„Meine Formel für MINUS 45 KILO!“

Die Ärzte rieten zum Magenbypass. Doch Heike Linamayer schaffte es, mit **VIEL DISZIPLIN UND WISSEN** ihre Ess-Muster zu überwinden. Jetzt hat sie ein Abnehm-Buch geschrieben.

Diäten begleiten Heike Linamayer, seit sie ein Teenager ist. Damals führten unkontrollierte Fressanfälle dazu, dass sie ziemlich schnell zunahm, Essen war für sie die Kompensation für alle möglichen Emotionen. Trotz vieler Abnehmversuche zeigte die Waage kontinuierlich mehr an, die 45-Jährige war ein klassisches Opfer des Jo-Jo-Effekts. „Ich frage mich, wann ich eigentlich nicht versucht habe, abzunehmen“, meint sie heute im Rückblick. 2014 war dann der Höchststand erreicht: 130 Kilo bei einer Körpergröße von nur 162 Zentimetern. Ärzte legten ihr nahe, einen Magenbypass machen zu lassen. „Ich habe dann ein bisschen recherchiert, und mir war schnell klar: Das kommt für mich nicht infrage! Das ist ja im Grunde eine Selbstverstümmelung“, so die gebürtige Oberösterreicherin. Doch

ENDE 2016

85kg

ETAPPENZIEL. 45 Kilo sind schon weg, weitere 20 sollen folgen. Und zwar langsam, kontinuierlich und gesund. Wie das geht, erklärt Heike Linamayer in ihrem Buch.

„das war genau der Kick, den ich gebraucht habe, um das Abnehmen endlich wirklich durchzuziehen", ist die psychosoziale Beraterin überzeugt. Denn auf einmal waren ihre Diätbemühungen erfolgreich. In den vergangenen zwei Jahren hat sie bereits 45 Kilo abgenommen, langsam, kontinuierlich, auf gesunde Art. Weitere 20 sollen nun noch folgen. Wie sie das schafft? Erste Schritte setzte Linamayer, die ursprünglich in der IT-Branche tätig war, bereits mit ihrem Studium der Gesundheitswissenschaften und einer Counseling-Ausbildung im zweiten Bildungsweg. Die Beratung von Abnehmwilligen ist mittlerweile einer ihrer Beratungsschwerpunkte (*walking-and-talking.net*). Im Moment schreibt sie ihre Dissertation im Bereich der Adipositas-Forschung. Mit diesem Wissen entwickelte sie ihre ganz persönliche Schlank-Formel (*siehe Kasten rechts*). Jetzt hat sie diese mit vielen Tipps und Rezepten in einem Buch verarbeitet (*Wie koche ich meinen Esel ein?*). Im Interview mit WOMAN erklärt sie ihre Methode, wie man das limbische System austrickst und ihre Einstellung zum „Religionskrieg" rund um Zucker.

„DAS BELOHNUNGSZENTRUM IM STAMMHIRN WIRD DURCH ESSEN GETRIGGERT."

WOMAN: *Ihr Buch heißt „Wie koche ich meinen Esel ein?" Was bedeutet dieser Esel?*

LINAMAYER: Der ist eine Metapher für das limbische System in unserem Gehirn. Das spielt beim Abnehmen eine wichtige Rolle. Da kämpft der rational agierende präfrontale Cortex mit dem Triebverhalten, das im limbischen System sitzt. Je besser man das Geschehen versteht, desto leichter kann man es beeinflussen.

WOMAN: *Und was passiert da konkret?*

LINAMAYER: Schnelle, unbewusste Entscheidungen werden in diesem Bereich des Gehirns getroffen. Das kommt aus der Evolution, als es noch wichtig war, in Sekundenschnelle zwischen Kampf und Flucht zu entscheiden. Beim »

SCHWERGEWICHT. 2014 hatte Heike Linamayer ihr Höchstgewicht von 130 kg bei 162 cm. Ärzte empfahlen ihr einen Magenbypass. Das war für sie undenkbar, und sie zog das Abnehmen durch.

Die Abnehmformel:

Jedes Gericht soll diese vier Bestandteile enthalten. Das ergibt rund 450 Kalorien.

300–400 g GEMÜSE, PILZE
Gemüse hat wenig Kalorien, man kann viel davon essen. Das sorgt dafür, dass man eine ordentliche Portion auf dem Teller hat.

