorien zählen aufzuhören), aber bereits ein stabiles Gewicht hast und trainierst wie in einer späteren Phase, kannst du auch weiterhin noch Kalorien zählen. Wenn es dir derzeit also „Sicherheit“ gibt, die du noch brauchst, dann mach' das! Du machst alles in deinem eigenen Tempo.

Was mache ich, wenn ich in einer Phase mit „Kalorien zählen“ bin und ich einmal mit Freunden oder meiner Familie essen gehe?

Machen! Das Leben ist zu kurz, um genau so etwas nicht zu genießen.

Vermutlich kennst du die Kalorien ohnehin, zumindest grob. Belüge dich nicht selbst und mache den „Puffer“ dafür nicht

zu groß, speziell dann nicht, wenn du eh im Untergewicht bist! Überschlage das bestellte Essen einfach im Kopf und trage es ein. Du wirst niemals täglich exakt deine Aufnahme (und auch nicht deinen Verbrauch) kalkulieren können. Ein Apfel hat niemals gleich viele Kalorien wie ein Apfel. Zur groben Orientierung ist das Eintragen gut, aber es sollte keine Erbsenzählerei werden. Das 4-Phasen-Konzept ist so aufgebaut, dass du in Zukunft ohne jegliche (negative) Hintergedanken völlig frei auch essen gehen und trotzdem (oder gerade deshalb) eine ausgewogene, gelassene und nährstoffreiche Ernährung in deinen Alltag integrieren kannst.

Was das Essen gehen im Zusammenhang mit dem 80/20 bzw. 70/30 Prinzip angeht, darfst du übrigens auch nicht vergessen, dass das meiste "JunkFood" ja niemals aus 100% "JunkFood" besteht. Nehmen wir uns mal eine Pizza her ... Tomaten, Gemüse, Schinken, ... Mach' es dir also nicht zu schwer, überschlage grob und genieße die Zeit mit Menschen, die dir wichtig sind.

Kann ich zu jeder Uhrzeit Kohlenhydrate essen?

Ja. Ignoriere den weit verbreiteten Mythos „Kohlenhydrate nach 18 Uhr sind böse“! Du darfst sie auch danach noch essen. Kohlenhydrate sind nicht essenziell zum Überleben, aber mehr als sinnvoll. Speziell, wenn man Sport macht und Leis-

tung bringen will, sind sie sehr effektiv zur Energiegewinnung. Sie fördern die Regeneration und insbesondere nach dem Training sollten sie nicht weggelassen werden, um die Glykogen-Speicher wieder zu füllen. Dies wird dir für die nächste Einheit zugutekommen, um wieder Power zu haben und deine Muskulatur aufzubauen. Du musst zu keiner Uhrzeit auf Kohlenhydrate verzichten. Achte auf die Kombination der Makronährstoffe, die auf den nachfolgenden Seiten noch genauer erläutert wird. Die Uhrzeit der Nahrungsaufnahme ist dabei zweitrangig. Wichtiger ist die Menge, die über den Tag verteilt zusammenkommt. Es geht um eine ausgewogene Mischung, bei der kein Makronährstoff auf Dauer komplett gestrichen werden sollte.

**Und nun als Tipp für die nachfolgenden Trainingspläne:
Führe ein Trainingstagebuch!**

Wie bereits erwähnt sind steigende Trainingsgewichte ein Anzeichen für Muskelwachstum. Speziell als Anfängerin und, wer im Untergewicht mit dem Krafttraining – bei entsprechender Ernährung - startet, kann sich hier noch einiges an Muskelzuwachs erhoffen.

Dokumentiere somit deine Trainingseinheiten in einem Trainingstagebuch (das kann von vorgefertigten Trainingstagebüchern bis hin zu einem leeren Notizblatt oder einer Handy-App alles sein), um sicher zu gehen, dass du dich steigerst. Natürlich kann es auch einmal eine schlechte Trainingseinheit

geben, keine Frage. Man fühlt sich gelegentlich grundlos schwächer, man hat zu schlecht geschlafen, Stress, ... Fange an, auf deinen Körper zu hören und (wieder) ein Gefühl für ihn zu entwickeln. Es geht nicht darum, in JEDEM Training mit Muss und Zwang bei ausnahmslos jeder Übung besser zu werden. Manchmal geht es eben nicht (und je länger man trainiert, desto eher der Fall, dass es irgendwann einmal stagniert). Es geht um die steigende Tendenz. Besonders dann, wenn man mit dem Training startet und Muskulatur aufbauen möchte.

Hinweis:

Auch wenn du in einer fortgeschrittenen Phase startest, lies dir alles (vor allem den Ernährungsteil) von Phase 1 auf den nachfolgenden Seiten durch. Die Schritte bauen auf dieser Einstiegs-Stufe auf.

Zur Erinnerung: Selbst, wenn du vom Gewicht her schon weiter bist, kannst du gerne mit Phase 1 (oder Phase 2) starten. In den einzelnen Phasen bleibst du solange, bis du dich bereit für die nächste Phase fühlst.

*** Alles zu Phase 1 ***

Das Training in Phase 1

Wochen-Verteilung der Trainingseinheiten:

Wochentag:	Trainingseinheit:
Montag	Ganzkörper-Krafttraining
Dienstag	Regenerationstag
Mittwoch	Ganzkörper-Krafttraining
Donnerstag	Regenerationstag
Freitag	Ganzkörper-Krafttraining
Samstag	Regenerationstag
Sonntag	Regenerationstag

- Die Trainingstage können prinzipiell beliebig verschoben werden (z.B. Dienstag, Donnerstag, Samstag). Wichtig ist nur, dass zumindest ein Tag Pause zwischen den Einheiten ist. Es sollten – gesundheitliche Aspekte vorausgesetzt – nicht weniger als 2 Einheiten und nicht mehr als 3 Einheiten pro Woche durchgeführt werden.
- Der Muskel wächst in der Ruhephase und durch die entsprechende Regeneration (Schlaf, Erholung, Essen). Das bedeutet, die Regenerationstage sind einzuhalten. Dabei gilt es, KEINE exzessiven Spaziergänge, Ham-

pelmann-Übungen, Cardiotraining und Co. durchzuführen. Alltagsbewegung oder ein kurzer (!) Spaziergang sind dabei in Ordnung.

- An den Trainingstagen beim Training ALLES GEBEN, damit der Muskel in der Regenerationszeit auch wirklich wachsen kann. Im Training setzt du den Reiz, in der Erholungsphase (genügend Schlaf und Essen) wirst du stärker. Fühle dich während des Trainings in den Muskel hinein, den du da spürst. Mache kontrollierte Bewegungen und konzentriere dich auf das Training.

Trainingsplan Ganzkörper – Übungen für den Muskelaufbau

Muskelgruppe	Übung	Sätze + Wiederholungen
Beinübung	Beinpresse	<i>1 Aufwärmsetz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen</i>
Rückenübung vertikal	Latzug weit zur Brust	<i>1 Aufwärmsetz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen</i>
Rückenübung horizontal	Maschinenrudern	<i>1 Aufwärmsetz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen</i>
Brustübung	Chest Press Maschine	<i>1 Aufwärmsetz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen</i>

Schulterübung	Schulterdrücken Maschine	3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen
Arm-Übung	In einer Einheit Bizeps: Bizepscurls mit Kurzhanteln In der nächsten Einheit Trizeps: Pushdowns am Kabelturm → von Training zu Training abwechseln	3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen
Optional Bauch	optional 1-2 Bauch- Übungen nach Wahl	Im Idealfall: 1. Übung schwer mit weniger WH (z.B. Crunches mit Ge- wichtsscheibe 3x8-12 Wiederholungen) 2. Übung mehr Wie- derholungen und leicht (z.B. SitUps oder Planks so viel/ lange wie möglich)

Anmerkungen:

- Das Equipment der hier angeführten Übungen sollte es in jedem gut ausgestatteten Fitness-Studio geben. Sollte es dir nicht möglich sein, eine dieser Übungen durchzuführen, tausche diese gegen eine („gleichwertige“ = gleiche Muskelgruppe) Übung aus dem Übungspool von Anhang 1. Wichtig ist, dass du für mehrere Wochen bei der gleichen Übung bleibst, damit du deine Steigerung nachverfolgen kannst.

- Die Satz- und Wiederholungsangaben (3x8-10 bzw. 12) dienen als Orientierung. Speziell im letzten Satz gilt es, das Meiste herauszuholen (und das höchstmögliche Gewicht zu wählen). Wenn es dann einmal nur 6-8 Wiederholungen werden, dann passt das auch, sofern die Ausführung korrekt war (weniger sollten es nicht sein, sonst war das Gewicht zu schwer). Du bleibst dann so lange bei diesem Gewicht, bis du die angegebenen Wiederholungen schaffst und steigert dann. In der Praxis könnte das z.B. so aussehen:
 - 1. Satz: 10 Wiederholungen mit 10kg
 - 2. Satz: 10 Wiederholungen mit 12kg
 - 3. Satz: 7 Wiederholungen mit 14kg
 - beim nächsten Training steigst du entweder wieder mit 10kg oder – wenn du dich danach fühlst – gleich im 1. Satz mit 12kg ein und bleibst auch beim 2. Satz dabei
 - sollten im 3. Satz weniger als 6 Wiederholungen möglich sein, war das Gewicht zu schwer, dann wählst du im 3. Satz wieder das Gewicht vom 2. Satz erneut, bis 8-10 Wiederholungen möglich sind
- Die Gewichte sind immer so zu wählen, dass die letzte Wiederholung pro Satz anstrengend und gerade noch (aber mit richtiger Technik) durchführbar ist!

- Die Arm-Übung wechselt pro Trainingseinheit. Da du in den vorigen Übungen die Arme schon mittrainiert hast (bei Rücken den Bizeps und bei Brust und Schultern den Trizeps), ist ein extra Arm-Training gar nicht mehr wirklich notwendig. Dennoch schadet als Abschluss eine Arm-Übung nicht. Das sieht dann so aus, dass du z.B. montags am Ende die Bizeps-Übung machst, am Mittwoch dann die Trizeps-Übung, am Freitag wieder die Bizeps-Übung, usw.
- Der Bauch wird aufgrund seiner Stabilitätswirkung ohnehin bei sehr vielen Übungen mittrainiert. Daher ist das Bauch-Training am Ende optional, du kannst dieses aber gerne ergänzen (1-2 Übungen und 10min am Ende reichen völlig).
- Die Pausen-Zeiten zwischen den Sätzen sind so zu wählen, dass du das Gefühl hast, jetzt wieder bereit für den nächsten Satz zu sein. Die Dauer liegt im Normalfall etwa bei 2min (+/- ein paar Sekunden). Höre hier auf deinen Körper!
- Als WarmUp und als CoolDown kannst du 5-10min auf ein Cardio-Gerät deiner Wahl (z.B. Crosstrainer, bergauf gehen, Ergometer, ...) gehen. Hier gilt es, lockeres Cardiotraining durchzuführen, um dich aufzuwärmen bzw. hinterher, um wieder runterzukommen. Dies sollte die 10min Grenze nicht überschreiten.

Die Ernährung in Phase 1

Berechnung deines Kalorienbedarfs

Der Grundumsatz (in Kalorien):

Frauen:

$$\begin{aligned} &655,1 + (9,563 \times \text{Körpergewicht}) \\ &+ (1,850 \times \text{Größe in cm}) \\ &- (4,676 \times \text{Alter}) \\ &= \text{Grundumsatz Frauen} \end{aligned}$$

Männer:

$$\begin{aligned} &66,5 + (13,75 \times \text{Körpergewicht}) \\ &+ (5,003 \times \text{Größe in cm}) \\ &- (6,775 \times \text{Alter}) \\ &= \text{Grundumsatz Männer} \end{aligned}$$

Dieses Ergebnis wird multipliziert mit dem Aktivitätslevel

(PAL = Physical Activity Level = Leistungsumsatz)

Hinweis: Hier geht es um Alltagsbewegung – ohne Sport-Einheiten.

PAL 1,2	für sitzende bzw. liegende Lebensweise
PAL 1,4 – 1,5	für sitzende Tätigkeit mit sehr wenig Freizeitaktivität
PAL 1,6 – 1,7	für sitzende Tätigkeit mit teilweise auch gehende und stehende Tätigkeiten
PAL 1,8 – 1,9	für überwiegend gehende und stehende Tätigkeiten
PAL 2,0 – 2,4	für körperlich anstrengende berufliche Arbeit

*Grundumsatz * PAL = GESAMTUMSATZ o.S. (=ohne Sport)*

Aus dem Grundumsatz und dem PAL-Wert bestimmt sich der (berechenbare) Gesamtumsatz, an dem wir uns orientieren können. Sei dir bewusst, dass du NIEMALS exakt deinen Bedarf und auch nicht auf die Kalorie genau deine Aufnahme berechnen können wirst. Es gibt viele weitere Faktoren, die den Verbrauch beeinflussen. Und auch die Angaben auf den Lebensmitteln sind eben immer nur DURCHSCHNITTSwerte. Diese können bei ein und demselben Produkt variieren. Das sagt uns also, dass es gar nichts bringt, aus dem Ganzen eine Wissenschaft zu machen. Zur groben Orientierung und zur „Sicherheit“, dass es nicht zu sehr ins Extreme geht, ist das Berechnen gut geeignet. Das Kalorien zählen sollte aber nicht zum Zwang werden oder einen zu hohen Stellenwert im Leben bekommen. Vor allem aber in Phase 1 – bzw. wenn das Gewicht weit weg vom Normalbereich ist – ist diese Methode sinnvoll. Der Muskelaufbau folgt, wenn die Ernährung neben dem Training entsprechend angepasst wird.

