



Wer abnehmen will, der muss seine Ernährungsgewohnheiten umstellen – genau das ist schwierig.

/// EPA

# Das Hirn will nicht hungern

Trotz vieler Diäten wog Heike Linamayer 130 Kilo. Erst mit dem Einbeziehen von Gehirn und Geist gelang ihr langfristig das **Abnehmen**.

✦ VON CLAUDIA RICHTER

**D**iäten machen dick? Nicht zwingend, aber der Jo-Jo-Effekt kann schon für immer stärker ausschlagende Zeiger auf der Waage sorgen. Heike Linamayer jedenfalls kennt diesen Anblick. Die heute 45-Jährige war seit ihrer Kindheit dicklich und lief keine der vielen Diäten aus – von der Atkins- bis zur Formuladiät, von der Steinzeitdiät bis zu FdH (Friss die Hälfte), von der Blutgruppendiät bis zur South-Beach-Diät. Fast alles hat die gelernte IT-Technikerin ausprobiert, sich gequält und sich so auf stolze 130 Kilogramm „hinaufgehungert“, bei einer Körpergröße von 1,62 Metern, wohlgemerkt.

Mittlerweile ist vieles anders. Die gebürtige Linzerin lebt nun in Wien, hat die IT-Branche an den Nagel gehängt und ist psychologische Beraterin, hält Vorträge über das Abnehmen, ist selbst um 45 Kilogramm leichter geworden und will noch eine zweistellige Zahl von Kilos los werden – mit ihrer selbst entwickelten Diät, die sie allerdings nicht als Diät bezeichnet.

„Diäten sind von vornherein kein geeignetes Mittel gegen höheres Übergewicht“, wirft Kurt Widhalm ein. Aber eine nachhaltige Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sei sehr wohl notwendig, um Körpergewicht abzubauen und dies dann auch langfristig zu halten, so der Präsident des österreichischen akademischen Instituts für Ernährungsmedizin.

## Unser limbisches System kann den Willen zum Abnehmen blockieren.

Heike Linamayer hat „ihre Diät“ auf Grund wissenschaftlicher Forschungen zusammengestellt. „Bei den meisten Diätkonzepten kommen die psychischen Faktoren zu kurz“, erklärt sie. Ihr Konzept bezieht die psychische Seite und das Gehirn mit ein. „Unser limbisches System, das für das Triebverhalten mit zuständig und ein wesentlicher Bestandteil des Belohnungssystems ist, beeinflusst auch die Nahrungsaufnahme und kann unseren Abnehmwillen ganz schön blockieren.“

Sie hat psychologische Wege gefunden, wie man nun das limbische System, sie bezeichnet es als störrischen Esel, zur Mitarbeit beim Schlankwerden bewegen kann. Ihre Tipps und Tricks hat sie in dem Buch

„Wie koche ich meinen Esel ein?“ beschrieben. Die Grundlagen dafür stammen aus der Psychologie, der Hirnforschung, der Lebensmittelkunde, aber auch zahlreiche wissenschaftlichen Studien fließen mit ein. Im Buch gibt die Autorin etwa Tipps zum Stressabbau. Denn sind wir unter Druck, schmeckt Ungesundes noch viel besser. Weiters erklärt sie, wie und warum selbst kochen, spannende Hobbys oder schriftliche Pläne beim Gewichtsverlust helfen oder wie man Verhaltensänderungen leichter schaffen kann – indem man sie in gewohnte Tätigkeiten einbaut. Wer etwa einen Restaurantbesuch plant, sollte vorher die Speisekarte online studieren und danach sein Essen aussuchen. Um eine Tatsache kommt aber auch Linamayer nicht herum: Abnehmen hat immer etwas mit Kalorienreduktion zu tun.



Das müsse aber nicht hungern bedeuten, erklärt die Autorin. „Bei mir müssen ordentliche Portionen auf dem Teller sein, ich will und darf nicht das Gefühl haben, dass ich auf Diät bin.“ Linamayers Ernährungskonzept folgt daher einfachen Formeln, die ohne Rechenkünste und striktes Kalorienzählen auskommen, der Ernährungsplan sowie die vorgestellten Rezepte enthalten alle wichtigen Nährstoffe.

Ihren ungewöhnlichen Lebensweg erklärt sie so: „Ich habe technische Mathematik studiert und mich auf künstliche Intelligenz spezialisiert. Als IT-Konsulentin bin ich dann immer mehr draufgekommen, dass gescheiterte Projekte oder höhere Kosten nicht auf

technische Gründe, sondern in den meisten Fällen auf menschliche Probleme zurückgehen.“ Um die Kollegen besser zu verstehen, habe sie zuerst einen NLP-Kurs besucht, sich schließlich zur Lebens- und Sozialberaterin ausbilden lassen. Dann kamen noch zwei Master in psychosozialer Beratung in Gesundheitswissenschaften dazu. Derzeit schreibt sie ihre Doktorarbeit über Adipositas-Forschung.

## Können Spaziergänge tatsächlich den Heißhunger auf Süßes eindämmen?

Zur Forschung ist sie gekommen, als ihr die Ärzte zu einer Magen-Bypass-Operation geraten haben. „Davor habe ich mich echt gefürchtet.“ Linamayer wollte es noch ein letztes Mal anders probieren und vertiefte ihr Wissen über Fettsucht und Co. – las unzählige Studien dazu und kam zum Schluss: „Die eierlegende Wollmilchsau gibt es nicht, der Weg zur schlanken Linie muss aus Kombinationen bestehen, muss Essen, Psyche, Kopf und Bewegung mit einbeziehen.“

**Die Angst vor dem Badeanzug.** Aus diesem Grund hat die 45-Jährige auch eine Studie mit 93 übergewichtigen Probanden gemacht – sie wollte wissen, ob sich ein zehnmütiger Spaziergang vor dem Essen oder bei einer Heißhungerattacke auf das Gewicht auswirkt. Die Studie ist zwar noch nicht ausgearbeitet, aber alles deutet darauf hin, dass der kurze Spaziergang den Heißhunger auf Süßes eindämmen kann. Denn Bewegung ist wichtig. Vor allem, um das Gewicht nach einer Diät zu halten. Ohne Sport schaffen das nur rund zehn Prozent aller Betroffenen.

Gerade bei Übergewichtigen ist Bewegung aber am Anfang eine riesige Überwindung. „Ich habe mit Aquagymnastik begonnen, mit meinen 130 Kilogramm. Im Wasser ist doch alles leichter.“ Dabei hatte sie anfänglich ziemliche Probleme, sich im Badeanzug zu zeigen. „Aber dann sah ich, dass es vielen so geht wie mir, dass ich gar nicht die Dickste bin.“ Heute macht ihr Bewegung Freude, vor allem im Wasser. Aber auch am Rad – in Wien sei sie dadurch schneller am Ziel als mit dem Auto. Ihr nächstes persönliches Ziel? Den Doktor machen – und natürlich noch weitere Kilos abnehmen.

## ERSCHIENEN SCHLANK MIT ESEL



„Wie koche ich meinen Esel ein?“

Heike Linamayer, Ibero-Verlag, 19,90 Euro. Das Buch gibt Tipps

und Tricks zum Abnehmen und beinhaltet viele Rezepte.

///