ODER

100 g OBST
Bei Süßspeisen nimmt man statt Gemüse Obst. Das ist durch den Fruchtzucker gehaltvoller. Dafür befriedigt es den süßen Gusto.

100 g FISCH, FLEISCH, TOFU / 200 g MAGERTOPFEN / 2 EIER
Jeweils eines dieser Nahrungsmittel sorgt für die richtige Menge Eiweiß. Darf nicht fehlen!

50 g GETREIDE / 70 g BROT 200 g KARTOFFELN, MAIS
Kohlenhydrate machen satt und liefern Energie. Wichtig: Langkettige wählen, die halten länger an.

10 g NÜSSE, SAMEN / 5 g ÖL, BUTTER / 15 g HARTKÄSE
Essenzielle Fettquellen sind wichtig. Die kann der Körper nämlich nicht selbst herstellen.

SPAGHETTI TRICOLORE

1 PERSON
Schwierigkeitsgrad: ✱ ✱ ✱ ✱

ZUTATEN: 250 g Zucchini, 150 g Karotten, 50 g fettarmer Schafkäse, 100 g griechisches Joghurt 0 %, 50 g Kamut-Spaghetti, 10 g Walnusskerne, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Mit dem Spiralschneider aus Zucchini und Karotten Spaghetti machen. Die Zucchini-Spaghetti gut einsalzen und etwa 20 Minuten stehen lassen, damit sie Wasser verlieren. Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Währenddessen Schafkäse würfeln, bei niedriger Temperatur in beschichteter Pfanne schmelzen. Mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini-Spaghetti abwaschen und ausdrücken, in beschichteter Pfanne anbraten. Alle drei Spaghettisorten auf einem Teller anrichten, Schafkäse-Sauce und gehackte Walnusskerne darübergeben, mit Kresse dekorieren.

FASCHIERTE KUGERL

1 PERSON
Schwierigkeitsgrad: ✱ ✱ ✱ ✱

ZUTATEN: 200 g Karfiol, 100 g Champignons, 50 g Zwiebeln, 100 g mageres Faschiertes, 1 Eiklar, 200 g mehlige Kartoffeln, 10 g Sesam, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin

ZUBEREITUNG: Backrohr auf 175° Umluft vorheizen. Champignons, Zwiebeln fein hacken, mit Faschiertem, Eiklar, Sesam, Gewürzen mischen. Kleine Bällchen formen, im Rohr ca. 30–40 Min. backen. Kartoffeln in Stücke schneiden, in Salzwasser 20 Min. weichkochen, Karfiol klein geschnitten nach 10 Min. dazugeben. Wasser abgießen, pürieren, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Kugerln anrichten.

FOTOS: URSULA RÖCK (AUFMACHER), ZUSATZFOTOS: BUCH "WIE KOCHE ICH MEINEN ESEL EIN"/IDERA VERLAG, HEIKE LINAMAYER, PRIVAT, ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK

MELANZANI MIT SPIRALKARTOFFELN

1 PERSON
Schwierigkeitsgrad: ✱ ✱ ✱ ✱

ZUTATEN: 300 g Melanzani, 50 g Cocktailtomaten, 100 g fettarmer Mozarella, 200 g Kartoffeln, 5 g Öl (aus dem Ölspray), Salz, Pfeffer, Petersilie, Knoblauch, Rosmarin

ZUBEREITUNG: Melanzani der Länge nach einschneiden, sodass man sie gut auffächern kann. Einsalzen, ca. 20 Minuten stehen lassen, damit die Flüssigkeit entzogen wird. Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Melanzani-Fächer abwaschen, trocken tupfen. Die einzelnen Fächer mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Knoblauch würzen. Auflaufform dünn einölen, Melanzani hineinlegen, mit Mozarellascheiben und halbierten Cocktailtomaten füllen. Mit Öl besprühen, ca. 50 Minuten überbacken. Kartoffeln mit Spiralschneider schneiden. Mit Salz, Rosmarin würzen, mit Öl besprühen. Zur Halbzeit zu Melanzani geben, fertig backen.