Wie sieht die Kalorien- und Makro-Nährstoffzufuhr nun optimalerweise aus, wenn man aus dem Untergewicht gesund zunehmen und Muskeln aufbauen möchte?

(Achtung: Diese Angabe dient als Orientierung, es kann hier nicht auf individuelle Faktoren und deine bisherige Nährstoffzufuhr eingegangen werden – das Meiste lernst du, indem du ausprobierst und beobachtest, wie dein Körper reagiert):

An Nicht-Trainingstagen: Dein Gesamtumsatz o.S. + 200kcal

An Trainingstagen: Dein Gesamtumsatz o.S. + 500kcal

Du hast bisher nicht einmal deinen Gesamtumsatz gegessen und jetzt „Angst“, dass es damit gleich zu schnell geht?

Hier gibt es zwei Ansätze, die du verfolgen kannst:

- 1) Gleich mit der angegebenen Menge starten oder
- 2) dich Schritt für Schritt pro Woche um 100-200kcal – ausgehend von deiner jetzigen Zufuhr – steigern, bis du bei der Vorgabe Gesamtumsatz + 200kcal (bzw. an Trainingstagen + 500kcal) angelangt bist und so nach den Vorgaben weitermachen kannst.

Die nachfolgenden Angaben gehen von der Annahme aus, dass du dich entweder für 1) entschieden hast oder nach deiner schrittweisen Steigerung von 2) bereits bei diesen Vorgaben angelangt bist.

Die Makro-Verteilung:

Variante 1: Nach Gramm

Man kann sich an folgende Makroverteilung halten, wenn man alle essenziellen Nährstoffe decken und dem Ziel Muskelaufbau nachgehen möchte:

- Etwa 2-2,5gr Protein pro kg Körpergewicht (1gr Protein hat 4,1 Kalorien)
- Mind. 1gr Fett pro kg Körpergewicht (1gr Fett hat 9,3 Kalorien)
- Mind. 150gr Kohlenhydrate insgesamt (1gr Kohlenhydrat hat 4,1 Kalorien)
- Den Rest der übrigen Kalorien kannst du füllen, womit du möchtest. Da das Protein mit 2-2,5gr schon hoch genug ist, kannst du zwischen Fett und Kohlenhydraten wählen, wobei Letztere zur Energiegewinnung effektiver sind und – erfahrungsgemäß – vor allem Frauen damit mehr Power haben.

Eine Beispiel-Berechnung dazu findest du im Kapitel „Beispiel – Lisa wird fit“.

Variante 2: nach Prozent-Aufteilung

Diese Variante eignet sich als Alternative zu Variante 1, falls du mit einer App deine Kalorien zählst, die die Funktion der Prozent-Aufteilung bietet. Du kannst dich dabei grob an die folgende Verteilung, die sich in der Praxis zum Muskelaufbau bewährt hat, orientieren:

- 50% der Kalorien aus Kohlenhydraten
- 25% der Kalorien aus Proteinen
- 25% der Kalorien aus Fetten

Entscheide dich für die Variante, die dir lieber ist! Wichtig ist vor allem, dass die Gesamt-Kalorienmenge deinem Ziel angepasst und kein Makro-Nährstoff radikal reduziert wird. Für die nachfolgenden Umsetzungsbeispiele wird immer Variante 1 herangezogen, um die Berechnung nachvollziehen zu können.

Lebensmittelpool – essenzielle Nährstoffe

(essenziell = müssen unbedingt durch die Nahrung zugeführt werden, da der Körper diese nicht bzw. nur teilweise selbst herstellen kann)

Essenzieller Nährstoff:	Auszug Vorkommen in Lebensmittel, z.B.:
Aminosäuren	<i>Tierisch:</i> Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier <i>Pflanzlich:</i> Hülsenfrüchte, Algen, Soja
Vitamine	Gemüse, Obst, aber auch Hülsenfrüchte, Eigelb, Kräutern, Fisch, Pflanzenöle, Nüsse, ...
Mineralstoffe (z.B. Kalzium, Magnesium, ...)	Milchprodukte, Vollkornprodukte, Fleisch, Eier
Spurenelemente (z.B. Jod, Eisen, Zink, ...)	Haferflocken, Kerne, Hülsenfrüchte, Nüsse
Omega3 und Omega6 Fettsäuren	Pflanzliche Öle, fetter Fisch oder Fischöl, Nüsse
WASSER (ca. 3 Liter pro Tag, bei Sport/heißen Tagen etwas mehr, Kontrolle durch Urin-Farbe)	

Lebensmittelpool – nährstoffreiche Lebensmittel nach Makronährstoff

Makronährstoff	Auszug Vorkommen in Lebensmittel, z.B.:
Protein	Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu, Eiweißpulver, ...
Kohlenhydrate	Gemüse, Obst, Getreide (Reis, Quinoa, Couscous, Amaranth, Hafer- bzw. Dinkelflocken), Vollkornbrot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, ...
Fette	Ol, fetter Fisch bzw. Fischöl, Nüsse, Kerne, ...

Supplemente

Es macht Sinn, vorher prüfen zu lassen, ob bzw. wo dein Körper überhaupt einen Mangel aufweist. Speziell in Phase 1 bzw. bei langjähriger Mangelernährung wird das vermutlich der Fall sein. Eine Supplementierung kann dann sinnvoll sein. Omega3-Kapseln sind so gut wie immer ratsam, da die wenigsten von uns wirklich viel (fetten) Fisch essen. Während einer Magersucht nimmt man diesen vermutlich noch weniger zu sich. Diese Fettsäuren sind allerdings essenziell: Unter anderem für die Hormonproduktion oder die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Einen Vorrat an Omega3 Kapseln zu Hause zu haben, schadet also nicht. Sollte es deinem Körper an Vitamin D bzw. K oder sonstigen Vitaminen fehlen, kann es auch

sinnvoll sein, diese zusätzlich zu supplementieren, bis sich die Werte wieder im Normalbereich befinden.

„Brauchst“ du Eiweißpulver? Kurz gesagt: Wenn es dir hilft, deinen Proteinbedarf zu decken, ja. Wenn du es auch ohne schaffst und mit dem Essen auf die etwa 2gr pro kg Körpergewicht kommst, dann brauchst du diese Shakes nicht zwingend.

Wenn sie dir wirklich schmecken, kannst du deine Nahrung gerne damit ergänzen. Wenn die Basis stimmt (richtiges Training & ausreichend Nährstoffe/Kalorien) macht „Shake ja oder nein?“ keinen allzu großen Unterschied.

In der Fitness-Szene wird der Whey-Shake nach dem Training (schnelle Aufnahme des Proteins) und der Casein-Shake vor dem zu Bett gehen (langsame Aufnahme des Protein für Versorgung über Nacht) propagiert. Ich habe das die ersten 1-2 Jahre so auch konsequent durchgezogen. Einerseits, weil ich es „richtig machen wollte“, andererseits hat es mir geholfen, meinen Eiweiß-Bedarf zu decken, da ich durch das lange Hungern keinen großen Hunger/ Appetit mehr hatte. Protein-Shakes sind weder Wundermittel noch „gefährlich“. Du KANNST sie zu dir nehmen, MUSST du aber nicht.

Trinken

Das Trinken bildet die Basis für die Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen. Wir könnten länger ohne feste Nahrung als ohne Flüssigkeit überleben. Ein „bewusstes Trinken“

gehört genauso zu einem gesunden Lebensstil wie ein „bewusstes Essen“. Man liest häufig, dass pro 20kg Körpergewicht etwa 1 Liter getrunken werden sollte. Ich würde hier ergänzen, dass das vor allem bei Menschen mit Normalgewicht gilt, da die Angabe sonst zu niedrig oder zu hoch wird. Im Durchschnitt sollte man – je nach Geschlecht und Größe – so bei 2,5-4 Liter landen. Bei sportlichen Aktivitäten oder an heißen Sommertagen entsprechend gerne einmal etwas mehr. Um das Wasser schmackhaft zu machen, kann ich dir (im Sommer kalte) Tees, Sirups oder Früchte dazu sehr empfehlen.

Ein einfacher Test genügt, um zu prüfen, ob du genügend trinkst oder getrunken hast: Die Flüssigkeit, die wieder ausgeschieden wird, sollte nicht wie Orangensaft aussehen. ;) Im besten Fall ist dein Urin sehr hell bis farblos.

Genauso wie beim Essen gilt: Du „darfst“ grundsätzlich alles trinken (Kaffee, Soft-Drinks, sogar Alkohol). Die Menge dieser Art sollte sich im besten Fall im Rahmen halten.

Beispiel – LISA WIRD FIT (Phase 1)

Lisa ist 18 Jahre, 1.66m und wiegt in etwa 46kg (BMI 16,7).

Ihr **Grundumsatz** ist laut zuvor erwähnter Formel wie folgt:

$$\text{Grundumsatz (in kcal)} = 655,1 + (9,563 \times 46) + (1,850 \times 166) - (4,676 \times 18) = 655,1 + 439,9 + 307,1 - 84,168 = 1.318\text{kcal}$$

Sie ist Schülerin, gerade im Abschlussjahr und sitzt deshalb sehr viel. Ihren zwanghaften Bewegungsdrang konnte sie bereits ablegen, sie macht „normale“ Alltagsbewegung.

Ihr PAL Wert liegt etwa bei 1,5.

Der Gesamtumsatz ist daher: $1.318 \times 1,5 = 1.977\text{kcal}$.

Da sie noch zunehmen muss und fitter werden möchte, orientiert sie sich an folgenden Kalorienvorgaben:

NTT - Nicht-Trainingstage (Di, Do, Sa, So): **2.177kcal**

$$(\text{=}1.977\text{kcal} + 200\text{kcal})$$

TT - Trainingstage (Mo, Mi, Fr): **2.477kcal**

$$(\text{=}1.977 \text{ kcal} + 500\text{kcal})$$

Schrittweise Berechnung der Makro-Verteilung

Körpergewicht * Empfohlene (Mindest-)Menge

- Protein: $46 \times 2\text{gr} = 92\text{gr} \times 4,1\text{kcal} = 377\text{kcal}$
- Fett: $46 \times 1\text{gr} = 46\text{gr} \times 9,3\text{kcal} = 428\text{kcal}$
- Kohlenhydrate: $150\text{gr} \times 4,1\text{kcal} = 615\text{kcal}$
- = macht bisher 1.420kcal

- Es bleiben also an Nicht-Trainingstagen noch 757kcal ($\text{=}2.177-1.420$) und an Trainingstagen noch 1057kcal ($\text{=}2.477-1.420$) übrig. Da Lisa

gerne Kohlenhydrate isst, beschließt sie, den Rest hauptsächlich mit Kohlenhydraten zu füllen.

Das bedeutet also, sie kommt an NTT auf etwa zusätzlich +184gr Kohlenhydrate ($757/4,1$) und an TT auf etwa zusätzlich +257gr Kohlenhydrate ($1057/4,1$).

Ihre Makro-Verteilung für die nächsten Wochen sehen also wie folgt aus (zur groben Orientierung!):

Trainingstage (Mo, Mi, Fr):

Protein	92-115gr	ca. 400kcal
Kohlenhydrate	$150+257=407$ gr	1.669kcal
Fett	46gr	428kcal
GESAMT:		ca. 2.500kcal

Nicht-Trainingstage (Di, Do, Sa, So):

Protein	92-115gr	ca. 400kcal
Kohlenhydrate	$150+184=334$ gr	1.370kcal
Fett	46gr	428kcal
GESAMT:		ca. 2.200kcal

Sie hält sich an das 80/20 Prinzip. Das bedeutet, dass sie an Trainingstagen 2.000kcal (80%) aus nährstoffreichen Lebensmitteln und 500kcal (20%) aus „Soulfood“ zu sich nimmt. An trainingsfreien Tagen ist die Aufteilung wie folgt: 1760kcal (80%) und 440kcal (20%).

Sie schreibt sich einen Plan zusammen, an den sie sich grob orientiert:

Mahlzeit	Vorschlag
# 1 Frühstück:	Porridge aus 50gr Haferflocken, 100ml Milch, 200gr Beeren und 20gr Nüsse.
# 2 Snack1 (Vormittags-snack):	Ein Becher Joghurt mit etwas Obst.
# 3 Mittagessen:	100-200gr Fisch-Filet mit 50gr Quinoa / Reis / Couscous und Gemüse. Dazu eine kleine Schüssel Salat. Ein Schoko- oder Proteinriegel.
# 4 Snack2 (Nachmittags-snack):	Zwei Hände voll Studentenfutter.
# 5 Abendessen:	Ein großer Salat mit gebratenen Hühnerstreifen. Dazu 2 Scheiben Vollkornbrot. Ein kleiner Schoko-Pudding mit einer Kugel Vanille-Eis.
# 6 Snack 3 (Nightsnack):	200gr Magerquark mit zuckerfreiem Sirup oder Flavour und Beeren.

