

Dr. med. Dipl. Chem.  
Wolfgang Jung

Dr. med.  
Sigrun Jung



Ärzte für  
Allgemeinmedizin  
Umweltmedizin  
Psychotherapie  
Diabetologen (DDG)



Hunsrücker  
Diabetes  
Zentrum, GmbH

Hunsrücker Diabetes  
Zentrum, GmbH

Schulstraße 1  
55469 Simmern

<http://www.dres-jung.de>



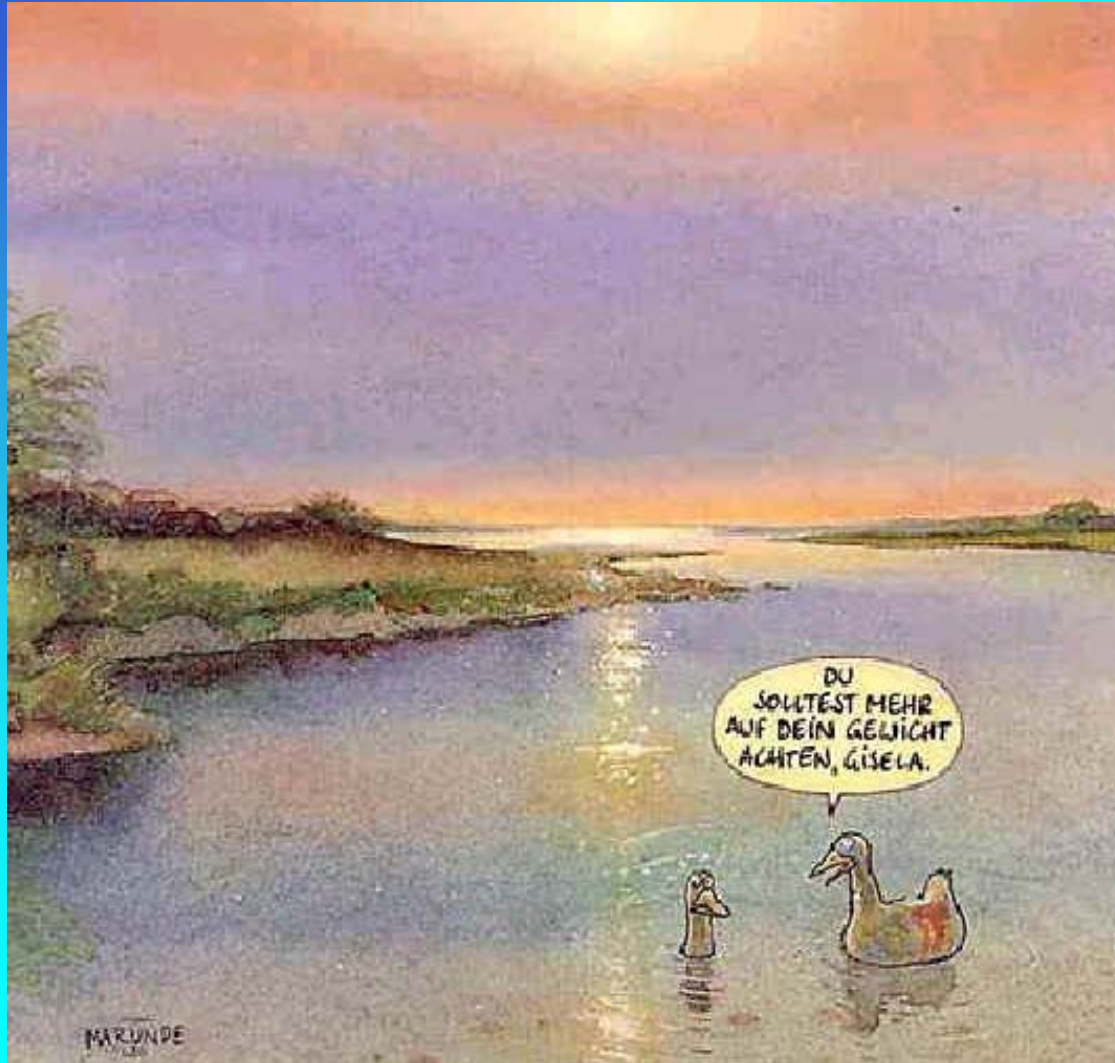
# Wie esse ich richtig?