Süße Alternativen:

OVERNIGHT OAT

1 PERSON
Schwierigkeitsgrad: ✱ ✱ ✱ ✱

ZUTATEN: 100 g gemischte Beeren, 100 g griechisches Joghurt 0 %, 25 g kleinblättrige Haferflocken, 5 g gehackte Walnüsse, 50 ml Wasser, etwas Flüssigsüßstoff oder Dattelmus

ZUBEREITUNG: Am Abend Wasser, Joghurt, Haferflocken und Süßstoff oder Dattelmus gut vermischen. Wer es zart und cremig will, kann die Masse auch pürieren. Beeren druntermischen und über Nacht in den Kühlschrank geben. In der Früh mit gehackten Nüssen dekorieren. Dieses Oatmeal hat nur etwa halb so viele Kalorien wie die Hauptspeisen. Am Morgen haben viele ohnehin noch nicht so viel Hunger.

SCHOKO-AUFLAUF

1 PERSON
Schwierigkeitsgrad: ✱ ✱ ✱ ✱

ZUTATEN: 100 g Orangen, 2 Eier, 50 g Haferflocken (Feinblatt), 15 g Kakaopulver, 1 Prise Salz, 2–3 EL Zuckerersatz, 200 ml Wasser

ZUBEREITUNG: Haferflocken mit Wasser aufkochen, bei geringer Hitze zu festem Brei einkochen. Backrohr auf 175° Umluft vorheizen. Brei auskühlen lassen, Orangen schälen, in Stücke schneiden. Eier trennen, Dotter schaumig schlagen. Mit Kakaopulver unter den ausgekühlten Haferbrei mischen. Eiklar mit Salz steif schlagen, Zuckerersatz zugeben, unter Hafermasse heben. Hälfte in Form geben, Orangenstücke drauf, dann Rest der Masse. 45–50 Minuten backen.

» Abnehmen steht uns das heute aber im Weg. Dort, im Stammhirn, sitzt jedoch nicht nur das Triebverhalten, auch das Belohnungs-, und Angstzentrum finden sich hier, beide werden durch Essen getriggert. Wenn ich an der Supermarktkassa vor dem Süßigkeitenregal stehe, lässt es mich intuitiv zugreifen. Da findet kein philosophischer Dialog mit dem Großhirn statt, ob das jetzt klug ist. Das ist eine instinktive Handlung, das Triebzentrum gewinnt eigentlich immer, wenn ich nicht vorbereitet bin.

WOMAN: *Und wie kann ich es austricksen?*

LINAMAYER: Mit Planung und Willenskraft. Wichtig ist, schnelle Entscheidungen zu vermeiden. Das heißt, ich gehe mit einem Einkaufszettel ins Geschäft und halte mich streng daran. Wenn ich essen gehe, in ein Restaurant oder in die Kantine, schaue ich mir vorher schon die Speisekarte an und entscheide ganz bewusst, was ich esse. Der Trieb zum Ungesunden, zur „Belohnung" überfällt mich dann nicht so leicht. Gegen Rückschläge hilft es auch, Rituale zu entwickeln.

WOMAN: *Hatten Sie die auf Ihrem Weg?*

LINAMAYER: Ja, immer wieder. Vergangenes Jahr gab es einige Schicksalsschläge in meiner Familie, da war es extrem hart, nicht in alte Essmuster zurückzufallen. Mein Einstiegsritual in gesundes Essen hat da echt geholfen. Ich bin selbstständig, müsste in der Früh nicht so zeitig aufstehen. Aber ein gesunder Tag beginnt eben genau damit, mit zeitigem Aufstehen. Dann folgen Gymnastik und ein gesundes Frühstück, am liebsten ein

FOTOS: BUCH "WIE KOCHE ICH MEINEN ESEL EIN"/IDERA VERLAG, HEIKE LINAMAYER.

Overnight-Oat, das ich am Abend vorbereitet habe. Das Hirn weiß dann schon, wie der Tag weitergeht. Gesund zu leben, fällt leichter. Ich halte mich dafür an die Ernährungsformel, die ich entwickelt habe.