+ an Trainingstagen (=Post Workout Meal)	<i>Eiweiß + Kohlenhydrate</i> <i>z.B. Ein Protein-Shake mit Dinkelwaffeln oder</i> <i>Trockenobst.</i>
GESAMT	Trainingsfrei: ca. 2.200kcal + inkl. Post-Workout Meal: ca. 2.500kcal

Sie wechselt dabei die Gemüse-, Protein- und Kohlenhydrat-
 sorten ab, behält aber die Kalorien im Auge.

*** Alles zu Phase 2 ***

Das Training in Phase 2

Wochen-Verteilung der Trainingseinheiten:

Wochentag:	Trainingseinheit:
Montag	Ganzkörper-Krafttraining
Dienstag	Regenerationstag
Mittwoch	Ganzkörper-Krafttraining
Donnerstag	Regenerationstag
Freitag	Ganzkörper-Krafttraining
Samstag	Regenerationstag
Sonntag	Regenerationstag

- Die Trainingstage können prinzipiell beliebig verschoben werden (z.B. Dienstag, Donnerstag, Samstag). Wichtig ist nur, dass zumindest ein Tag Pause zwischen den Einheiten ist. Es sollten – gesundheitliche Aspekte vorausgesetzt – nicht weniger als 2 Einheiten und nicht mehr als 3 Einheiten pro Woche durchgeführt werden.
- Zusätzlich kannst du nun in Phase 2 optional an einem der Regenerationstage eine Cardio-Einheit von maximal 45 Minuten durchführen (alternativ: 2 Mal 20 Minuten). Das kann eine Rad-Ausfahrt, eine Lauf-Runde oder eine Einheit am Crosstrainer sein.

- An den Kraft-Trainingstagen beim Training ALLES GEBEN, damit der Muskel in der Regenerationszeit auch wirklich wachsen kann. Im Training setzt du den Reiz, in der Erholungsphase (genügend Schlaf und Essen) wirst du stärker. Fühle dich während des Trainings in den Muskel hinein, den du da spürst. Mache kontrollierte Bewegungen und konzentriere dich auf das Training.

Trainingsplan Ganzkörper – Übungen

Muskelgruppe	Übung	Sätze + Wiederholungen
Beinübung	Ausfallschritte gehend mit Kurzhanteln	1 Aufwärmatz 30 Schritte 3 Sätze mit 18-20 Schritten
Rückenübung vertikal	Klimmzüge (frei, mit Unterstützungsmaschine oder einem Widerstandsband)	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Rückenübung horizontal	Kurzhantel-Rudern	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Brustübung	Bankdrücken mit Kurzhanteln	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Schulterübung	Schulterdrücken mit Kurzhanteln	3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Arm-Übung	In einer Einheit Bizeps: Bizepscurls mit Kurzhanteln In der nächsten Einheit Trizeps: Pushdowns am Kabelturm → von Training zu Training abwechseln	3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

Optional Bauch	optional 1-2 Bauch-Übungen nach Wahl	Im Idealfall: 1. Übung schwer mit weniger WH (z.B. Crunches mit Gewichtsscheibe 3x8-12 Wiederholungen) 2. Übung mehr Wiederholungen und leicht (z.B. SitUps oder Planks so viel/lange wie möglich)
-----------------------	--	--

Anmerkungen:

- Das Equipment der hier angeführten Übungen sollte es in jedem gut ausgestatteten Fitness-Studio geben. Sollte es dir nicht möglich sein, eine dieser Übungen durchzuführen, tausche diese gegen eine („gleichwertige“ = gleiche Muskelgruppe) Übung aus dem Übungspool von Anhang 1. Wichtig ist, dass du für mehrere Wochen bei der gleichen Übung bleibst, damit du deine Steigerung nachverfolgen kannst.
- Die Satz- und Wiederholungsangaben (3x8-10 bzw. 12) dienen als Orientierung. Speziell im letzten Satz gilt es, das Meiste herauszuholen (und das höchstmögliche Gewicht zu wählen). Wenn es dann einmal nur 6-8 Wiederholungen werden, dann passt das auch, sofern die Ausführung korrekt war (weniger sollten es nicht sein, sonst war das Gewicht zu schwer). Du bleibst

dann so lange bei diesem Gewicht, bis du die angegebenen Wiederholungen schaffst und steigst dann. In der Praxis könnte das z.B. so aussehen:

- 1. Satz: 10 Wiederholungen mit 10kg
 - 2. Satz: 10 Wiederholungen mit 12kg
 - 3. Satz: 7 Wiederholungen mit 14kg
 - beim nächsten Training steigst du entweder wieder mit 10kg oder – wenn du dich danach fühlst – gleich im 1. Satz mit 12kg ein und bleibst auch beim 2. Satz dabei
 - sollten im 3. Satz weniger als 6 Wiederholungen möglich sein, war das Gewicht zu schwer, dann wählst du im 3. Satz wieder das Gewicht vom 2. Satz erneut, bis 8-10 Wiederholungen möglich sind
- Die Gewichte sind immer so zu wählen, dass die letzte Wiederholung pro Satz anstrengend und gerade noch (aber mit richtiger Technik) durchführbar ist!
 - Die Arm-Übung wechselt pro Trainingseinheit. Da du in den vorigen Übungen die Arme schon mittrainiert hast (bei Rücken den Bizeps und bei Brust und Schultern den Trizeps), ist ein extra Arm-Training gar nicht mehr wirklich notwendig. Dennoch schadet als Abschluss eine Arm-Übung nicht. Das sieht dann so aus, dass du z.B. montags am Ende die Bizeps-Übung

machst, am Mittwoch dann die Trizeps-Übung, am Freitag wieder die Bizeps-Übung, usw.

- Der Bauch wird aufgrund seiner Stabilitätswirkung ohnehin bei sehr vielen Übungen mittrainiert. Daher ist das Bauch-Training am Ende optional, du kannst dieses aber gerne ergänzen (1-2 Übungen und 10min am Ende reichen völlig).
- Die Pausen-Zeiten zwischen den Sätzen sind so zu wählen, dass du das Gefühl hast, jetzt wieder bereit für den nächsten Satz zu sein. Die Dauer liegt im Normalfall etwa bei 2min (+/- ein paar Sekunden). Höre hier auf deinen Körper!
- Als WarmUp und als CoolDown kannst du 5-10min auf ein Cardio-Gerät deiner Wahl (z.B. Crosstrainer, bergauf gehen, Ergometer,...) gehen. Hier gilt es, lockeres Cardiotraining durchzuführen, um dich aufzuwärmen bzw. hinterher, um wieder runterzukommen. Dies sollte die 10min Grenze nicht überschreiten.

Die Ernährung in Phase 2

Die Kalorienberechnung erfolgt wie in Phase 1. Lies dir hierzu das vorige Kapitel durch und berechne deine Kalorien und Makro-Verteilung mit deinen aktuellen Körperdaten!

Im Gegensatz zu Phase 1, werden wir in Phase 2 den ersten Schritt in Richtung „intuitiv essen“ machen: Das Kalorien zählen wird entweder nur mehr jeden zweiten Tag befolgt oder an den Tagen, an denen du nicht auswärts essen gehst und die Kalorien der Lebensmittel somit kennst. Es geht darum, den ersten Schritt zu machen und sich vom strikten und täglichen Zählen zu lösen.

Versuche an den „Nichtzähl-Tagen“ intuitiv beizubehalten, was in Phase 1 beschrieben wurde. Deine Lebensmittelauswahl sollte sich in Menge und Nährstoff-Vielfalt nicht stark unterscheiden, nur, weil du es nicht einträgst. Deinem Körper ist nicht wichtig, ob etwas in deiner App steht, sondern nur, was und wie viel er bekommt. Vermutlich wirst du anfangs ohnehin noch in Gedanken die Kalorien einmal grob überschlagen. Belüge dich nicht!

Behalte das 80/20 Prinzip in dieser Phase noch bei.

Beispiel – LISA WIRD FIT (Phase 2)

Lisa hat in der ersten Phase gut trainiert und gegessen. Sowohl die Trainingsgewichte konnte sie steigern als auch ihr Körpergewicht ging bergauf. (Steigendes Trainingsgewicht ist ein Anzeichen für Muskelwachstum). Das Training macht ihr mit zunehmend Energie immer mehr Spaß. Sie spürt, wie gut ihr das Training tut und, dass es immer mehr eine Freude und weniger ein Kampf gegen ihren Körper ist. Sie steigt nun um auf das Freihanteltraining, ergänzt eine 45-minütige Cardio-Einheit und passt auch die Kalorienvorgaben an.

Sie wiegt mittlerweile 50kg (BMI 18,2).

Der Grund- und somit auch der Gesamtumsatz berechnen sich für diese Phase zwar neu (Berechnung siehe Ernährung Phase 1), allerdings ist der Unterschied noch sehr gering bzw. vernachlässigbar.

Grundumsatz: Dieser liegt nun bei 1350kcal

* 1,5 PAL Faktor = 2.025kcal Gesamtumsatz

Kalorienaufnahme trainingsfreie Tage:

2.025kcal + 200kcal = **2.225kcal**

Kalorienaufnahme Trainingstage:

2.025kcal + 500kcal = **2.525kcal**

Wenn sie jetzt einmal mit Freunden oder Familie essen geht, dann trägt sie nichts mehr in die App ein. Sie merkt, wie gut ihr diese Tage tun und somit fängt sie an, auch an weiteren Tagen – obwohl sie an denen nicht auswärts isst – das Zählen sein zu lassen. Alle zwei bis drei Tage kontrolliert sie die Kalorien aber noch, um sicher zu gehen, dass es nicht zu viel oder zu wenig war.

***** Alles zu Phase 3*****

Das Training in Phase 3

Entweder du verfolgst (weiterhin) das Training aus Phase 1 bzw. 2 ODER du steigst nun auf 4 Trainingseinheiten und somit einen 2er Trainingsplit um.

Wann sollte ich von dem Ganzkörper-Training auf den 2er-Split wechseln?

- Wenn du problemlos 4 Trainingseinheiten die Woche unterbekommst.
- Wenn du es schaffst, ausreichend zu essen.
- Wenn du dich mehr auf den Oberkörper bzw. Unterkörper getrennt pro Einheit fokussieren und mehr Übungsauswahl haben möchtest.

Wochen-Verteilung der Trainingseinheiten:

Wochentag:	Trainingseinheit:
Montag	UK-Krafttraining
Dienstag	Regenerationstag
Mittwoch	OK-Krafttraining
Donnerstag	Regenerationstag
Freitag	UK-Krafttraining
Samstag	An einem der Tage OK-Krafttraining, am anderen
Sonntag	Regenerationstag

- Die Trainingstage können prinzipiell beliebig verschoben werden. Wichtig ist nur, dass niemals 3 Einheiten hintereinander durchgeführt werden sollten. Es wäre z.B. auch möglich, Montag (UK) +Dienstag (OK) und Donnerstag (UK) + Freitag (OK) zu trainieren.
- Zusätzlich kannst du nun in Phase 2 optional zwei Cardio-Einheiten von maximal 45 Minuten durchführen (alternativ: 4 Mal 20 Minuten). Das kann eine Rad-Ausfahrt, eine Lauf-Runde oder eine Einheit am Crosstrainer sein.
- An den Kraft-Trainingstagen beim Training ALLES GEBEN, damit der Muskel in der Regenerationszeit auch wirklich wachsen kann. Im Training setzt du den Reiz, in der Erholungsphase (genügend Schlaf und Essen) wirst du stärker. Fühle dich während des Trainings in den Muskel hinein, den du da spürst. Mache kontrollierte Bewegungen und konzentriere dich auf das Training.

Trainingsplan Unterkörper-Tag – Übungen

Muskelgruppe	Übung	Sätze + Wiederholungen
Po & Beine komplett	Ausfallschritte gehend mit Kurzhanteln <i>danach</i> Beinpresse	AS: 1 Aufwärm Satz 30 Schritte 2 Sätze mit 20 Schritten BP: 1 Aufwärm Satz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Beinbeuger, unterer Rücken, Po	Gestrecktes Kreuzheben mit der Langhantel	3 Sätze mit 10 Wiederholungen
Vorderer Oberschenkel	Beinstrecker Maschine	3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Hinterer Oberschenkel	Beinbeuger Maschine (sitzend oder liegend)	3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Abduktoren oder Adduktoren isoliert	In einer Einheit Abduktoren Maschine In der nächsten Einheit Adduktoren Maschine → von Training zu Training abwechseln	3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen
Optional Waden	optional Wadenheben stehend oder sitzend	1-2 Sätze mit 12-15 Wiederholungen

Hinweis: Im fortgeschrittenen Stadium kann (statt Beinstrecker und Beinbeuger oder ergänzend) vor den Ausfallschritten noch das klassische Kreuzheben bzw. die Kniebeuge mit

Gewicht durchgeführt werden. Bei diesen beiden komplexeren Übungen ist eine korrekte Technik das A und O! Auch wenn in Fitness-Kreisen diese Übungen als der heilige Gral propagiert werden – ja, sie sind effektiv – aber auch mit korrekt durchgeführten Ausfallschritten bzw. der Beinpresse kann man die gewünschte Muskulatur (Beine & Po) super trainieren. Du MUSST sie also nicht zwingend in deinem Plan haben, um diese Muskelgruppe zu trainieren.