Hunsrücker Diabetes  
Zentrum, GmbH



# *Wer abnehmen will, muß essen !*



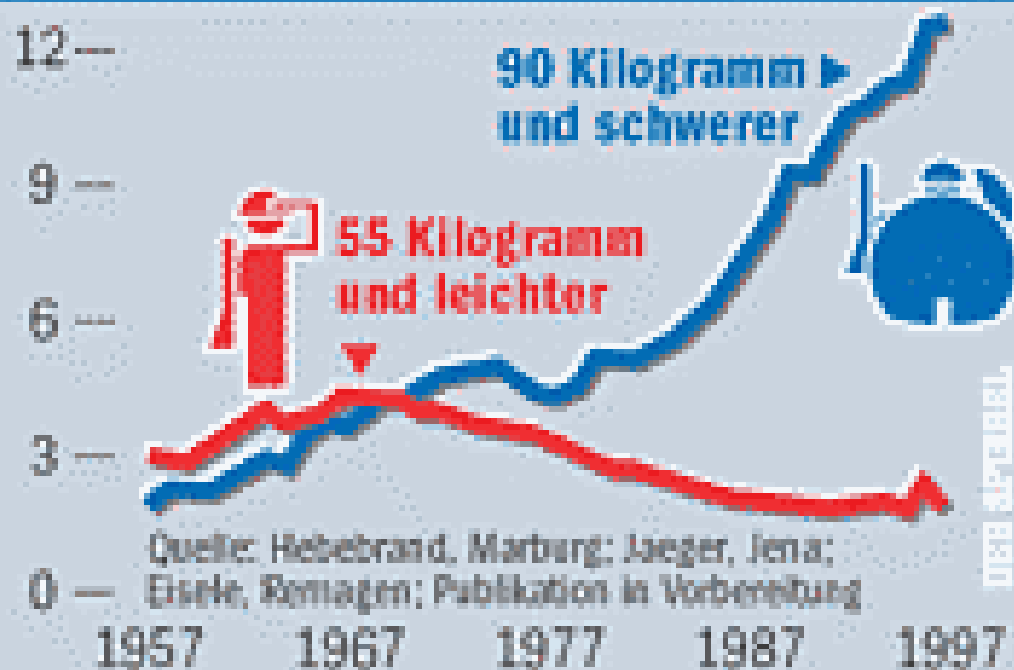
Hunsrücker Diabetes  
Zentrum, GmbH



# Gewichtsentwicklung in Deutschland

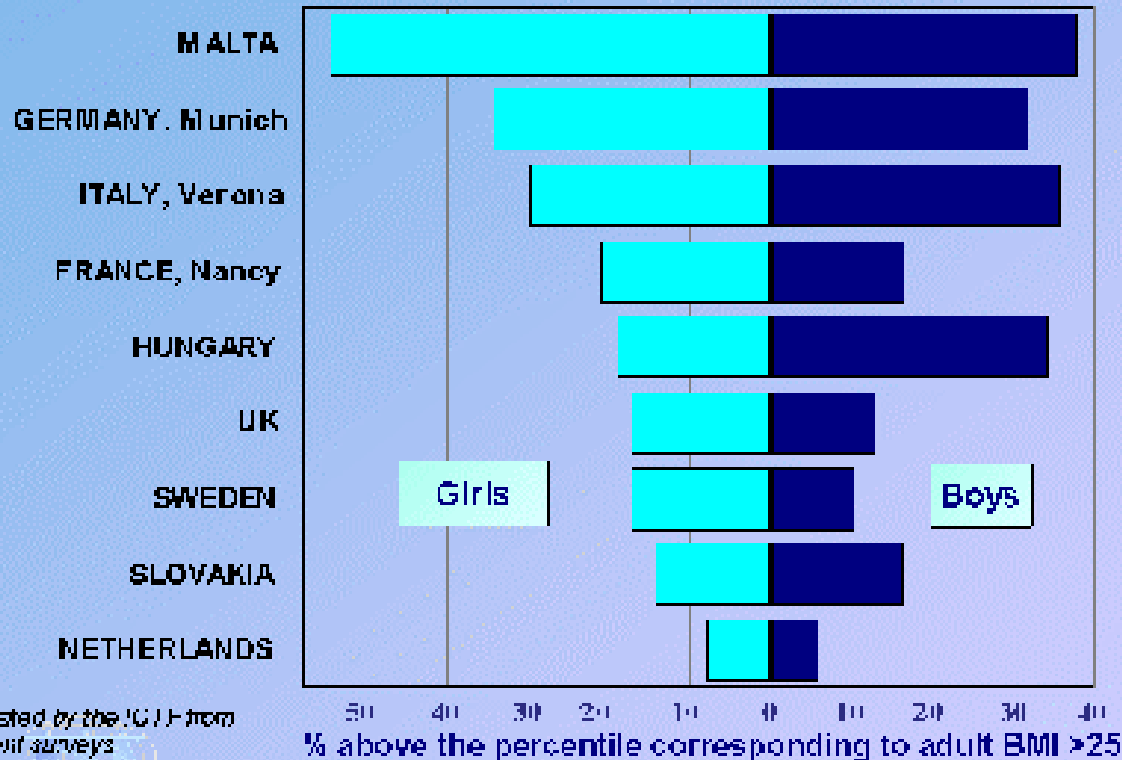
## Schmerzbäuche in Uniform

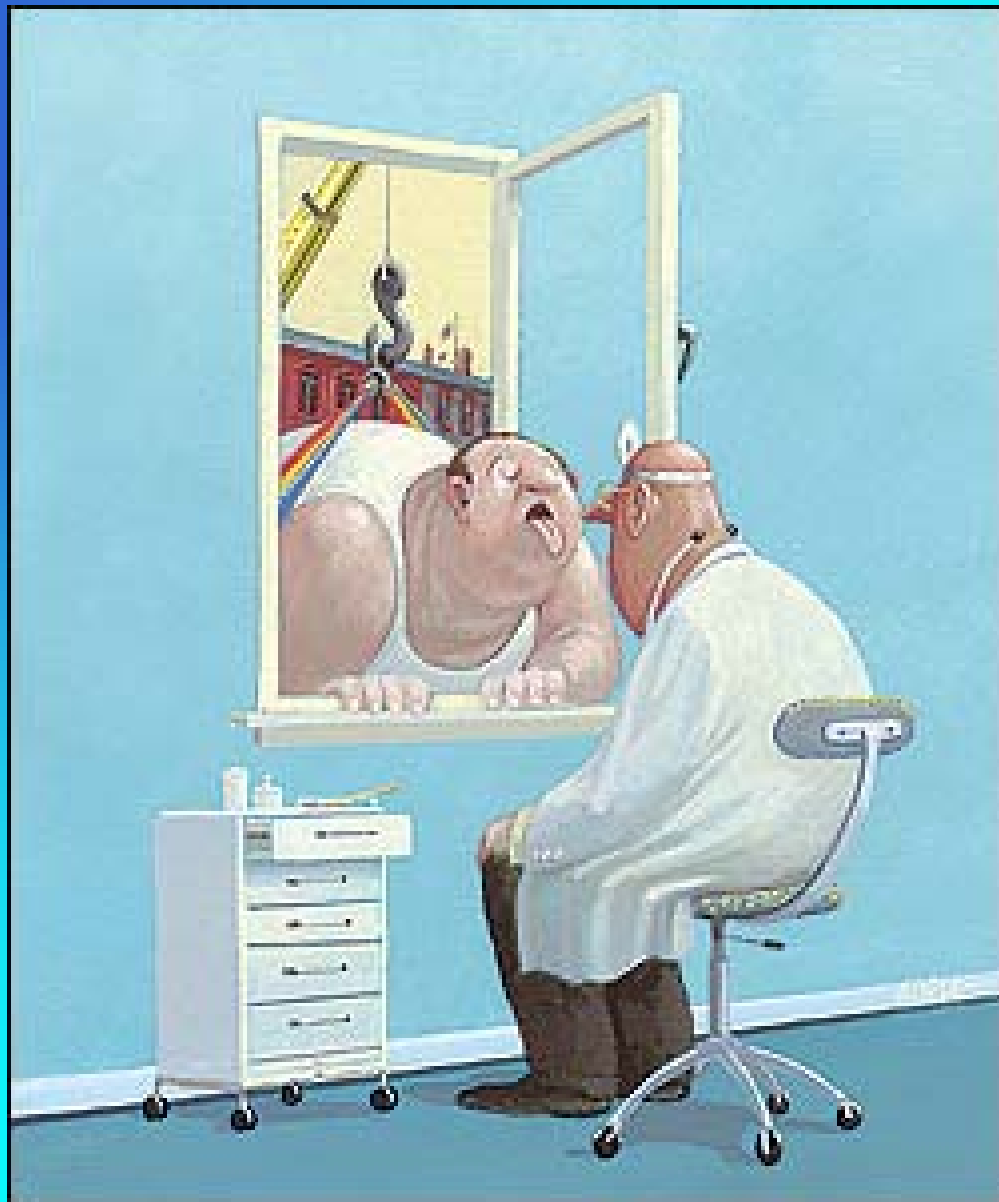
Anteil leicht- und schwergewichtiger Wehrpflichtiger bei der Musterung; in Prozent



# Gewichtsentwicklung bei Kindern in Europa

## Overweight and obese 10-year olds in selected European countries





Hunsrücker Diabetes  
Zentrum, GmbH



# Die wichtigsten Regeln für den Vielfraß

(mit der richtigen Vorbereitung erreicht jeder vor dem nächsten  
Festtagsschmaus sein Hungermaximum)

## Unser Appetit lässt sich steuern



Hunsrücker Diabetes  
Zentrum, GmbH



# Die wichtigsten Regeln für den Vielfraß

(mit der richtigen Vorbereitung erreicht jeder vor dem nächsten  
Festtagsschmaus sein Hungermaximum)

## Alkohol fördert den Appetit



# Die wichtigsten Regeln für den Vielfraß

(mit der richtigen Vorbereitung erreicht jeder vor dem nächsten Festtagsschmaus sein Hungermaximum)

