



Leseprobe

Dr. med. Marion Reddy, Dr.
med. Iris Zachenhofer

Kopfsache schlank

Wie wir über unser Gehirn
unser Gewicht steuern

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 15. Januar 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Mit der Macht der Gewohnheit gegen die Macht der Gewohnheit.

Schluss mit aussichtslosen Hungerdiäten und Jojo-Dauerfrust – die Neurochirurginnen Marion Reddy und Iris Zachenhofer haben den Schlank-Code entschlüsselt! Das Geheimnis liegt in unserem Kopf, genauer in den Basalganglien, einem Gehirnareal, in dem gespeichert ist, wie wir essen und worauf wir Appetit haben. Wie es gelingt, diese so zu programmieren, dass Dickmacher wie Pizza oder Cola keine Heißhungerattacken mehr auslösen, zeigt dieser humorvolle Ratgeber. Er präsentiert neurologisch-psychologisch fundierte Ernährungsstrategien und Verhaltenstipps, die auch bei Stress noch funktionieren. Sämtliche Empfehlungen sind dabei praxiserprobt – die Autorinnen selbst erreichten mithilfe ihres Programms dauerhaft ihr Wunschgewicht.



Autor

**Dr. med. Marion Reddy,
Dr. med. Iris Zachenhofer**

Dr. med. Marion Reddy war Neurochirurgin an der Neurochirurgischen Universitätsklinik Wien und, als Oberärztin, an der Neurochirurgie Feldkirch. Zurzeit arbeitet sie in diesem Fach in Toulouse, Frankreich.

Dr. med. Iris Zachenhofer war Neurochirurgin an der Wiener Universitätsklinik sowie an der Neurochirurgie Feldkirch (Vorarlberg). Ein Auslandsaufenthalt führte sie nach Paris, wo sie in einer in der Kinderneurochirurgie tätig war. Sie

Buch

Es hat einen Grund, warum Diäten nie funktionieren: Unser Essverhalten ist in den Basalganglien abgespeichert, einem Gehirnareal, das für unsere automatisierten Verhaltensweisen zuständig ist. Wenn wir unsere Essgewohnheiten ändern wollen, müssen wir deshalb zuerst unsere Basalganglien neu programmieren. Die Psychiaterin und Neurochirurgin Dr. med. Iris Zachenhofer und die Neurochirurgin Dr. med. Marion Reddy erklären, wie das geht. Sie zeigen außerdem, an welchen Schrauben in unserem Gehirn wir zusätzlich drehen können, um schlanker zu werden, ohne zu hungern.

Autorinnen

Dr. med Marion Reddy war Neurochirurgin an der Neurochirurgischen Universitätsklinik Wien und, als Oberärztin, an der Neurochirurgie Feldkirch. Zurzeit arbeitet sie in diesem Fach in Toulouse, Frankreich.

Dr. med Iris Zachenhofer war Neurochirurgin an der Wiener Universitätsklinik sowie an der Neurochirurgie Feldkirch (Vorarlberg). Ein Auslandsaufenthalt führte sie nach Paris, wo sie in der Kinderneurochirurgie tätig war. Sie wechselte in die Psychiatrie und arbeitet jetzt an einer psychiatrischen Abteilung in Wien.

Dr. med. Iris Zachenhofer
Dr. med. Marion Reddy

KOPFSACHE SCHLANK

Wie wir über unser Gehirn
unser Gewicht steuern

GOLDMANN

Inhalt

| | |
|----|---|
| 7 | VORWORT |
| 9 | <i>Meine Stunde Null</i> |
| 24 | DIE ERLEUCHTUNG KOMMT VON OBEN |
| 31 | <i>1. Die Basalganglien umprogrammieren</i> |
| 33 | ABNEHMEN IST WIE KLAVIERSPIELEN |
| 50 | PROGRAMMIERUNG DER BASALGANGLIEN, |
| 50 | Schritt 1: Wähle ein einfaches Ziel |
| 55 | Schritt 2: Schreibe dein Ziel auf |
| 56 | Schritt 3: Übe dein neues Verhalten, bis du es kannst |
| 57 | Schritt 4: Belohne dich für Fortschritte |
| 58 | FEHLER HELFEN WEITER |
| 62 | JEDEM SEINEN WEG |
| 69 | <i>2. Den Hypothalamus austricksen</i> |
| 71 | DIE TOTALE ÜBERWACHUNG |
| 76 | EINE LISTE, DIE ALLES VERÄNDERT |
| 86 | SELBER KOCHEN MACHT ES EINFACHER |

| | |
|------|---|
| 103 | <i>3. Das Belohnungssystem umpolen</i> |
| 105 | EIN SYSTEM AUS DER STEINZEIT |
| 108 | DIE GEHEIMNISVOLLE MACHT |
| 113 | DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK |
| 114 | INSZENIERTE KÜCHE |
| 122 | DOPAMIN AUS ANDEREN QUELLEN |
| 153 | DER ZUCKER IM MOJITO |
| 165 | DER KICK FÜR DEN HORMONHAUSHALT |
| | |
| 171 | <i>4. Den präfrontalen Cortex aktivieren</i> |
| 173 | DER TANZ ZWEIER WELTEN |
| 178 | DIE KRAFT DER BOND-GIRLS |
| 188 | PLANUNG MACHT DEN MEISTER |
| | |
| 203 | NACHWORT |
| | |
| 205 | REFERENZEN |