Trainingsplan Oberkörper-Tag – Übungen

Muskelgruppe	Übung	Sätze + Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge (frei, mit Unterstützungsmaschine oder einem Widerstandsband)	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 4 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Brust	Kurzhantel-Bankdrücken	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Schultern	Schulterdrücken mit Kurzhanteln	1 Aufwärmatz 15 Wiederholungen 3 Sätze mit 8-10 Wiederholungen
Bizeps	Bizepscurls mit Kurzhanteln	3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

Trizeps	Pushdowns am Kabelturm	3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen
Optional Bauch	optional 1-2 Bauch-Übungen nach Wahl	Im Idealfall: 1. Übung schwer mit weniger WH (z.B. Crunches mit Gewichtsscheibe 3x8-12 Wiederholungen) 2. Übung mehr Wiederholungen und leicht (z.B. SitUps oder Planks so viel/lange wie möglich)

Anmerkungen:

- Das Equipment der hier angeführten Übungen sollte es in jedem gut ausgestatteten Fitness-Studio geben. Sollte es dir nicht möglich sein, eine dieser Übungen durchzuführen, tausche diese gegen eine („gleichwertige“ = gleiche Muskelgruppe) Übung aus dem Übungspool von Anhang 1. Wichtig ist, dass du für mehrere Wochen bei der gleichen Übung bleibst, damit du deine Steigerung nachverfolgen kannst.
- Die Satz- und Wiederholungsangaben (3x8-10 bzw. 12) dienen als Orientierung. Speziell im letzten Satz gilt es, das Meiste herauszuholen (und das höchstmögliche Gewicht zu wählen). Wenn es dann einmal nur 6-8

Wiederholungen werden, dann passt das auch, sofern die Ausführung korrekt war (weniger sollten es nicht sein, sonst war das Gewicht zu schwer). Du bleibst dann so lange bei diesem Gewicht, bis du die angegebenen Wiederholungen schaffst und steigst dann. In der Praxis könnte das z.B. so aussehen:

- 1. Satz: 10 Wiederholungen mit 10kg
- 2. Satz: 10 Wiederholungen mit 12kg
- 3. Satz: 7 Wiederholungen mit 14kg
 - beim nächsten Training steigst du entweder wieder mit 10kg oder – wenn du dich danach fühlst – gleich im 1. Satz mit 12kg ein und bleibst auch beim 2. Satz dabei
 - sollten im 3. Satz weniger als 6 Wiederholungen möglich sein, war das Gewicht zu schwer, dann wählst du im 3. Satz wieder das Gewicht vom 2. Satz erneut, bis 8-10 Wiederholungen möglich sind
- Die Gewichte sind immer so zu wählen, dass die letzte Wiederholung pro Satz anstrengend und gerade noch (aber mit richtiger Technik) durchführbar ist!
- Der Bauch wird aufgrund seiner Stabilitätswirkung ohnehin bei sehr vielen Übungen mittrainiert. Daher ist

das Bauch-Training am Ende optional, du kannst dieses aber gerne ergänzen (1-2 Übungen und 10min am Ende reichen völlig).

- Das Wadentraining kannst du optional durchführen. Bei den Bein-Übungen werden die Waden grundsätzlich schon mittrainiert.
- Die Pausen-Zeiten zwischen den Sätzen sind so zu wählen, dass du das Gefühl hast, jetzt wieder bereit für den nächsten Satz zu sein. Die Dauer liegt im Normalfall etwa bei 2min (+/- ein paar Sekunden). Höre hier auf deinen Körper!
- Als WarmUp und als CoolDown kannst du 5-10min auf ein Cardio-Gerät deiner Wahl (z.B. Crosstrainer, bergauf gehen, Ergometer,...) gehen. Hier gilt es, lockeres Cardiotraining durchzuführen, um dich aufzuwärmen bzw. hinterher, um wieder runterzukommen. Dies sollte die 10min Grenze nicht überschreiten.

Die Ernährung in Phase 3

Die Kalorienberechnung erfolgt grundsätzlich wie in Phase 1. Lies dir hierzu das entsprechende Kapitel durch und berechne deine Kalorien und Makro-Verteilung mit deinen aktuellen Körperdaten!

Da du nun schon im Bereich des Normalgewichts sein solltest, kannst du an trainingsfreien Tagen nun deinen Gesamtumsatz zu dir nehmen, ohne +200kcal hinzuzurechnen. An Trainingstagen gilt etwa Gesamtumsatz ohne Sport (=Grundumsatz*PAL) + 500 Kalorien. Das kommt ganz auf deinen Alltag und deine übrige Bewegung an. Solltest du wieder abnehmen, gilt es, die Nahrungsmenge wieder zu erhöhen.

In dieser Phase werden wir nun den nächsten Schritt in Richtung „intuitiv essen“ machen: Das Kalorien zählen wird nur mehr an den Tagen durchgeführt, an denen du dir noch unsicher bist, ob es wirklich genügend war. Hier gilt es, wirklich ehrlich zu dir selbst zu sein! Auch ist diese Phase optimal, um (wieder) mehr mit Freunden und Familie gelassen auswärts essen zu gehen und zu prüfen, ob du es intuitiv schon schaffst.

Da du nun durch das steigende Trainings- sowie Körpergewicht mehr Kalorien verbrauchst und somit mehr zur Aufnahme zur Verfügung hast, kannst du nun vom 80/20 auf das

70/30 Prinzip umsteigen. Dies kannst du an Tagen, an denen du nicht zählst, grob im Kopf überschlagen. Es geht darum, ein Gefühl dafür zu bekommen und sich nun nicht nur von JunkFood und Süßigkeiten zu ernähren.

Beispiel – LISA WIRD FIT (Phase 3)

Lisa wiegt mittlerweile 54kg (BMI 19,6).

Der Grund- und somit auch der Gesamtumsatz berechnen sich für diese Phase neu (Berechnung siehe Ernährung Phase 1).

Grundumsatz: Dieser liegt nun bei 1390kcal * ihrem 1,5 PAL Faktor = 2.085kcal

An trainingsfreien Tagen, an denen sie außer Alltagsbewegung nichts macht, hält sie sich grob an diese Menge. An Tagen, an denen sie trainiert, isst sie etwas mehr (ca. 500kcal). Sie hat die Kalorien zwar weiterhin etwa im Kopf, aber sie trägt die Lebensmittel nun nur mehr selten in die App ein.

Kalorienaufnahme trainingsfreie Tage: ca. 2.100kcal

Kalorienaufnahme Trainingstag: ca. 2.600kcal

Die Makronährstoffverteilung hält sie prozentuell bei, sie adaptiert die Mengen lediglich minimal, um auf die benötigten Kalorien zu kommen.

***** Alles zu Phase 4 *****

Das Training in Phase 4

Wie in Phase 3 kannst du dich hier entscheiden, ob du nach dem Ganzkörper-Trainingsplan (von Phase 2) oder nach dem 2er Split (von Phase 3) trainieren möchtest. Halte dich somit weiterhin an einen der beiden Pläne aus „Das Training - Phase 2“ bzw. „Das Training - Phase 3“.

Wenn du tatsächlich schon mind. ein Jahr im Normalgewicht bist, kannst du das Cardio- bzw. Ausdauertraining wieder etwas „freier“ und nach Lust und Laune in deine Trainingsroutine einfließen lassen. Wenn du die Muskelmasse erhalten willst, solltest du dabei aber nicht übertreiben und auch die Nahrungsaufnahme entsprechend anpassen.

Die Ernährung in Phase 4

Wir gehen nun zur nächsten und letzten Stufe über, wenn es um die Ernährung bzw. das „gelassene, ausgewogene Essen“ geht: intuitiv, ohne Kalorien zu zählen und nach Gefühl laut dem 70/30 Prinzip.

Es gilt nun also zu testen, ob du es schaffst, das Gelernte aus den letzten Phasen „nebenbei“ in deinen Alltag zu integrieren. Es geht darum, das Körpergefühl soweit gestärkt zu haben, dass du auf deinen Körper hören und dich dabei ausgewogen und gelassen ernähren kannst. Es macht nichts, wenn

es an einzelnen Tagen mehr oder weniger Kalorien werden. Wichtig ist der Durchschnitt über eine längere Zeit hinweg. Das gilt sowohl für die Kalorien als auch die Makronährstoffverteilung der einzelnen Tage. Egal, ob beim Training oder bei der Ernährung: Einmal nicht daran gehalten macht gar nichts. Es geht darum, was du die meiste Zeit über machst – deine Routinen, deine Gewohnheiten.

*****Übungen für die Seele – für alle Phasen*****

In nachfolgenden Unterkapiteln findest du eine Auflistung für das „Seelen-Training“. Wie wir nun wissen, ist die Arbeit am Körper nur der halbe Teil des langfristigen Erfolges. Der andere Part der Recovery-Reise betrifft das richtige Mindset, das es aufzubauen gilt. Nicht nur die Muskulatur, auch der Geist möchte wieder gefestigt werden. Nimm dir – genau wie für den Sport – die Zeit, die es benötigt, um auch die innere Stabilität wiederherzustellen. Über alle Phasen hinweg kannst du regelmäßig nachfolgende Übungen machen, um dich (noch) mehr mit dir selbst auseinanderzusetzen.

Erfolgstagebuch führen

Nimm dir jeden Abend einige Minuten Zeit, um in ein Erfolgstagebuch zu schreiben. Dies kann ein vorgefertigtes Buch, ein Kalender, ein leeres Notizbuch oder auch eine App sein. Die Fragen, die du dir dabei stellen darfst, könnten beispielsweise lauten:

- Was habe ich heute geschafft?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Worauf bin ich heute stolz?
- Was ist heute Gutes passiert?

Notiere dir jeden Abend etwa 3-5 Punkte bzw. Antworten, die dir zu diesen Fragen in den Sinn kommen! Natürlich dürfen es auch mehr sein. Du wirst sehen, wie sich dadurch dein Fokus auf das Positive richtet und dies unterbewusst deine Laune zum Guten beeinflusst.

Wenn du ganz neu mit diesem Buch anfängst, starte auf der ersten Seite mit dem, was du die letzten Wochen bereits geschafft hast. Und da du dieses „Recovery-Buch“ gerade in den Händen hältst, bin ich mir sicher, du hast schon sehr viel erreicht in letzter Zeit. Nun heißt es, nicht stehen-, sondern dranzubleiben! Und genau dabei ist ein Erfolgstagebuch dein optimaler Begleiter.

Ich habe immer wieder Klientinnen, denen ich rate, so ein Erfolgstagebuch zu führen. Speziell denen, die den Fokus auf das Gute und Schöne im Leben etwas verloren bzw. Probleme damit haben, stolz auf sich selbst zu sein. Ich habe mittlerweile so oft die Rückmeldung bekommen, dass es ihnen alleine dadurch so viel besser geht und es den Blick aufs Positive und damit auch die Zuversicht auf Kommendes enorm gestärkt hat. Probiere es aus! Es dauert nicht lange und du wirst die Resultate schon nach wenigen Tagen bemerken. Ich garantiere dir, dass deine (abendliche) Zeit damit besser investiert ist, als wenn du dich mit anderen Menschen auf Social Media vergleichst.

Meditieren und Reflektieren

Lies dir hierzu nochmals das Kapitel im Theorie-Teil zur „Selbstreflexion“ durch! Es geht nun darum, die Fragen, die dort gestellt sind, auch schriftlich niederzuschreiben und die Antworten festzuhalten. Sie helfen dir, den Blick auf alles Vergangene, Gegenwärtige und Zukünftige zu richten und unabhängig von äußeren Einflüssen zu hinterfragen. Durch das Reflektieren des Vergangenen kannst du lernen. Durch das Gegenwärtige kannst du dein aktuelles Handeln beeinflussen. Durch den Blick in die Zukunft schöpft du Mut für dein derzeitiges Tun.

Vergangen / Reflektieren:

- War ich zufrieden mit dem, was und wie es bisher gelaufen ist?
- Wenn ich heute etwas anders machen könnte, was wäre das?
- Was habe ich gelernt?
- Was würde ich meinem Ich vor zehn Jahren heute sagen?
- Habe ich die Ziele, die ich mir gesteckt habe, auch erreicht? Wieso (nicht)? Sind sie noch relevant für mich?
- Wofür bin ich wirklich dankbar?