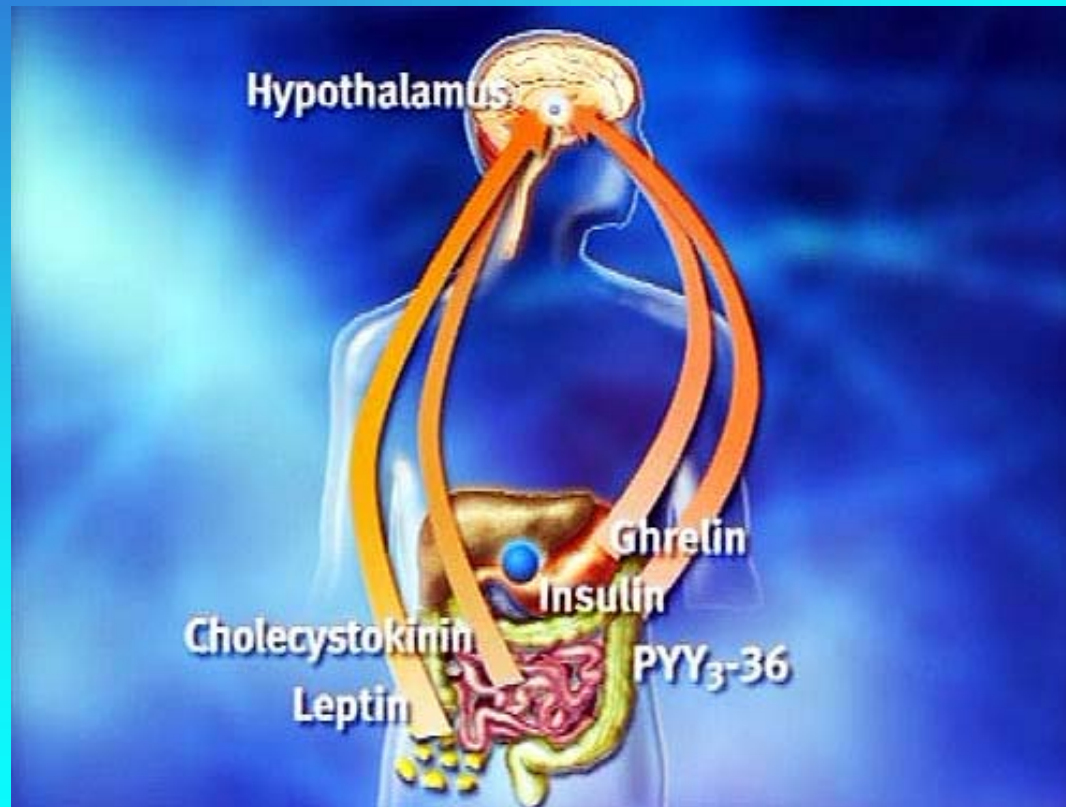
- **Hungern kann den Appetit hemmen**



# Die wichtigsten Regeln für den Vielfraß

(mit der richtigen Vorbereitung erreicht jeder vor dem nächsten  
Festtagsschmaus sein Hungermaximum)

## Gene, Gedärm und Gehirn



# Die wichtigsten Regeln für den Vielfraß

(mit der richtigen Vorbereitung erreicht jeder vor dem nächsten  
Festtagsschmaus sein Hungermaximum)

## Das Angebot bestimmt den Appetit



# Die wichtigsten Regeln für den Vielfraß

(mit der richtigen Vorbereitung erreicht jeder vor dem nächsten  
Festtagsschmaus sein Hungermaximum)

**Auf die richtige Gesellschaft  
kommt es an**



Hunsrücker Diabetes  
Zentrum, GmbH



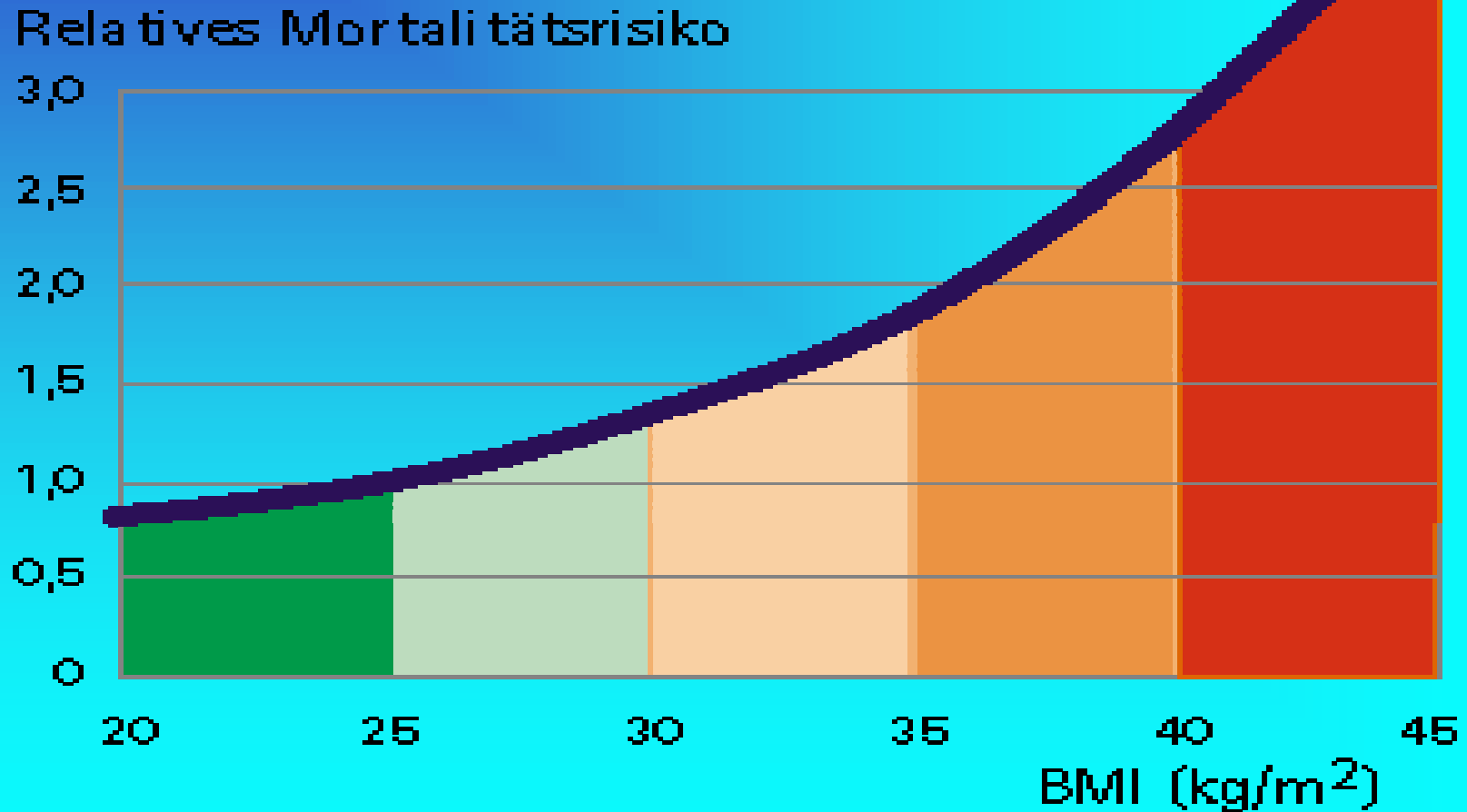
# Die wichtigsten Regeln für den Vielfraß

(mit der richtigen Vorbereitung erreicht jeder vor dem nächsten Festtagsschmaus sein Hungermaximum)