Vorwort

Marion und ich arbeiteten in den gleichen neurochirurgischen Abteilungen, ehe Marions Weg sie an eine französische Neurochirurgie und meiner mich an ein psychiatrisches Krankenhaus in Wien führte. Wir bekamen einige unserer Kinder gleichzeitig, wissen wechselseitig alles über unsere größeren und kleineren Dramen und begannen mit mehreren Diätversuche gleichzeitig, um ebenfalls etwa gleichzeitig damit zu scheitern. Nach etlichen dieser Versuche, aus denen wir nie schlanker, aber immer etwas unglücklicher hervorgingen, hatten wir die entscheidende Idee: Als Gehirnspezialistinnen mussten wir doch eigentlich wissen, wie Abnehmen wirklich funktionierte. Denn dass es letzten Endes eine Kopfsache sein musste, war uns, nachdem wir die Menschen aus dieser Perspektive zu sehen gelernt hatten, klar geworden.

Also fingen wir an, unser Wissen zu sichten und einen darauf basierenden Abnehmplan für uns selbst zu erstellen. Als wir von Freunden und Patienten immer wieder »Interessant? Und wie geht das jetzt eigentlich?« hörten, beschlossen wir, ein Buch darüber zu schreiben. Es sollte davon handeln, wie unser Gehirn unser Gewicht steuert und wie wir, ohne viel Leidenschaft aufbringen zu müssen, abnehmen können.

Hier ist es, dieses Buch. Es erzählt im Wesentlichen meine Geschichte, aber Marion und ich haben gemeinsam seinen Inhalt entwickelt und gemeinsam daran geschrieben. Viel Spaß beim Lesen und beim Abnehmen mit Köpfchen!

Dr. med. Iris Zachenhofer

Meine Stunde Null



Ich hatte in neurochirurgischen Abteilungen verschiedener Krankenhäuser gearbeitet, ehe ich mich dazu entschloss, eine zweite Facharztausbildung zu absolvieren, und Ärztin an einer psychiatrischen Klinik in Wien wurde. Hier betrachtete ich das Gehirn von einer neuen Seite, nicht mehr als Neurochirurgin, die Schädel mit Werkzeugen öffnet, sondern als Psychiaterin, die sich dem Gehirn ihrer Patienten über Interaktion nähert.

Als ich gerade meine Ausbildung zur Psychiaterin machte, musste ich einmal für ein Jahr an ein anderes Krankenhaus rotieren, wovon ich nicht gerade begeistert war. Ich mochte mein Leben so, wie es war. Ich liebte meinen Job und meine Abteilung. Mein Chef war angenehm und mit meinen Kollegen verstand ich mich gut. Sie waren Menschen, mit denen ich plaudern und während ruhiger Minuten auch einmal in der Sonne sitzen konnte. Bei Nachtdiensten brachte immer einer von uns Frühstück mit und die Putzfrauen kochten zwei große Kannen Kaffee für uns. Wir waren ein gutes Team, fast so etwas wie eine große Familie, und ich kam an den meisten Tagen pünktlich nach Hause.

Auch privat lief bei mir alles nach Wunsch. Ich war verheiratet, hatte fünf entzückende Kinder, und wenn ich morgens aufstand, wusste ich genau, was mir der Tag bringen würde. Nach den Tagdiensten verbrachte ich gemütliche Abende zu Hause, und nach den Nachtdiensten saß ich manchmal ganze Vormittage mit Freundinnen in Cafés, wo wir frühstückten und über Gott und die Welt redeten.

Ich mochte dieses Leben, weil ich schon immer einen Hang zur Gemütlichkeit gehabt hatte. Schon in der Schule hatte ich

gerne den Sport geschwänzt, um stattdessen mit Gleichgesinnten im Kaffeehaus zu sitzen. Ich machte mich auch einfach nicht gut im Sport. Ich war das Mädchen, das sich beim Volleyball aus Furcht vor dem Ball bückte. Wenn es darum ging, an den Seilen hochzuklettern, schaffte ich es mit meinen Spagheti-Armen keine zehn Zentimeter vom Boden weg. Doch auch ohne Sport hatte ich mich immer wohl in meiner Haut gefühlt. Bewegung machen bedeutete für mich jetzt, mit den Kindern in den Park zu gehen.

An meinen freien Tagen machte ich es mir am liebsten zu Hause bequem, las ein paar Zeitschriften, setzte mich vor den Fernseher oder sah mir auf meinem iPad meine Lieblingsserien »2 Broke Girls« und »Two and a Half Men« an, während ich Mikrowellenpopcorn aß.