Gegenwärtig / Hinterfragen:

- Wo stehe ich aktuell in den Lebensbereichen?
- Tut mir das, was ich aktuell tue, wirklich gut?
- Wo liegen meine Stärken und Talente? Kann ich diese für etwas nutzen?
- Wo liegen meine Schwächen? Könnte ich an diesen arbeiten?
- Kann ich mein Leben ausreichend genießen?
- In welchen Lebensbereichen könnte ich jetzt etwas verändern und besser machen?
- Was macht MICH wirklich glücklich im Leben?
- Was heißt Erfolg eigentlich für mich?
- Glaube ich daran, dass ich meine Ziele erreichen kann? Warum (nicht)?
- Wie viel Zeit nehme ich mir aktuell zum Reflektieren und meine Persönlichkeitsentwicklung? Könnte es mehr sein?
- Hat das, was ich heute tue, eine (positive) Auswirkung auf meine Zukunft?
- Was könnte ich tun, damit ich (noch) zufriedener werde?

Zukünftig / Vorausschauen:

- Welchem Job bzw. welchen Tätigkeiten würde ich am liebsten nachgehen? Womit möchte ich (einmal) meinen Lebensunterhalt verdienen? Wofür habe ich Talent?
- Welche Ziele möchte ich noch erreichen?
- Auf welche Lebensbereiche möchte ich mich in nächster Zeit besonders fokussieren?
- Wofür möchte ich einmal im Leben stehen und auch von anderen gesehen werden?

Die Antworten auf diese Fragen können sich im Laufe der Lebensjahre bzw. durch gewisse Ereignisse in den diversen Lebensbereichen teilweise auch ändern. Es ist deshalb sinnvoll, regelmäßig in sich zu gehen und sich zu fragen, ob das Leben – bzw. der spezielle Bereich davon – gerade in die gewünschte Richtung geht. Sollte dem einmal nicht (mehr) so sein, gilt es, den Fokus auf mögliche Lösungen zu richten, statt zu lange in einer Opferrolle gefangen zu bleiben! Du hast jederzeit die Möglichkeit, umzudrehen oder einen anderen Weg einzuschlagen, falls du draufkommst, dass du einmal falsch abgebogen bist.

Schau' in den Spiegel und zähle die Dinge auf, die du an dir magst

Das ist eine „Selbstliebe und Selbstakzeptanz“-Übung, die vor allem zu Beginn der Recovery-Reise häufig noch sehr schwerfällt. Wenn man so lange einen Hass auf sich und den eigenen Körper hatte, dann ist es kein Leichtes, ihn plötzlich so anzunehmen, wie er ist. Doch wenn du lange genug suchst, dann wirst du Teile an dir finden, die du magst. Denn genau so, wie jeder Mensch – so auch du – charakterlich Stärken und Schwächen hat, so hat man diese nun einmal auch körperlich. Fange an, die Dinge an dir anzunehmen, die du einfach nicht ändern kannst. Suche die Stellen an dir, die du besonders magst. Du kannst mit Sport und einer „guten“ Ernährung das Beste herausholen, aber einiges lässt sich eben (genetisch bedingt) nicht ändern. Das gilt es, zu akzeptieren und sich auf das zu fokussieren, was du wirklich schön an dir findest.

Ich bin bisher keinem Menschen begegnet, der völlig ehrlich wirklich ausnahmslos ALLES an sich schön und toll fand. Das würden wir dann vermutlich auch wieder eher mit Arroganz und Überheblichkeit gleichsetzen. Das kommt selten gut an. Es gilt, einen Mittelweg zu finden. Alles an sich selbst zwanghaft lieben zu müssen, nur, weil jetzt die Selbstliebe „in“ ist,

ist auch nicht Sinn der Sache, wenn du das nicht ernsthaft fühlst. Verabschiede dich von dem Gedanken, dass es ein „alles und immer perfekt“ geben muss! Schönheit ist zu einem großen Teil subjektiv, Gesundheit aber nicht. Für manche wirst du immer zu groß, zu breit, zu schmal, zu muskulös, zu weiblich, ... sein. Du wirst niemals allem und jedem gefallen (können), egal, wie du aussiehst und was du tust. Das gilt optisch wie charakterlich. Wichtig ist, zu erkennen, dass das DEIN Leben nicht negativ beeinflussen sollte. Du musst nicht jedem gefallen.

Unabhängig davon, was die Gesellschaft gerade toll findet oder was gerade „Trend“ ist – mollig, schlank, muskulös – betrachte dich einmal selbst und frage dich, was DU eigentlich schön an dir findest. Schalte deine Erwartungen an dich und das Idealbild, das du im Kopf hast, einmal ganz aus. Lege den Perfektionismus ab! Sei einfach DU und lass es zu, dass du so bist. Wenn du positive Dinge zu dir selbst sagst, dann wirst du mit einer ganz anderen Haltung dir selbst und anderen gegenüberzutreten. Das, was du dir selbst sagst, hat Auswirkungen auf deine tägliche Ausstrahlung.

Setze dir Ziele für deine Lebensbereiche – und schreibe diese nieder

Sich fixe Ziele im Leben zu setzen ist mehr als sinnvoll, denn sie geben Mut zum Weitermachen. Sie sorgen dafür, dass wir uns für etwas einsetzen, sofern es uns wichtig genug ist. Wir können und dürfen stolz auf uns sein, wenn wir auf dem Weg dorthin stärker werden und etwas erreichen. Wir richten den Fokus mehr auf die Zukunft und alleine das trägt sehr zu einer positiven Lebenseinstellung bei. Denn diese Zukunft können wir noch gestalten, mit allem, was wir aus der Vergangenheit gelernt haben und mit dem, was wir in der Gegenwart tun. Diese Ziele festzuhalten ist ebenso wichtig, wie diese zu besitzen. Durch das Aufschreiben sind es nicht mehr nur bloße Gedanken. Das Visualisieren unterstützt und lässt uns eine Verpflichtung mit uns selbst eingehen. Es geht bei definierten Zielen nicht darum, perfektionistisch und mit Hochleistungsgedanken im Hinterkopf viel zu unrealistische Anforderungen an sich selbst zu haben. Es geht darum, sich regelmäßig zu fragen, wo man – in den einzelnen Lebensbereichen – eigentlich hinmöchte. Das stützt und gibt Lebensmut. Die langfristigen Ziele – die Mehrjahresbetrachtung, das „große Ganze“ – dürfen dabei auch gerne sehr hoch gesteckt sein. Kurzfristige

Ziele sind eher dazu da, in nächster Zeit ein Erfolgsgefühl hervorzurufen und somit das Selbstvertrauen zu stärken. Letztere leiten sich von Ersteren ab. (Beispiel: Langfristiges Ziel = Muskulatur aufbauen. Kurzfristiges Ziel = sich innerhalb der nächsten zwei Monate um 2kg bei den Ausfallschritten steigern)

Das Gefühl, gesetzte Ziele Schritt für Schritt zu erreichen, gibt enorme Zuversicht und erhöht das Selbstwertgefühl. Und ja, man darf dann auch den Stolz fühlen und zulassen. Das ist etwas, das man meist nach langer Zeit des Selbsthasses und bei langem Zweifel gegenüber an der eigenen Person wieder lernen muss. Halte nicht alles für selbstverständlich, was du bisher schon erreicht hast. Es ist zu einem sehr großen Teil dein eigener Verdienst. Es sind die Entscheidungen, die du selbst getroffen hast. Die ersten Lebensjahre sind geprägt von der Erziehung, aber irgendwann beginnt man, eigene Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Das bedeutet, du hast die Chance, dein Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten und eigens gesetzten Zielen nachzugehen.

Größere und dann tatsächlich erreichte Ziele sorgen häufig einmal auch für ein kurzes Tief. Speziell, wenn es ein sehr lang verfolgtes Ziel gewesen ist, das einen Großteil der Lebenszeit eingenommen hat und dann plötzlich diese „und jetzt?“-Frage

aufkommt. Das beobachtet man beispielsweise bei Marathon-Läufern häufig kurz nach einem überwundenen Wettkampf. Aber auch die Zeit nach dem Schulabschluss bzw. bestandenes Abitur kann dieses Gefühl hervorrufen. Es kann hierbei hilfreich sein, in End- sowie Zwischenzielen zu denken (z.B. ist das Abitur nur das Zwischenziel einer Berufskarriere) und außerdem, sich Ziele in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu setzen. Und an dieser Stelle sei nochmals zu erwähnen, dass es nicht darum geht, in allen Bereichen des Lebens perfekt zu werden und akribisch auf etwas Großes hinarbeiten zu müssen. Es ist unmöglich, auf alles – Beziehung, Job/Ausbildung, Sport/Gesundheit, Hobbys – gleichzeitig viel Vollgas zu geben. Meist ist der Fokus auf einen, manchmal zwei davon besonders stark ausgeprägt. Das sind persönliche Präferenzen und ergibt sich meist aus Charakter, Erlebnissen und Erfahrungen. Der Fokus kann sich im Laufe des Lebens durchaus auch einmal ändern. Das ist auch gut so, damit die Fortschritte in allen Bereichen ausgewogen sind. Es bringt nichts, der Beste im Sport zu sein, wenn man kein Sozialleben mehr hat. Es bringt nichts, eine tolle Ausbildung und danach viel Kohle zu machen, wenn man dabei die ganze Zeit seine Gesundheit vernachlässigt hat und körperlich zugrunde geht. Und so weiter. Wenn es einmal irgendwo nicht so läuft,

wie erhofft, dann können dir die anderen Lebensbereiche (oder Menschen in deinem Umfeld) Halt geben. Ein kurzes Tief ist aber niemals ein Grund, gleich komplett aufzugeben.

Und auch hier gilt: Orientiere dich gerne an anderen, aber vergleiche nicht zwei komplett unterschiedliche Leben miteinander. Das führt nur zu Selbstzweifel. Wir sollten dieses „reine Konkurrenzdenken“ ablegen und uns eher fragen „Von wem kann ich noch etwas lernen?“ Das gilt im Sport, das gilt im Beruf, in Hobbys, ... Du weißt nicht, worauf und wie viel Zeit investiert wurde, damit andere Menschen dort sind, wo sie heute stehen. Man sieht oft nur das Ergebnis und fühlt sich dann selbst schlecht, wenn man noch nicht dort ist. Deshalb erlaube dir, erst anzufangen und auf dem Weg dahin besser zu werden und lass die anderen ihr eigenes Ding machen (oder schaue dir bestimmte Dinge ab und probiere es selbst aus). Du gehst deinen Weg, hast deine eigene Vergangenheit und der Fokus auf die verschiedenen Lebensbereiche war oder ist ebenso unterschiedlich stark ausgeprägt.

Hier also ein paar Tipps zur Zielsetzung:

- Teile deine Ziele in mehrere Lebensbereiche: Karriere, Gesundheit, Sport, Hobbys, Beziehungen
 - Beispiel Ausbildung: Im Jahr XXXX möchte ich die Ausbildung XY abgeschlossen haben.

- Beispiel Gesundheit/Sport: Ich mache 3x die Woche ein Ganzkörper-Krafttraining.
- Beispiel Beziehungen: Ich treffe mich mindestens 2x die Woche mit Freunden oder Familie und pflege meine sozialen Kontakte.
- Schreibe deine kurzfristigen und langfristigen Ziele der diversen Lebensbereiche so konkret wie möglich nieder:
 - Was genau möchte ich erreicht haben? Schreibe das Ziel so exakt wie möglich auf und gehe die Szenen in deinem Kopf durch, als wären sie schon real. Alles, was wir uns ernsthaft vorstellen können, kann real werden, wenn wir dranbleiben.
 - Wann möchte ich es am besten erreicht haben? Du kannst dir ein Datum oder einen Zeitraum setzen, wann du dieses Ziel erreicht haben möchtest. Das ist nicht in Stein gemeißelt, falls es zu unerwarteten Änderungen kommen sollte. Ein Zeitplan hinter den Zielen schadet aber nicht.
 - Ist es MEIN Ziel oder mache ich es nur, um anderen zu gefallen? Es geht immer um deine eigenen Ziele. Wenn du tust, was DU liebst, dann

wirst du damit andere anstecken und „ihnen gefallen“ können. Lebe keine Ziele oder Träume, die nicht wirklich zu dir gehören. Dafür ist das Leben zu kurz und du könntest stattdessen den Dingen nachgehen, die DU wirklich verfolgen möchtest. Die Passion, die du dadurch zum Ausdruck bringst und ausstrahlst, wenn du die Dinge tust, die du liebst, wird auf andere wirken.

- Wie kann ich am Ende feststellen, dass ich es wirklich erreicht habe? Notiere dir, was du für ein Ergebnis erwartest.
- Nimm dir regelmäßig Zeit, zu reflektieren, auf welchem Weg du dich befindest und ob die Ziele für dich noch relevant sind.
- Ziele und der Fokus der Lebensbereiche können sich im Laufe des Lebens ändern. Behalte den Überblick, in welche Richtung du gehen möchtest und was für dich gerade im Leben Priorität hat. Gewisse Umstände können sich ändern und so kann es sein, dass die Ziele einmal angepasst werden müssen.
- Leite aus den großen Zielen kleine Zwischenziele und Maßnahmen bzw. Handlungen für die Gegenwart ab: Was kann ich HEUTE tun, um meinem Ziel näher zu kommen?