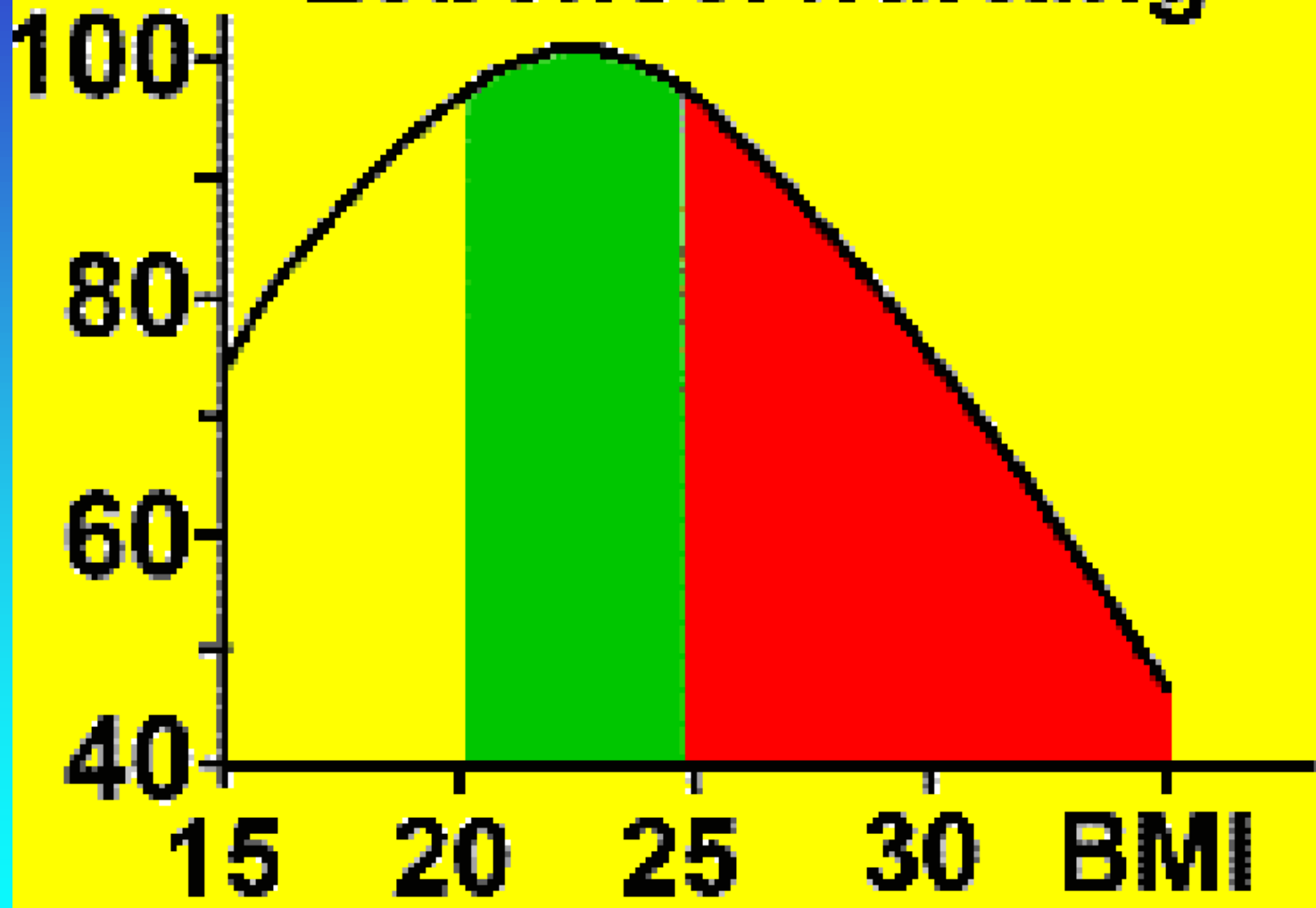
- **Unser Appetit lässt sich steuern**
- **Alkohol fördert den Appetit**
- **Hungern kann den Appetit hemmen**
- **Gene, Gedärm und Gehirn**
- **Auf das richtige Training kommt es an**
- **Das Angebot bestimmt den Appetit**
- **Auf die richtige Gesellschaft kommt es an**



# Gewicht und Sterblichkeit



# Lebenserwartung



**A Wheelchair  
is available  
for your  
convenience.**

**Please see a  
sales associate  
for assistance.**





Hunsrücker Diabetes  
Zentrum, GmbH

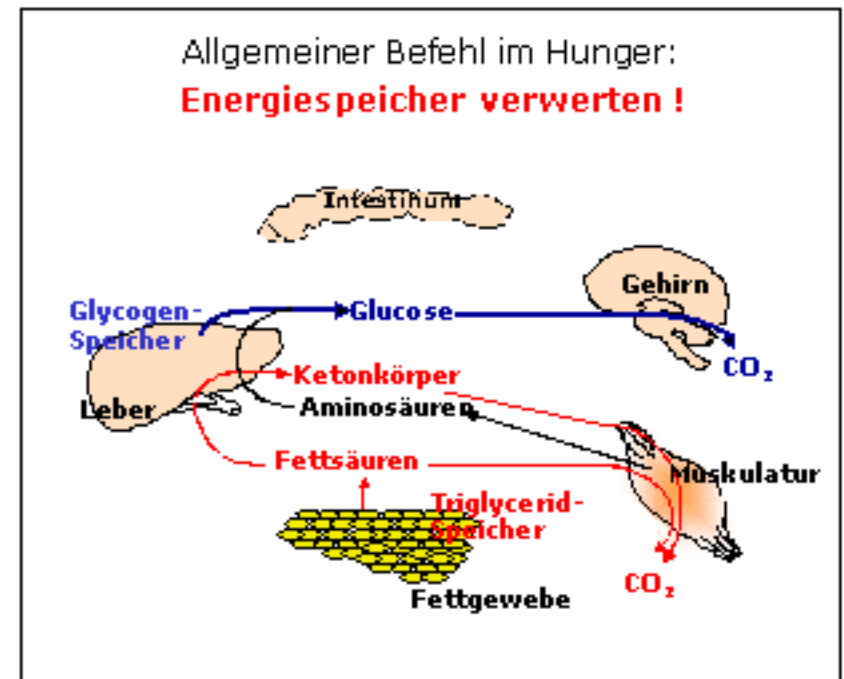
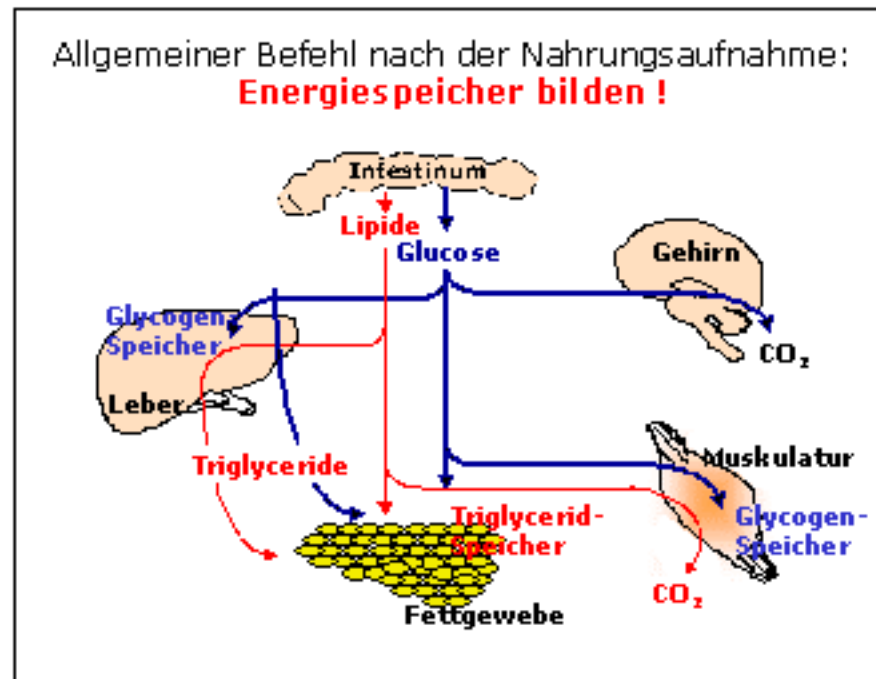