WOMAN: *Und wie genau funktioniert die?*

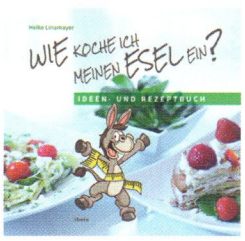
LINAMAYER: Als ich angefangen habe, abzunehmen, habe ich Kalorien gezählt und alles aufgeschrieben. Da wurde mir schnell klar, das halte ich nicht durch. Kalorienmengen sind aber schon wichtig. Also habe ich begonnen, die Lebensmittel in Gruppen einzuteilen. Die meisten Gemüsesorten etwa haben ähnlich viele Kalorien, genauso wie magere Fleischsorten oder Samen und Nüsse. Ich weiß also, dass 100 g Fisch oder Fleisch oder zwei Eier einer bestimmte Kalorienmenge entsprechen. Ganz genau muss es nicht sein, bis zu 20 Prozent Schwankungsbreite sind okay. Dadurch kann man relativ frei kombinieren. Es ist außerdem wichtig, bei jeder Mahlzeit Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett zu essen. Gemüse peppt das Gericht mengenmäßig so auf, dass man auf jeden Fall satt wird. Mit dieser Formel kommt man jeweils auf eine Mahlzeit mit rund 450 Kalorien. Da nimmt man auf jeden Fall ab.

> »Rituale und Vorbereitung sind wichtig. Sie helfen, das limbische System auszutricksen.«
>
> **HEIKE LINAMAYER, 45,** AUTORIN

WOMAN: *Sie haben einige süße Rezepte in Ihrem Buch, aber alle sind mit Zuckerersatzstoffen. Ist das denn gesund?*

LINAMAYER: Die Zuckerdiskussion ist fast wie ein Religionskrieg, so einbetoniert sind da die Standpunkte. Ich esse gerne Süßes, allerdings hat Zucker auch viele Kalorien, deshalb habe ich mich für Xylit, also Birkenzucker, entschieden, den ich mit Vanille aufmotze. Das übertüncht den spezifischen Nachgeschmack. Da soll aber bitte jeder selbst entscheiden, was einem am besten schmeckt. Und wenn wer Zucker nehmen will, auch recht. Ich bin da gegen Dogmen. PIA KRUCKENHAUSER ■

NEUES BUCH. Wie ihre Schlankformel funktioniert, erklärt Heike Linamayer in ihrem Buch „Wie koche ich meinen Esel ein?". Mit Rezepten für Frühstück, Mittag- und Abendessen. *ibera*-Verlag, € 19,90.



Aktion zu kaufen bis 30.01.17 www.shapeline.at

SHAPE-LINE STUDIOS WIEN: 1020, Lassallestr. 16–18, ☎ 01/720 08 48 • 1030, Rennweg 36, ☎ 01/7967373 • 1070, Kaiserstr. 84, ☎ 01/5235039 • 1090, Sechsschimmelg. 13, ☎ 01/3174242 • 1100, Quellenstr. 126, ☎ 01/6064631 • 1110, Simm. Hauptstr. 36, ☎ 01/743 56 24 • 1120, Schönbrunnerstr. 291, ☎ 01/813 04 00 • 1130, Speisinger Str. 56, ☎ 01/8043236 • 1140, Linzerstr. 174–180, ☎ 01/419 87 21 • 1160, Ottakringerstr. 147, ☎ 01/4817571 • 1190, Rodlerg. 5, ☎ 01/3670317 • 1210, Angererstr. 18-20, ☎ 01/2728671 • 1220 Wagramerstr. 173/Rennbahnweg 25, ☎ 01/2565515 • 1230, Johann-Teufel-G. 39, ☎ 01/888 66 05 NÖ: 2232 Deutsch-Wagram, Gänsemdorferstr. 3a, ☎ 02247/218 69 • 2100 Korneuburg, Wiener Ring 20, ☎ 02262/61075 • 2320 Schwechat, Brauhausstr. 2, ☎ 01/7064540 • 2340 Mödling, Neudorferstr. 2, ☎ 02236/25190 • 2500 Baden, Weikersdorferplatz 4, ☎ 02252/46893 • 2620 Neunkirchen, Bahnstr. 3, ☎ 02635/64112 • 2700 Wr. Neustadt, Grazerstr. 79, ☎ 02622/27409 • 3100 St. Pölten, Heßstr. 7, ☎ 02742/26907 BGLD: 7000 Eisenstadt, Neusiedlerstr. 32, ☎ 02682/22130 K: 9500 Villach, Völkendorferstr. 8, ☎ 04242/52171