- Falls es ein größeres Ziel ist, auf das du länger hinarbeitest (zum Beispiel der Schulabschluss): Plane die „Zeit danach“, um nicht in ein Loch zu fallen. Stütze dich durch die anderen Lebensbereiche und sei einfach einmal stolz auf dich!

Fange auch an, zwischen ZIEL, WUNSCH und TRAUM zu unterscheiden! Ein Ziel ist etwas Konkretes, das du definieren und hinterher messen kannst. Deine Handlungen bestimmen zu einem großen Teil, ob du es erreichen wirst oder nicht. (Beispiel: 3x die Woche ins Training gehen.) Ein Wunsch hingegen ist zwar nicht vollkommen unerreichbar, doch oft mit einem höheren Aufwand oder durch zu viel Abhängigkeit von anderen Umständen (oder Menschen) zu erreichen. (Beispiel: Dass eine Verletzung so schnell wie möglich auskuriert, damit man wieder trainieren kann. Oder ein bestimmtes Geschenk zu Weihnachten. *Ich „wünsche“ mir eben etwas.*) Ein Traum ist jenseits der Realität. So sehr du es auch möchtest, es kann gar nicht wahr werden. (Beispiel: Sich unsichtbar machen oder aus eigener Kraft fliegen.) Deshalb bin ich eigentlich immer der Meinung, es sollte nicht „lebe deine Träume“, sondern „lebe deine Ziele“ heißen.

Tausche dich viel mit anderen Menschen aus – erweitere deinen Horizont

Wir wissen bereits aus einem vorigen Kapitel, dass das Umfeld, mit dem wir uns umgeben, einen Einfluss auf die eigene Persönlichkeit hat. Wir lernen durch andere Menschen – über diese und über uns selbst. Wenn du also wirklich deinen Horizont erweitern willst, dann gehe offen auf andere Menschen zu und über die Smalltalk-Grenze hinaus. Wie geht es ihnen WIRKLICH? Wo liegen ihre Leidenschaften? Mit wem verbringen sie Zeit und was machen sie? Mit welchen Problemen haben andere zu kämpfen? Natürlich braucht es dafür eine gewisse Vertrauensbasis und diese ist nicht von heute auf morgen aufgebaut. Auch ist es nicht möglich, mit jeder Person so einen „Seelenstriptease“ durchzuführen und das ist auch nicht jedermanns Sache. Es bedarf ferner einer gewissen Zufriedenheit mit sich selbst, damit es nicht zu einem gegenseitigen Verurteilen kommt. Wer sich anderen öffnet, der wird verletzbar. Damit muss man erst einmal umgehen können und dafür braucht man ein gewisses Selbstvertrauen. Doch jeder Mensch hat eine Vergangenheit und bestimmte Erlebnisse – und dabei auch Fehler – gemacht. Es geht darum, wer du heute bist und was du aus all dem Vergangenen gelernt und mitgenommen hast. Das gilt für dich genauso wie für denjenigen, der dir gegenübersteht.

Ich kann hier aus eigener Erfahrung sprechen. Je „freier“ ich nach der Essstörung wurde – und sich meine Gedanken nicht mehr nur um die Nahrungsaufnahme drehten – desto mehr förderte ich mein Sozialleben wieder und begann, mich mit anderen intensiver auszutauschen. Bis heute liebe ich das Kommunizieren und auch zu erfahren, was hinter dem Menschen steckt, mit dem ich gerade spreche. Je mehr Menschen ich im Laufe der letzten Jahre kennengelernt habe, desto mehr habe ich dann auch für mein eigenes Leben mitnehmen können. Speziell wenn diese Menschen in bestimmten Lebensbereichen schon mehr Erfahrungen gesammelt oder viel erlebt hatten, schaffte mir dieser Austausch einen unglaublichen Mehrwert. Diese „mehr als nur übers Wetter“-Gespräche gehören zu den höchsten Formen des Gebens und Nehmens. Denn nicht nur durch die eigenen Fehler und überwundenen Stolpersteine lernt man, sondern auch durch die der Anderen kann man sehr viel für das eigene Leben mitnehmen. Ein vertrautes Miteinander fördert das eigene Seelenheil. Dagegen werden Smalltalk und Wettergespräche eher langweilig. Der Grund, warum ich in meinem Leben also in vergleichsweise früherer Zeit so viele wertvolle Erfahrungen – teils aus erster Hand, teils aus Gesprächen mit anderen – machen durfte, war, weil ich (nach meiner sozialen Isolation durch die Mager sucht) sehr offen auf andere Menschen zugegangen bin. Ich

begann, mit ihnen über IHRE Wünsche, Träume, Ziele, Probleme und Leidenschaften zu sprechen. Doch das alles ging erst, als ich mich nicht mehr hinter dem (Nicht-)Essen versteckte.

Ich kann dir das also wirklich nur empfehlen. Und dabei geht es nicht darum, den anderen auszufragen und sich in das andere, statt in das eigene Leben zu stürzen oder es gar zu verurteilen. Nein, es geht darum, die eigenen Erlebnisse mit Erfahrungen von anderen zu erweitern. Wir sind viel zu oft nur in unserem eigenen Kopf, in unserer eigenen Welt gefangen, mit unseren eigenen Gedanken. Wir sehen häufig nicht, dass es viel mehr gibt. In der Psychologie sagt man gerne „Deine Landkarte ist nicht das Gebiet“. Das bedeutet, du siehst immer nur einen Teil des großen Ganzen. Je mehr du dich mit anderen über ihren Teil des Gebietes austauscht, desto größer wird deine Landkarte. Dafür musst du offen für Neues und den Austausch mit anderen Menschen sein. Vielleicht haben sie zu deiner aktuellen Problemstellung bereits Erfahrungen gemacht, von denen du etwas mitnehmen kannst. Das könnte deinen Weg beschleunigen. Oder aber du bist derjenige, der auf einem Gebiet schon etwas erreicht hat, das du weitergeben kannst. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Die Meinung anderer Menschen zu gewissen Dingen ist durch ihre Erlebnisse und Erfahrungen entstanden und das ist völlig okay. Ob man

diese annehmen möchte oder nicht, liegt dann immer an einem selbst.

Verbringe Zeit mit dir selbst

Dieses Kapitel knüpft ein bisschen an „Meditieren und Reflektieren“ an, denn das hängt unweigerlich zusammen. Es geht darum, etwas über die eigene Person zu erfahren und das ganz unabhängig von äußeren Einflüssen. Alleine sein (können) bedeutet, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Dabei gilt es, dies von der Einsamkeit zu unterscheiden. Diese beiden Dinge darf man nicht miteinander verwechseln. Einsamkeit ist ein Gefühl. Das Gefühl, verlassen zu sein. Doch alleine sein ist eine (bewusst gewollte oder nicht) Handlung und nicht mit einem Verlustgefühl gleichzusetzen. Du kannst dich einsam unter einer Masse von Menschen fühlen und genauso alleine sein, ohne im selben Moment Einsamkeit zu empfinden. Allein sein können ist im Normalfall etwas Schönes, das Gefühl der Einsamkeit eher weniger.

Das alles hat auch sehr viel mit dem eigenen Selbstwert zu tun: Das Vertrauen zu haben, „ganz“ zu sein und mit sich selbst sein zu können, ohne ständig Menschen und Trubel um sich zu haben, mit dem man von den eigenen Gedanken abgelenkt wird. Natürlich ist – wie im vorigen Teil beschrieben – das Miteinander mit anderen etwas Essenzielles und sehr wichtig für uns Menschen. Dennoch ist das regelmäßige Alleine sein zum Reflektieren sehr nützlich und sinnvoll. Wenn du das kannst und dir bewusst über deinen eigenen Wert bist,

dann verinnerlichst du auch entsprechend, dass DU es wert bist, von anderen Menschen gemocht zu werden. Dieser Selbstwert wird sich in deiner Ausstrahlung und in Beziehungen zu anderen widerspiegeln. Erst, wenn du weißt, wer du selbst bist und was du von diesem Leben möchtest, kannst du hinterfragen, ob die Meinung der anderen etwas ist, das in dein Leben passt. Sonst lebst du das Leben nach den Vorstellungen und Meinungen der anderen. Wenn du also diese Zeit mit dir selbst genießen kannst und deiner Selbst dadurch bewusster wirst, dann strahlst du das dementsprechend auch aus. Andere Menschen um dich herum sind eine Option, die du dann gerne wählst. Es ist schön, es bereichert, aber du musst dich nicht sofort einsam fühlen, weil du für eine kurze Zeit lang niemanden um dich hast. Das gilt für alle Arten von Beziehung. Wir sind soziale Wesen, suchen nach Anerkennung und Gruppen-Zugehörigkeit und das ist grundsätzlich ja auch nichts Schlechtes. Doch die besten Zeitgenossen sind immer die, die auch mit sich selbst gut können. Das sind die, die Gutes tun wollen und es nicht nötig haben, jemandem Schlechtes zu wollen, um sich selbst besser zu fühlen. Stelle dich erst mit dir selbst gut, dann wirst du das auch mit anderen können.

Das energy4soul 4-Phasen Konzept

auch als Online-Kurs
für gesunden Muskelaufbau und
eine ausgewogene Ernährung

DEINE VORTEILE:

- ✓ **Gesund zunehmen**, Muskulatur aufbauen, **sportlich & fit** werden
- ✓ Schritt für Schritt ins **Krafttraining** einsteigen, Schwächegefühl & Kraftlosigkeit loswerden
- ✓ **sportlergerechte Ernährung** ohne Verzicht langfristig in dein Leben integrieren
- ✓ Schluss mit **ständigen Diät-Gedanken** oder Heißhunger-Attacken: Lerne in **4 Phasen**, wie du dich **nährstoffreich, intuitiv** und **abwechslungsreich** ernährst.
- ✓ Rabatt exklusiv für Buch-Besitzer:



DAS BEKOMMST DU:

- Download der Trainingspläne ✓
 - Schritt für Schritt Konzept:
intuitives Essverhalten ✓
 - Umfangreiche Fitness-Rezepte-Datenbank ✓
 - Beispiel-Pläne ✓
 - Nährstoff-Berechnung für Muskelaufbau ✓
 - Vorlagen: Trainingstagebuch, Erfolgstagebuch,
Kalorienberechnung, uvm. ✓
 - E-Mail-Support bei Fragen ✓
 - Zugang zur privaten Facebook-Gruppe ✓
gemeinsam mit der Community stärker werden
- ➔ Inklusive Video-Anleitungen & Downloads

-60% Rabatt

Code: *buchcode*

ANMELDEN UNTER:

energy4soul.at / **Mitgliedschaft**

GLOSSAR / ABKÜRZUNGEN / BEGRIFFE

Begriff / Abkürzung	Beschreibung
Ana	Die Magersucht vermenschlicht. Von „Anorexia Nervosa“ – kurz Ana – oft verwendet als „Mensch / bestimmter Teil in sich“, der Betroffenen einredet, sie seien dick und sollen weniger essen.
bingen	„eine Fressattacke haben“, von Binge Eating
BW	Bodyweight = Körpergewicht; oft im Fitness-Bereich verwendet
Clean Eating	Eine Ernährungsweise mit „sauberen Lebensmitteln“ = unverarbeitete Lebensmittel
EW	Eiweiß = Protein
F	Fett
Fear Food	Lebensmittel, vor denen Magersüchtige „Angst“ haben (meist die, die weit verbreitet als „ungesund“ deklariert sind, z.B. Schokolade, Brötchen, etc.); Betroffene haben unterschiedliche sogenannte „Fear Foods“, vor denen sie Angst haben, sie würden davon gleich dick werden
Glykogen	Vielfachzucker; Kohlenhydrat-Speicher vor allem in der Leber (für Blutzuckerspiegel, versorgt das Gehirn mit Energie) und in der Muskulatur (Energiereserve, Bewegungsenergie); Glykogenspeicher wird im Training schrittweise geleert, vor allem bei in-

	tensiven Belastungen schneller; schnell verfügbare Kohlenhydrate nach dem Training effektiv für Regeneration und Power in der nächsten Trainingseinheit
kcal	Kilokalorien
KH	Kohlenhydrate
Mia	Siehe Ana nur im Falle der Bulimie
P	Protein = Eiweiß
Post Workout Meal	Die Mahlzeit nach dem Training.
Reg	Regeneration
Save Food	Lebensmittel, vor denen Magersüchtige keine „Angst“ haben und die sie ohne Bedenken essen können.
Soul Food	sich ein Essen „für die Seele gönnen / genießen; etwas wie Fear Food, aber die „Angst“ davor ist nicht ausgeprägt
Skinnyfat	Schlanke Menschen mit einem vergleichsweise hohen Körperfettanteil; betreiben oft kein (richtiges) Krafttraining oder überhaupt Sport, sind von Natur aus schlank und achten nicht sehr auf die Ernährung; oft aber hervorgerufen durch falsche „Diäten“ und Jojo-Effekt
TE	Trainingseinheit
TW	Triggerwarning – vor allem im Social Media Bereich unter Süchtigen weit verbreitet; der Text, der darunter verfasst ist, könnte Informationen enthalten, die andere Betroffene „triggern“ oder runterziehen könnten, z.B. Gewichtsangabe, Kalorien, etc.