# Zusammenspiel von Organen im Hunger und Nahrungsüberfluß

## Rolle der Hormone Insulin und Glucagon

### Nahrungsüberschuß

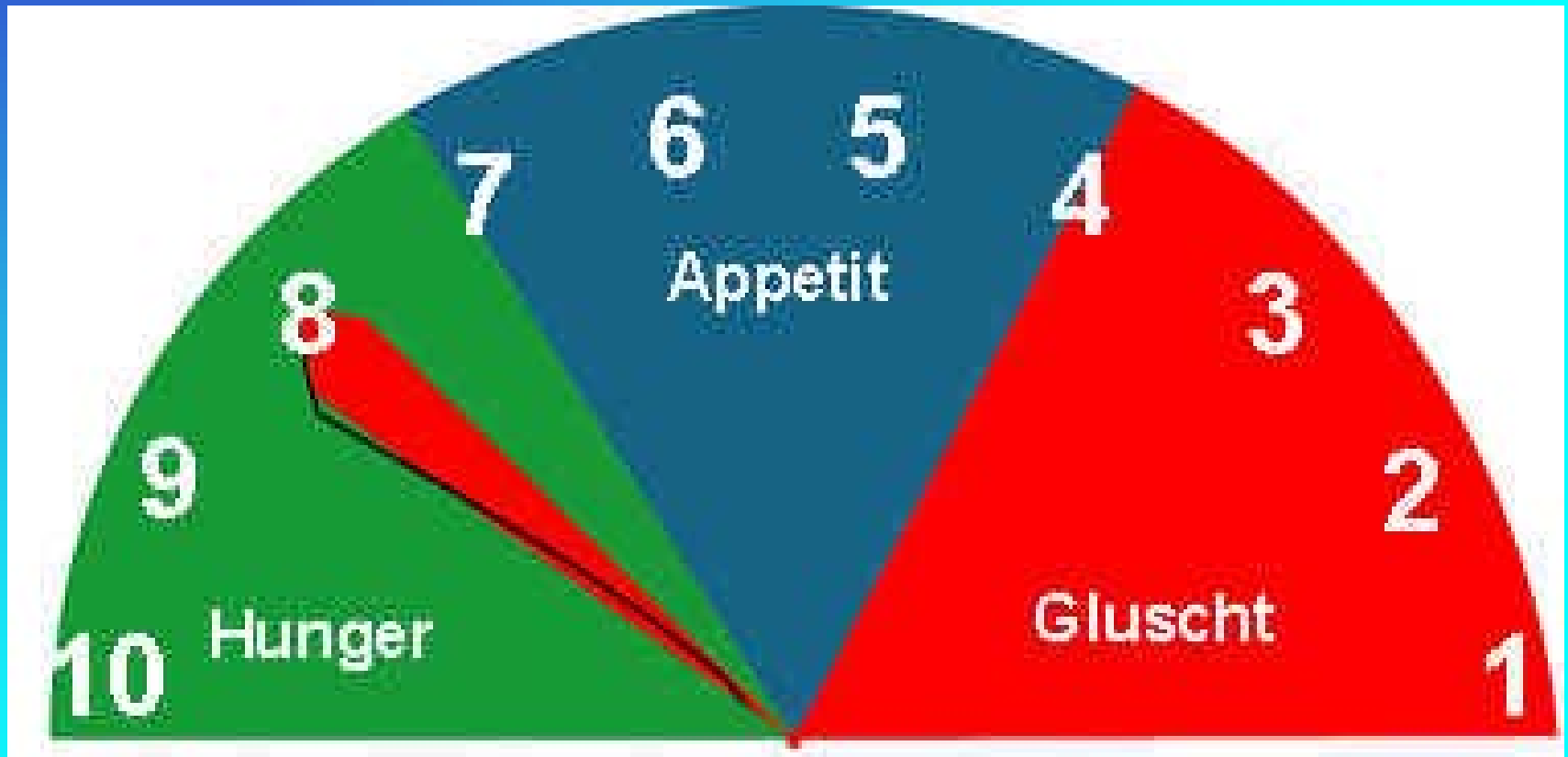
### Hunger



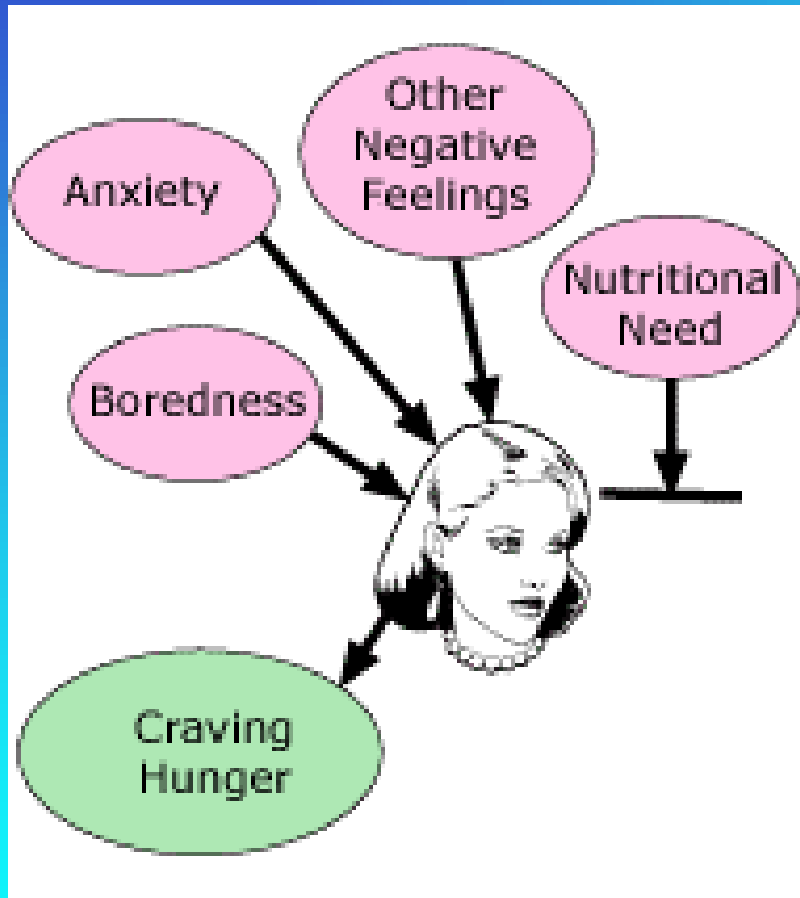
Haupt hormon: Insulin

Haupt hormon: Glucagon

# Hunger oder Appetit?



# Hunger - Sättigung



# Richtig Essen und Genießen

- **Nein danke, ich bin gerade auf Diät!**
- **Einfach wieder essen, und alles ist in Ordnung?**
- **Lerne wieder essen!**
- **Lerne, Hunger von Hunger zu unterscheiden!**
- **Essen ist Trost, Essen ist Flucht, Essen ist Macht ...**
- **Wie finde ich meinen persönlichen Ess-Rhythmus?**
- **Wie wird Essen wieder zum Genuss?**



# Wie entsteht Essverhalten?

## natürlichen Sättigungsmechanismus

- Säuglinge und Kleinkinder haben einen ganz natürlichen Sättigungsmechanismus.
- Sie essen, wenn sie Hunger haben und hören auf, wenn sie satt sind.
- Auch die Vorliebe für Süßes ist nicht ohne Grund naturgegeben. Denn Zucker ist ein zum Überleben wichtiges Kohlenhydrat. Deshalb mögen Säuglinge auf Anhieb Muttermilch.