Oft kamen meine Freundinnen zu Besuch. Für meine Kinder waren sie wie Tanten. Dann drängten wir uns alle um den kleinen Küchentisch und tranken, je nach Tageszeit, Milchkaffee oder Rotwein. Manchmal lief eine von uns zum Italiener und holte Pizza für alle. Wenn Gregor, mein Mann, nach Hause kam, war die Pizza immer schon weg und wir alle ziemlich betrunken. Es war nicht nur ein angenehmes und ruhiges, sondern auch ein fröhliches Leben und meine laufende Ausbildung zur Psychiaterin brachte ich auch noch unter.

Doch jetzt musste ich im Rahmen eines Austauschprogrammes für ein Jahr an eine größere Klinik, um dort kompliziertere Fälle zu sehen, als die, mit denen ich sonst zu tun gehabt hatte, und um noch mehr praktische Erfahrung zu sammeln. Ich kannte den Arbeitsalltag in solchen Abteilungen bis dahin nur vom Hörensagen. Dort gab es endlose Dienste

und viel Stress, eine Kombination, die mich noch nie gereizt hatte. So motiviert konnte ich in Sachen Karriere gar nicht sein, um unbezahlte Überstunden ein paar Drinks mit Freundinnen vorzuziehen. »Du bist dort ja nur Gast, nur eine Art Zuschauerin«, sagte Gregor zu mir, »das Jahr wird sicher schnell vorbeigehen.«

Ich war damals weder dick noch gertenschlank. Nach meiner letzten Schwangerschaft hatte ich relativ rasch wieder abgenommen. Sicher hätte meine Taille etwas schöner geformt sein können und wie alle meine Freundinnen dachte ich, dass ich mit fünf Kilo weniger den absoluten Traumkörper hätte, aber im Grunde war ich ganz zufrieden mit mir. Das sollte sich nun bald ändern.

Während der ersten Tage in meinem neuen Job fühlte ich mich tatsächlich noch wie ein Gast. Ich redete mir ein, dass mich die Probleme dieser Abteilung nichts angingen, doch diese Einstellung hielt ich nicht lange durch. Nachdem ich einige Tage bis tief in die Nacht Überstunden gemacht hatte, nur um die ganz normale Routinearbeit zu erledigen, wurde mir klar, dass dies ein sehr langes Jahr werden würde. Es lag auf einmal wie eine Ewigkeit vor mir.

Wenn ich abends endlich nach Hause kam, war ich so gestresst, dass ich, noch während ich das Abendessen zubereitete, zur Beruhigung ein großes Stück Baguette mit Nutella essen musste. Morgens brauchte ich zwei Schokocroissants und zwei große Tassen Milchkaffee, um einigermaßen in die Gänge zu kommen. Ich wollte einfach nicht in diese Klinik.

Rasch gewöhnte ich mir an, zwischendurch Sandwiches oder Kuchen zu essen. Oft bestellte ich, wenn wir gemeinsam

mit den Krankenschwestern zu Mittag Pizza bestellten, eine extra Pizza auf Vorrat, weil ich nie wusste, wie lange der Dienst in den Abend hinein dauern würde. Zwischen den Patientengesprächen fing ich an, alles zu essen, das ich zwischen die Finger bekam. Nach nur zwei Wochen in der neuen Abteilung hatte ich drei Kilo zugenommen.

»Blödsinn«, sagte Gregor, als ich ihm mein Problem schilderte. »Du hast einfach zu salzig gegessen und zu viel Wasser im Körper. Das sind diese Baguettes. Wenn du sie weglässt, hast du gleich wieder dein normales Gewicht.«

Doch mir war als Gehirnspezialistin der verhängnisvolle Zusammenhang zwischen Stress und Körpergewicht nur allzu bekannt. Unter Stress bilden wir das Hormon Cortisol. Das kann Stress am Arbeitsplatz sein, aber auch psychischer Stress, etwa eine Beziehungskrise, finanzieller Druck, ein familiäres Problem oder auch körperlicher Stress, ausgelöst durch einen zu niedrigen Blutzuckerspiegel. In einer Stresssituation sendet die Großhirnrinde Signale an den Hypothalamus. Dort beginnt eine chemische Reaktion, die über die Hypophyse, die Hirnanhangdrüse, läuft und mit der Bildung von Cortisol in der Nebennierenrinde endet.

In der Steinzeit, für deren Anforderungen unser Körper nach wie vor programmiert ist, hatte das Cortisol die Aufgabe, in Stresssituationen, wie etwa der Mammutjagd, einen Energieschub zu gewährleisten. Cortisol erzeugt Energie, indem es bestimmte Stoffwechselfvorgänge aktiviert.

Dieser Prozess hat allerdings einige ziemlich unangenehme Nebenwirkungen. Ist der Cortisolwert längerfristig erhöht, kann es zu einem Muskelabbau mit Muskelschwund und allge-