TWA	Siehe TW; Trigger Warning Anfang (Am Anfang des „Trigger-Textes“ gesetzt)
TWE	Siehe TW; Trigger Warning Ende (Am Ende des „Trigger-Textes“ gesetzt) z.B. TWA Ich habe mich heute gewogen und hatte 50kg. TWE
WH	Wiederholungen

ANHÄNGE

Anhang 1: Übungspool – beliebte Krafttrainingsübungen im Überblick

<p>Beine – Hauptübungen Kniebeugen Ausfallschritte frei (Kurzhandtel, Langhandtel) stehend oder gehend Ausfallschritte an der Multi- presse Beinpresse</p>	<p>Beine – Nebenübungen Beinstrecker Beinbeuger gestrecktes Kreuzheben (Kurz- handtel, Langhandtel)</p>
<p>oberer Rücken – Hauptübun- gen Klimmzüge (mit Unterstützung) Latzug (weiter Griff, enger Griff, Obergriff, Untergriff)</p>	<p>oberer Rücken - Nebenübungen Rudern (Langhandtel, Kurzhandtel, Maschine) T-Bar Rudern</p>
<p>unterer Rücken Kreuzheben Hyperextensions</p>	
<p>Brust - Hauptübungen Bankdrücken: Langhandtel, Kurzhandtel, Maschine Flach-Bankdrücken, Schräg- Bankdrücken, Negativ-Bank- drücken</p>	<p>Brust - Nebenübungen Fliegende (Kurzhandtel, Kabelzug) Butterfly Brust-Überzüge</p>

<p>Schulter – Hauptübungen Schulterdrücken (Kurzhandtel, Langhandtel, Multipresse) sitzend oder stehend Schulterdrücken an der Maschine</p>	<p>Schulter - Nebenübungen Seitheben (Kurzhandtel, Kabelzug, Maschine) sitzend oder stehend Reverse Butterfly (Maschine, Kurzhandteln) Frontheben (Kurzhandtel, Kabelzug, Langhandtel) sitzend oder stehend</p>
<p>Bizeps-Übungen Bizepscurls (Langhandtel, Kurzhandtel, SZ-Hantel, Kabelturm, Maschine, Scott-Curls) Klimmzüge im Untergriff</p>	<p>Trizeps-Übungen Dips (mit Unterstützung, Bankdips) Kickbacks mit Kurzhandtel Pushdowns am Kabelzug enges Bankdrücken French Press</p>
<p>Auszug Bauch-Übungen SitUps Crunches (Cable Crunches, mit Gewichtsscheibe) Beinheben (liegend, hängend) Planks</p>	

Auf energy4soul.at/Mitgliedschaft bzw. in den Trainingskonzepten findest du zu den Übungen Bilder und Beschreibungen.

Anhang 2:

Top15 – nährstoffreiche Rezepte

Als ich mit dem Krafttraining anfing und gesund zunehmen wollte, war mir bewusst, dass mein Körper die Nährstoffe und das ausgewogene Essen braucht, um Muskulatur aufzubauen. Ich habe mich stundenlang im Internet und in Büchern eingelesen und ich wusste, dass ich die Ernährung ebenso wie meine Sport-Routine anpassen musste, um meinem neuen Ziel „nicht mehr mager, sondern fit“ näher zu kommen. In genau dieser Zeit kreierte ich über etwa ein bis zwei Jahre hinweg immer wieder neue nährstoffreiche Mahlzeiten, die ich anschließend in einem eBook zusammenschrieb, um sie anderen zur Verfügung zu stellen. Mittlerweile kannst du dieses auf meiner **energy4soul** Webseite kostenlos downloaden. Darin sind fast 100 nährstoffreiche Rezepte enthalten, die dir eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung erleichtern. Auf den nächsten Seiten folgt ein Auszug der Top15 Gerichte aus diesem Kochbuch, die du einfach nachmachen kannst.

Essen ist Energie.

Essen ist Gesundheit.

Essen ist Genuss.

Spaghetti Bolognese

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 80gr Vollkorn-Spaghetti	* Brennwert: 628kcal
* 150gr mageres Hackfleisch	* Eiweiß: 52gr
* 1 kleine, rote Zwiebel	* Kohlenhydrate: 56gr
* 200gr passierte Tomaten	* Fett: 20gr
* 30gr light Pizzakäse (gerieben)	
<hr/>	
* Oregano, Salz	
* Öl zum Anbraten	

Zubereitung:

1. Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen lassen.
2. Während die Nudeln kochen, die Zwiebel klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und salzen.
3. Das Hackfleisch in die Pfanne geben und alles mit Oregano würzen. Anschließend mit den passierten Tomaten ablöschen und weiter köcheln lassen.
4. Spaghetti aus dem Wasser und auf einen Teller geben, die Bolognese darauf und abschließend den Käse drüberstreuen.

Tipps:

- Dazu passt ein gemischter Salat.
- Abgesehen von Zwiebel kann auch noch klein gehackter Knoblauch vor dem Ablöschen mit angebraten werden.
- Durch Verwendung von Reismudeln, Maisnudeln oder Shirataki wird das Gericht glutenfrei.



Huhn in Haferflocken-Panade

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 200gr Hühnerfilet	* Brennwert: 358kcal
* 40gr Haferflocken	* Eiweiß: 51gr
* Salz, Gewürze	* Kohlenhydrate: 25gr
* Öl zum Anbraten	* Fett: 5gr
* optional: Sesamkörner, Leinsamen, ...	

Zubereitung:

1. Das Hühnerfilet waschen und mit einer Küchenrolle abtupfen.
2. Haferflocken und Gewürze in einem Gefäß gut vermischen.
3. Das Hühnerfilet in schmale Streifen schneiden und etwas salzen. Danach in das Gefäß mit den Haferflocken geben und das Gemisch gut an das Filet andrücken, bis es "kleben" bleibt. An beiden Seiten genügend von der Panade auf das Filet drücken.
4. Öl in eine erhitzte Pfanne geben und die Filets mit der Panade von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tipps:

- Dazu passt ein gemischter Salat, Reis, Vollkornnudeln.
- Lowcarb-Variante: Statt Haferflocken Sojaflocken oder Kokosraspeln verwenden.



Dönerteller

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 150gr Hühnerfilet	* Brennwert: 462kcal
* 300gr Kartoffeln	* Eiweiß: 50gr
* Eisbergsalat, Tomate, Zwiebel, Mais	* Kohlenhydrate: 56gr
* light Ketchup	* Fett: 3gr
* Salz, Gewürze	
* Öl zum Anbraten	
* Für die Sauce: 50gr Magerquark, Schnittlauch, Schuss Essig, Süßungsmittel nach Wahl	

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Streifen (Pommes) schneiden und in ein Gefäß geben. Anschließend salzen und gut würzen (z.B. Oregano, Paprikapulver). Gut vermischen, auf einem Backblech mit Backpapier auslegen und für 20min bei ca. 200 Grad in den Ofen.
2. Währenddessen den Eisbergsalat klein schneiden, salzen und mit etwas Mais vermischen. Auf den Teller legen. Tomate und Zwiebel in Ringe schneiden und darüberlegen.
3. Für die Sauce 50gr Magerquark in einem Glas mit etwas hellem Balsamico-Essig, Schnittlauch und Süßungsmittel vermischen.
4. Hühnerfilet in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, salzen und nach Belieben würzen. Zum Salat auf den Teller legen, die fertigen "Pommes" und light Ketchup ebenfalls auf den Teller geben und servieren.

Tipps:

- Die Sauce kann als Dip für die Pommes oder als Salat-Dressing verwendet werden.
- Schmeckt auch mit Süßkartoffeln.



Süßkartoffel-Bällchen

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 150gr Süßkartoffel	* Brennwert: 330kcal
* 80gr Thunfisch natur	* Eiweiß: 31gr
* 50gr Eiklar	* Kohlenhydrate: 42gr
* halbe, rote Zwiebel	* Fett: 2gr
* 70gr Mais (alternativ kleingeschnittene Paprika)	
* Salz, Gewürze	

Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf in Salzwasser köcheln lassen.
2. Wasser aus der Thunfischdose abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß geben. Während die Kartoffeln kochen, die Zwiebel klein schneiden.
3. Fertig gekochte Süßkartoffel zum Thunfisch geben und alles gut würzen. Anschließend Eiklar hinzufügen und mit einem Stabmixer mixen, bis keine Stücke mehr zu sehen sind.
4. Zwiebel und Mais (und/oder Paprika) untermischen, aus der Masse Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auflegen.
5. Für ungefähr 20 Minuten bei 180 Grad in den Backofen.

Tipps:

- Optional: 2EL Mehl oder Haferflocken für eine etwas festere Konsistenz.
- In die Bällchen kann nach Bedarf noch anderes Gemüse (z.B. geraspelte Zucchini) hineingeschnitten werden.
- Die Bällchen können auch in der Pfanne mit etwas Öl angebraten werden.
- Vegetarische Version: Statt Thunfisch etwas mehr Süßkartoffel verwenden.



Brokkoli-Puten-Taschen

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 150gr Putenhackfleisch	* Brennwert: 550kcal
* 1 ganzer, frischer Brokkoli (oder 500gr tiefgekühlt)	* Eiweiß: 47gr
* weiteres Gemüse nach Wahl	* Kohlenhydrate: 50gr
* 5 Blätter Reispapier	* Fett: 15gr
* Salz, Gewürze	
* Öl zum Anbraten	

Zubereitung:

1. Brokkoli klein schneiden und dampfgaren/kochen. Das Putenhackfleisch (und - falls vorhanden - weiteres Gemüse) in einer Pfanne anbraten, salzen und würzen.
2. Den fertigen Brokkoli in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer klein mixen (hier eventuell einen Schuss Wasser oder Milch hinzugeben) und danach das Hackfleischgemisch einrühren.
3. Den Backofen auf ca. 200 Grad vorheizen. Jedes Reispapier-Blatt nacheinander kurz in Wasser einweichen, dann auflegen, 2-3 Esslöffel von der Füllung draufgeben und das Reispapier zusammenfalten.
4. Alle Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 20min im Backofen lassen, bis das Papier leicht Farbe bekommt und knusprig wird.

Tipps:

- Achtung: Die Taschen vor dem Verzehr eventuell etwas auskühlen lassen.
- Statt Putenhackfleisch passt natürlich auch jede andere Hackfleisch-Sorte (oder auch fein gehackter Fisch) bzw. nur Gemüse (vegane Version).



Hähnchen-Couscous-Salat

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 70gr Couscous	* Brennwert: 607kcal
* 200gr Hühnerfilet	* Eiweiß: 57gr
* ½ Salatgurke	* Kohlenhydrate: 64gr
* 150gr Cocktailtomaten	* Fett: 12gr
* ½ Paprika	
* 1 kleine, rote Zwiebel	
* Salz, Gewürze, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, ...), Öl zum Anbraten	
* Dressing: heller Essig, Salz, Süßungsmittel, Öl, Schuss Wasser	

Zubereitung:

1. Couscous mit kochendem Wasser (aus dem Wasserkocher) übergießen und 10min stehen lassen.
2. Währenddessen Hühnerfilet in Stücke schneiden und in der Pfanne mit Öl anbraten, salzen und würzen.
3. Gemüse klein schneiden und in eine Salatschüssel geben.
4. Den fertigen Couscous in einer Schüssel auskühlen lassen und mit Salz und frischen Kräutern vermischen.
5. Anschließend den gewürzten Couscous zum Gemüse in die Salatschüssel geben und dort unterheben.
6. Die fertigen Hähnchenstücke ebenfalls dazugeben und die Zutaten fürs Dressing in einem Glas zusammenmischen. Das Dressing über den Salat gießen.

Tipps:

- Wer daraus eine „süßere“ Version machen möchte, kann noch Rosinen oder Obst unterheben.
- Auch Nüsse passen sehr gut zu diesem Salat.



Schoko-Quark mit Früchten

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 250gr Magerquark	* Brennwert: 300kcal
* 10-15gr entöltes Kakaopulver (bzw. Schoko-Flavour)	* Eiweiß: 36gr
* falls entölter Kakao: bei Bedarf Süßungsmittel	* Kohlenhydrate: 30gr
* optional: eine halbe Banane	* Fett: 3gr
* weitere Früchte nach Wahl (z.B. TK-Himbeeren)	

Zubereitung:

1. Optionaler Schritt: Die halbe Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Den Quark mit Süßungsmittel, etwas Wasser oder Milch und entöltem Kakaopulver (bzw. Flavour) in der Schüssel zusammenrühren.
3. Dazu passen viele verschiedene Arten von Früchten und Beeren. Hervorragend eignen sich (untergemischte Tiefkühl-)Himbeeren, Erdbeeren, Aprikosen, ...
4. An warmen Tagen am besten noch für 10-20min in den Gefrierschrank stellen und anschließend gekühlt genießen.