# Wie entsteht Essverhalten?

## soziale Komponente

- **Erziehung, Esstradition, Lernerfahrungen und unsere Umwelt überlagern im Laufe der Zeit diese Instinkte.**
- **Wir lernen, dass Essen nicht nur satt macht, sondern auch eine soziale Komponente hat, der Kommunikation dient und natürlich dem Genuss.**
- **Essen wird überwiegend "über den Kopf" gesteuert. Es wird gegessen, weil die Uhr "zwölf" geschlagen hat oder weil etwas gesund ist. Man verzichtet auf die Tafel Schokolade, weil sie kalorienreich ist.**
- **Wissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang auch von einem gezügelten Essverhalten. Das wahre Hungergefühl hat dabei nur noch eine geringe Chance.**



# Wie entsteht Essverhalten?

## Erziehungsmethoden...

- tragen dazu bei, dass bereits im Kindesalter die natürliche Appetit- und Sättigungsregulation verloren gegangen ist.
- Typische Beispiele sind, den Teller leer zu essen oder mit Süßigkeiten zu belohnen oder zu bestrafen.
- Solche Strategien führen im Erwachsenenalter dazu, dass nicht Hunger das Essen auslöst, sondern Faktoren wie Ärger, Stress oder Langeweile.



# Wie entsteht Essverhalten?

## Außenreize:

- Menschen, die zum Beispiel dem Duft einer Bäckerei kaum widerstehen können, sind sehr stark von Außenreizen geleitet. Diese Personen sind besonders gefährdet, übergewichtig zu werden.



Hunsrücker Diabetes  
Zentrum, GmbH



# 11 Grundregeln für gesundes Essen (I)

- 1. Trinken Sie jeweils 1 Glas Wasser ca. 1/2 Std. vor und nach jeder Mahlzeit.

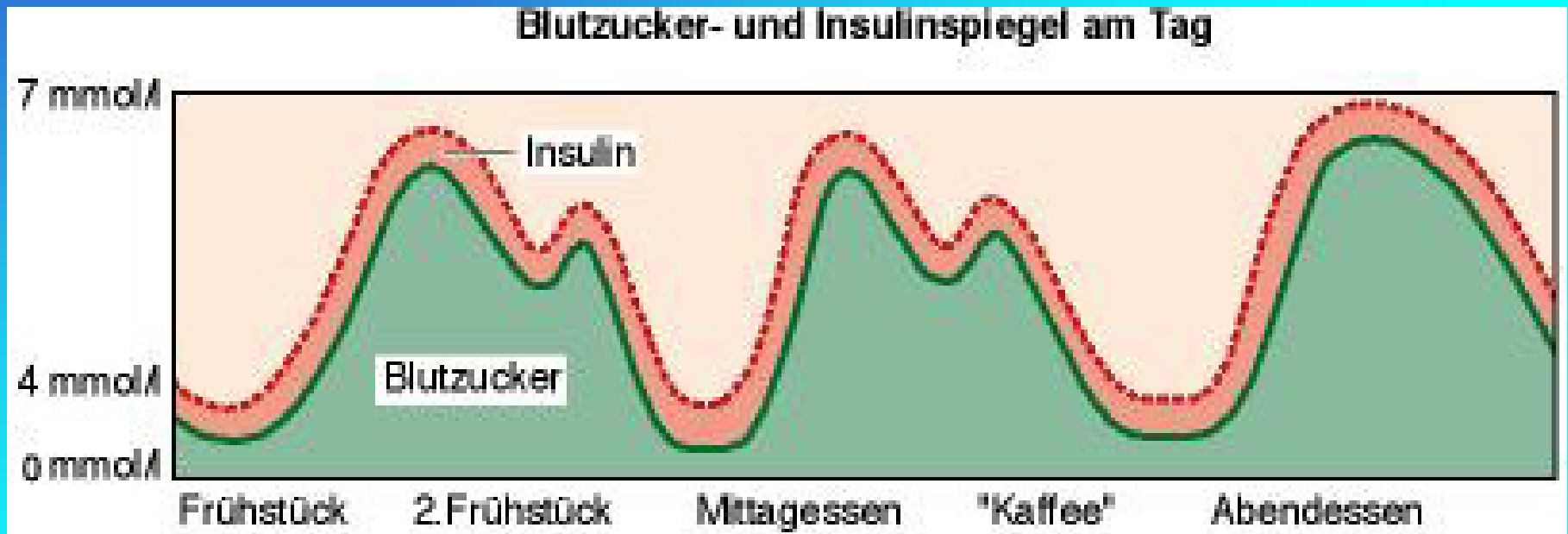


# 11 Grundregeln für gesundes Essen (II)

- 2. Essen Sie nur, wenn die vorhergehende Mahlzeit vollständig verdaut ist (Verdauungszeit ca. 4 bis 6 Std.).
- 3. Essen Sie nur, wenn Sie richtigen Hunger verspüren und nur soviel, daß der Magen nicht ganz voll ist, sondern noch etwas Platz hat.
- 4. Vermeiden Sie es, zwischen zwei Mahlzeiten etwas zu Essen.



# 11 Grundregeln für gesundes Essen (III)



# 11 Grundregeln für gesundes Essen (IV)

5. Essen Sie weder zu schnell noch zu langsam. Versuchen Sie unangenehme Atmosphären zu umgehen und meiden Sie es, während der Mahlzeiten zu streiten, zu lesen sowie fernzusehen. Fröhliche, sanfte Musik im Hintergrund ist gut.



# 11 Grundregeln für gesundes Essen (V)

- 6. Wenn das Essen trocken, scharf oder fest ist, dann trinken Sie zwischen den Mahlzeiten ein verdünntes Joghurtgetränk, Saft oder Wasser - aber nie Milch. Ansonsten über den ganzen Tag verteilt schlückchenweise heißes Wasser oder Ingwertee zu trinken



# 11 Grundregeln für gesundes Essen (VI)

- 7. Das Essen sollte gut und leicht verdaulich sein,
- 8. Achten Sie auf ein optisch ansprechendes Aussehen der Mahlzeit -auch wenn Sie nur für sich alleine kochen.



# 11 Grundregeln für gesundes Essen (VII)

- 9. Schwere Mahlzeiten sollten nur zur Mittagszeit eingenommen werden (unsere Verdauungskraft ist zwischen 12.00 und 13.00 Uhr am stärksten). Abends empfiehlt sich leichtere Kost.



# 11 Grundregeln für gesundes Essen (VII)

- 10. Kauen Sie langsam.



# 11 Grundregeln für gesundes Essen (VIII)

- 11. Genießen Sie das Essen, denn es ist ein Genuß.



Hunsrücker Diabetes  
Zentrum, GmbH



# Allgemeine Regeln fürs Abnehmen

- Nur zu bestimmten Zeiten essen (geregelt, mehrmals am Tag), aber nicht zwischendurch.
- Besonders kein Knabbergebäck und keine Süßigkeiten.
- An einem Tisch essen, nicht stehend und nicht in der Küche (dazu gehört auch nicht schnell zu essen).
- Während des Essens kein Radio, Fernsehen oder Lesen.
- Die Speisen werden auf einem kleinen Service angerichtet, man soll aber trotzdem eine kleine Menge zurücklassen (Anstandsrest).
- Kleines Besteck statt normales Besteck verwenden.
- Die Reste der Mahlzeit versorgen, damit sie außer Blickweite sind.



# Einfache Regeln gegen lästige Pfunde:

- **Essen Sie nur wenn Sie hungrig sind**
- **Frühstücken Sie richtig.**
- **Naschen Sie weniger.**
- **Schulen Sie Ihre Wahrnehmung:**
- **Lernen Sie also, den Hunger zu erkennen**
- **Verbote sind verboten!**
- **Auf eine flexible Kontrolle achten!**
- **Mahlzeitenrhythmus einhalten!**



# Anregungen zum leichteren Abnehmen

- **Kleine Teller lassen die angerichteten Portionen groß erscheinen.**
- **Das Auge ißt mit ; deshalb immer schön angerichtete Speisen servieren**
- **Langsam essen und nicht schlingen , denn der Magen braucht etwas Zeit um dem Gehirn zu melden , daß er satt ist .**
- **Fleisch zur Beilage degradieren , öfter mal vegetarisch essen .**
- **Fett auf 25% der aufgenommenen Nahrungsenergie verringern .**
- **Auch in Gebäck und Kuchen , Wurst und Käse ist Fett drin , was angerechnet werden muß .**
- **Magere Wurst- und Fleischsorten verwenden (Pute , Kalb , Wild , Kaninchen). Vorwiegend pflanzliche Fette und Öle mit einem hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren verwenden (Sonnenblumenöl , Olivenöl , Becel , Keimöle).**

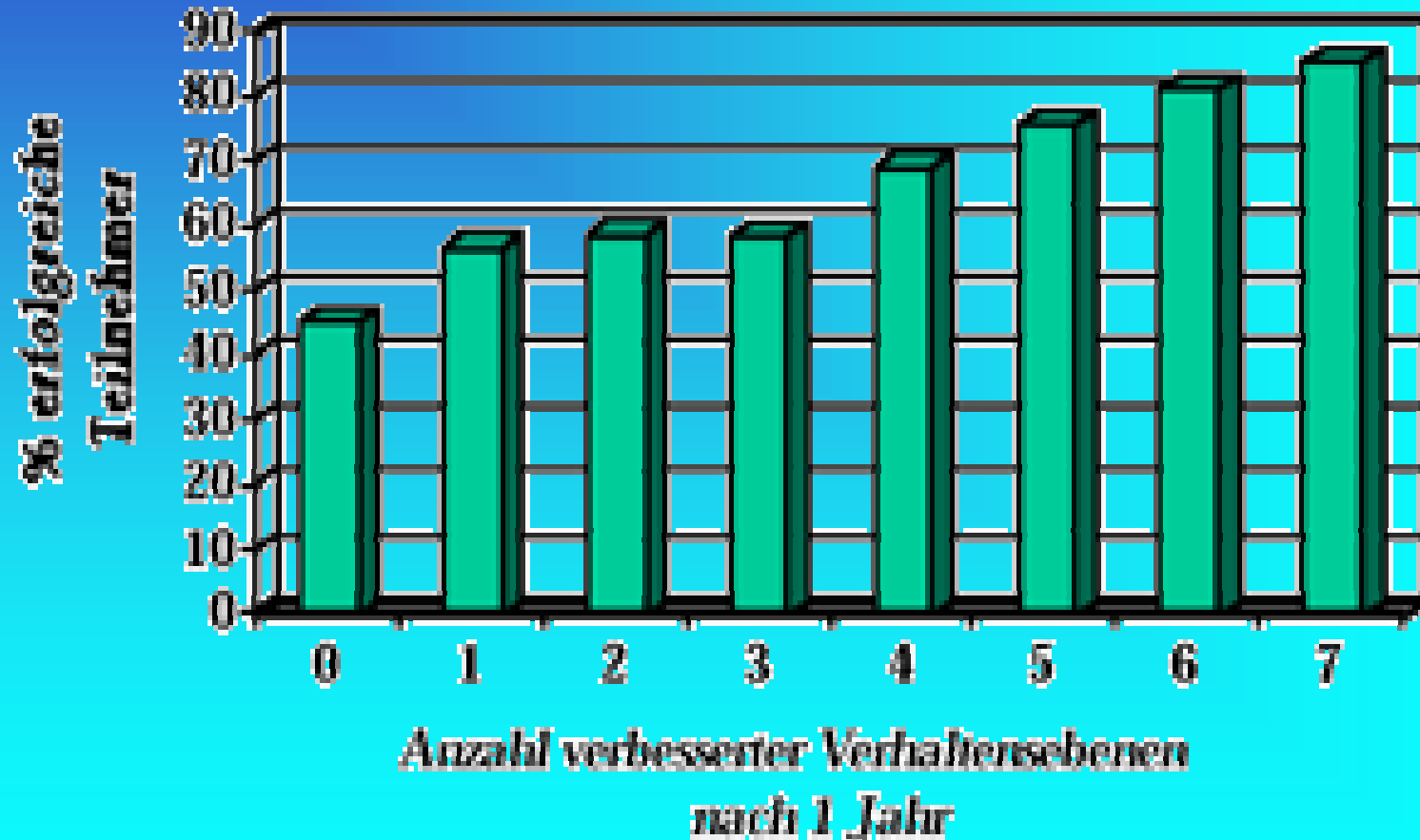


# Die wichtigsten Merkmale eines veränderten Essverhaltens

- Ein regelmässiger Rhythmus, in dem die Mahlzeiten eingenommen werden.
- Genügend Zeit, um in einer ruhigen entspannten Atmosphäre zu essen.
- Der Verzicht auf einen schnellen Snack zwischendurch.
- Die Einschränkung der Nahrungsmenge.
- Die gute Qualität der Lebensmittel.
- Eher fettarme Kost, Obst und Gemüse.
- Wenig Süssigkeiten.