Tipps:

- Für zusätzlichen Geschmack sorgt Lebkuchengewürz, Proteinpulver oder Flavour jeglicher Art.
- Lowcarb-Version: Die Banane weglassen und optional ergänzend Nüsse, Kokosraspeln oder Erdnussmus hinzufügen.



gebackene Apfelspalten

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 1 großer Apfel	* Brennwert: 316kcal
* 150gr Eiklar (oder 100gr Eiklar+1 Ei)	* Eiweiß: 12gr
* 30gr Mehl nach Wahl	* Kohlenhydrate: 47gr
* Süßungsmittel nach Wahl	* Fett: 8gr
* Zimt	

Zubereitung:

1. Den Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.
2. Eiklar mit Mehl, Süßstoff und Zimt mixen.
3. Apfelspalten mit einer Gabel aufstechen, durch den Teig ziehen und in einer beschichteten Pfanne (evtl. mit ein paar Tropfen Öl) auf beiden Seiten anbraten.
4. Auf einen Teller legen und nochmals mit Zimt bestreuen.

Tipps:

- Geeignete Toppings: Rosinen, Honig oder Walnüsse.
- Alternativ kann man die Apfelspalten im Backrohr machen.
- Statt dem Mehl kann alternativ auch Eiweißpulver verwendet werden.



Topfen-Knödel mit Schoko-Kern

<i>Zutaten (für 5 kleine Knödel):</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 125gr Magerquark	* Brennwert: 580kcal
* 1 Ei	* Eiweiß: 53gr
* etwas Vanille-Aroma/Flavour	* Kohlenhydrate: 29gr
* 60gr Mandel-/oder Kokosmehl	* Fett: 27gr
* Zimt	

Zubereitung:

1. Aus Quark, Ei, Flavour und Mehl den Teig mischen und ungefähr 15min stehen lassen (optional kann man die Schoko-Creme schon auf einem Teller portionieren und kurz in den Tiefkühler geben, dann hat man es nachher leichter, die Knödel zu füllen - oder man nimmt ein paar Stückchen Zartbitterschokolade).
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig zu Knödeln formen und Schokolade in die Mitte geben. Der Teig muss die Schokolade ummanteln, damit nichts ausrinnt. Anschließend etwa 10min ins kochende Wasser geben, bis die Knödel oben schwimmen.
3. Zuletzt nach Wahl wälzen (z.B. in geriebene Nüsse) und/oder dekorieren (Obst, Schoko-Sauce, ...).

Tipps:

- Dazu passt (Trocken-)Obst bzw. auch eine Sauce aus zermatschten Himbeeren oder Pflaumen.



schnelle Milchschnitte

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 1 gr. bzw 2 kleine Pumpernickel-Scheiben	* Brennwert: 280kcal
* 125gr Magerquark	* Eiweiß: 20gr
* Vanille-Flavour / Aroma	* Kohlenhydrate: 40gr
* etwas Wasser	* Fett: 1,5gr
* optional ein wenig Süßungsmittel	

Zubereitung:

1. Bei einer großen Scheibe Pumpernickel diese in zwei Scheiben schneiden.
2. Magerquark mit Vanille-Flavour, Zimt, Wasser und ggf. etwas Süßstoff verrühren, auf eine Scheibe Pumpernickel streichen und für 10-15min in den Tiefkühler geben.
3. Halbfertige Milchschnitte herausgeben und andere Scheibe drauflegen, evtl. überstehenden Quark abstreichen.

Tipps:

- Statt Flavour / Aroma können auch 10gr Vanille-Whey verwendet werden.
- Schmeckt als „Kuchen“ auch mit selbstgemachter Schoko-Sauce übergossen.
- Statt Pumpernickel kann auch ein selbst gemachter Pfannkuchen verwendet werden (diesen entsprechend schneiden).



Bananensplit

Zutaten:	Nährwerte (ca.):
* 2 Bananen (eine davon gefroren)	* Brennwert: 563kcal
* 200gr Cottage Cheese/körniger Frischkäse	* Eiweiß: 58gr
* 10gr entöltes Kakaopulver	* Kohlenhydrate: 59gr
* Süßungsmittel nach Wahl	* Fett: 9gr
* optional etwas Vanille-Aroma)	
<i>Schokosauce:</i> 30gr Schoko-Eiweißpulver (od. geschmolzene Bitterschokolade), 1TL Kakao, Schuss Wasser	
<i>Topping:</i> 10-20gr Nüsse/Mandelsplitter	

Zubereitung:

1. Die nicht gefrorene Banane längs halbieren und auf den Teller legen.
2. *Eis:* Cottage Cheese mit der gefrorenen Banane, dem Kakaopulver (+ eventuell Vanille-Aroma) und Süßstoff mit einem Stabmixer zu einem Eis mixen und auf dem Teller zwischen den Bananenhälften verteilen.
3. *Schokosauce:* aus 30gr (Whey-)Eiweißpulver, 1TL entöltem Kakaopulver, ein paar Tropfen Wasser und eventuell noch etwas Süßungsmittel die Schokosauce rühren und über dem Eis verteilen.
4. Die gehackten Nüsse (wenn noch nicht vorgehackt, dann Nüsse in eine Küchenrolle und mit einem Nudelwalker klein hacken) über den fertigen "Bananensplit" verteilen.

Tipps:

- Statt Cottage Cheese kann auch Magerquark verwendet werden.
- Vegane Version: Eis ohne Cottage Cheese, dafür mit einer weiteren Banane mixen und für die Schoko-Sauce etwas mehr Kakaopulver verwenden.



CookieDough-Meal

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 80-100gr Couscous	* Brennwert: 400kcal
* Vanille-Flavour / Aroma	* Eiweiß: 20gr
* 20gr zuckerfreies Vanille-Puddingpulver	* Kohlenhydrate: 59gr
* 2 Eiklar	* Fett: 7gr
* 10gr Schoko-Drops, Kakao-Nibs oder andere Schokolade nach Wahl	
* etwas Süßungsmittel	
* optional Früchte nach Wahl als Deko	

Zubereitung:

1. Couscous in eine Schüssel geben, Vanille-Flavour hinzufügen und mit kochendem Wasser übergießen. Für 10min stehen lassen.
2. Puddingpulver in einer Schüssel mit ein paar Tropfen Wasser verrühren und in die Schüssel zusammen mit dem Eiklar geben. Das Ganze für etwa 7-8min in die Mikrowelle. Alternativ kann man es auch im Topf aufkochen.
3. Zum Schluss noch mit Süßungsmittel der eigenen Wahl verfeinern und mit Schokolade toppen. Es empfiehlt sich, das Ganze mit Tiefkühl-Beeren zu mischen, damit man es gleich essen kann. Alternativ etwas auskühlen lassen bzw. gerne auch kalt genießen.

Tipps:

- Für mehr Protein kann optional noch etwas Vanille-Eiweißpulver zum Puddingpulver mitgemischt werden.
- Schmeckt auch als Schoko-Version: Schoko-Puddingpulver und Kakaopulver statt Vanille-Flavour.



süßer Polentabrei

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 100gr Polenta (Maisgries)	* Brennwert: 612kcal
* 250gr Milch + 250gr Wasser (oder 500ml Milch)	* Eiweiß: 24gr
* 60-120gr Banane	* Kohlenhydrate: 114gr
* 200gr Tiefkühl-Beeren	* Fett: 5gr
* 15gr entöltes Kakaopulver	
* Süßungsmittel (Süßstoff, Stevia, ...)	
* optional Eiweißpulver (er- höht den Proteingehalt)	

Zubereitung:

1. Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
2. Kakakopulver (und Proteinpulver) in die Schüssel geben und mit der Banane verrühren.
3. Milch (und Wasser) in einem Topf zum Köcheln bringen, Süßungsmittel hinzufügen und Topf dann von der Herdplatte nehmen.
4. Polenta eingießen und umrühren, bis sich die Masse in der Milch gut verteilt hat.
5. Kakaopulver-Bananen-Gemisch einrühren..
6. Brei auf einen Teller geben und Tiefkühl-Beeren hinzufügen.
7. Vor dem Essen am besten die Beeren in den Brei einrühren, diese werden durch den warmen Brei sofort aufgetaut und das Gericht ist essfertig.

Tipps:

- Dazu passen auch süße Gewürze, z.B. Zimt oder Lebkuchengewürz.
- Erweiterbar mit vielen anderen Früchten, Trockenobst, Kokosflocken, etc.
- Vegane Version: mit Pflanzenmilch zubereiten.



Haferflockenpudding

<i>Zutaten:</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 20-40gr zuckerfreies Puddingpulver	* Brennwert: 342kcal
* 30-40gr Haferflocken	* Eiweiß: 12gr
* Süßungsmittel nach Wahl	* Kohlenhydrate: 60gr
* 200-250ml Milch nach Wahl	* Fett: 5gr
* ½ Banane	
* weiteres Obst/Trockenfrüchte nach Wahl	

Zubereitung:

1. Milch in einem Kochtopf zum Köcheln bringen.
2. Topf vom Herd nehmen und Puddingpulver sowie Süßungsmittel nach Wahl hinzufügen.
3. Alles gut umrühren, bis die Masse fester wird. Diese anschließend in eine Schüssel geben.
4. Banane mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit den Haferflocken in den Pudding rühren.
5. Alles gut vermischen, nach Wahl weitere Früchte hinzufügen (z.B. Bananenstückchen) und anschließend für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tipps:

- Für zusätzlichen Geschmack sorgt Lebkuchengewürz, Zimt oder Proteinpulver.
- Sehr gut passen auch Kokosraspeln oder klein gehackte Nüsse dazu (in die Masse oder darüber verteilt).
- Glutenfreie Version: Reisflocken, Haferflocken oder Couscous bzw. anderes glutenfreies Getreide



Kokoskugeln

<i>Zutaten (für 5 Kügelchen):</i>	<i>Nährwerte (ca.):</i>
* 30gr Kokosmilch	* Brennwert: 432kcal
* insgesamt 40gr Kokosraspeln	* Eiweiß: 11gr
* 15gr Erdnussmus	* Kohlenhydrate: 6gr
* 15gr entöltes Kakaopulver	* Fett: 39gr
* Süßungsmittel nach Wahl	

Zubereitung:

1. Kokosmilch, Erdnussmus und Süßungsmittel in einer Schüssel zusammenrühren.
2. In einer anderen Schüssel 30gr Kokosraspeln und das Kakaopulver gut miteinander verrühren.
3. Jetzt das Kokosmilch-Erdnussmus-Gemisch hinzufügen. Es soll sich eine feste, knetbare Masse bilden. Bei Bedarf noch einen kleinen Schuss Wasser dazugeben (bei flüssigem Süßungsmittel sollte dies nicht notwendig sein).
4. Die restlichen 10gr Kokosraspeln auf einen Teller geben, aus der Masse kleine Kügelchen formen und auf dem Teller wälzen, damit die Kokosraspeln kleben bleiben.
5. Die Kugeln mind. 1 Stunde im Kühlschrank lassen.

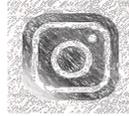
Tipps:

- Als „Kern“ eignet sich z.B. eine ganze Haselnuss (die Nuss dann von der Masse ummanteln).
- Zusätzlich zu den Kokosraspeln kann man auch noch Mohn oder geriebene Nüsse untermischen.



Impressum / Quellen

energy4soul
Fitness für Körper & Seele



julia_energy4soul
& energy4soul (auf IG&FB)

© 2019 **energy4soul e.U.**
Inhaberin: Julia Reitgruber, MSc.



coaching@energy4soul.at

Alle Rechte vorbehalten.



julia_energy4soul

<https://www.energy4soul.at>
info@energy4soul.at



www.energy4soul.at

Buch ISBN: 978-3-200-06673-1

Fotos: Julia Reitgruber, Marleen Linke, Robert Pichler

Quellen:

Neben eigener jahrelanger Praxis-Erfahrung und der Personal Fitness – sowie Ernährungstrainer Ausbildung (inkl. dessen Skripte) habe ich unter anderem auch folgende Lektüre zur Erstellung des fachlichen Teiles dieses Werkes herangezogen:

- 1) G. Rehner / H. Daniel (2019): **Biochemie der Ernährung**. Spektrum akademischer Verlag, Heidelberg, 3. Auflage
- 2) D. Blocher / Dr. R. Fischteich / L. Ruhland / G. Schneider (2001): **Nahrungsmittel Grundbildung**. Verlag Gehlen, 3. Auflage
- 3) C. Weiß / A. Schauff / J. Löbel (2016): **Lebensmittel-Lügen. Wie die Food-Branche trickst und tarnt**. Verbraucherzentrale, 3. Auflage
- 4) A. Sabersky / J. Zittlau (2015): **Mit Vorsicht zu genießen. Neue Lügen der Lebensmittelindustrie**. Heyne, München
- 5) K. Klever-Schubert / A. Endres / A. Schubert (2009): **Der Große Klever. Kalorien & Nährwerte**. Gräfe und Unzer Verlag, München, 3. Auflage
- 6) F.-H. Acker (2016): **Ernährung für (Kraft-)Sportler. Intermittent Fasting 2.0**. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2. Auflage
- 7) B. Breitenstein (2009): **Die Bodybuilding-Bibel**. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg, 4. Auflage
- 8) P. Rauscher (2012): **Get F.I.T., Think Lean!** Books on Demand