# Veränderte Verhaltensbereiche (Studie Lean-habits)

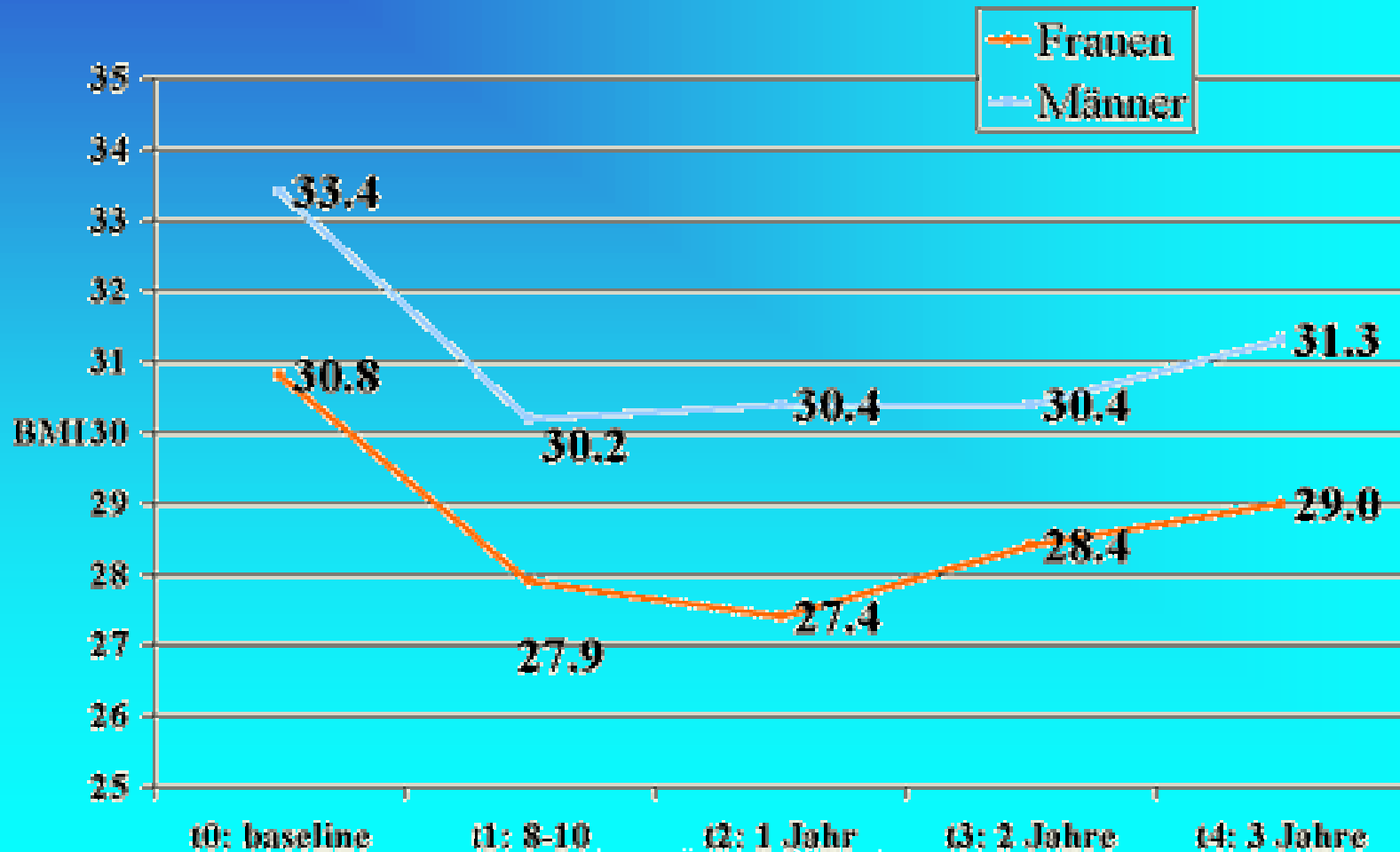


# Untersuchten Verhaltensbereiche (Studie Lean-habits)

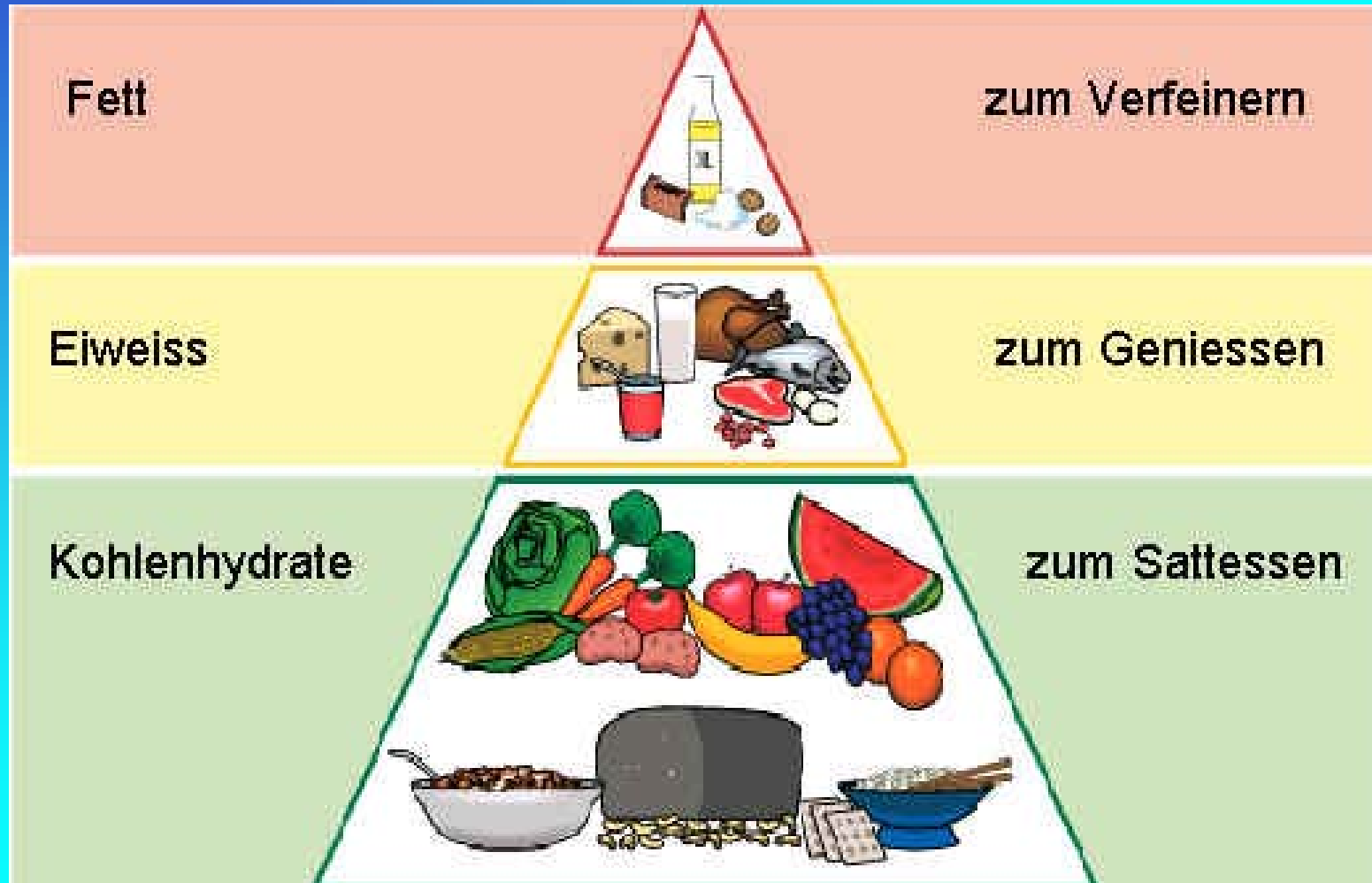
- Flexible Kontrolle des Essverhaltens
- Mahlzeitenhäufigkeit und -rhythmus, Snacken
- Qualität der Lebensmittelauswahl
- Mahlzeitsituation und -umstände
- Einschränkung der Nahrungsmenge
- Bewegung und Sport
- Stressbewältigung und Entspannung



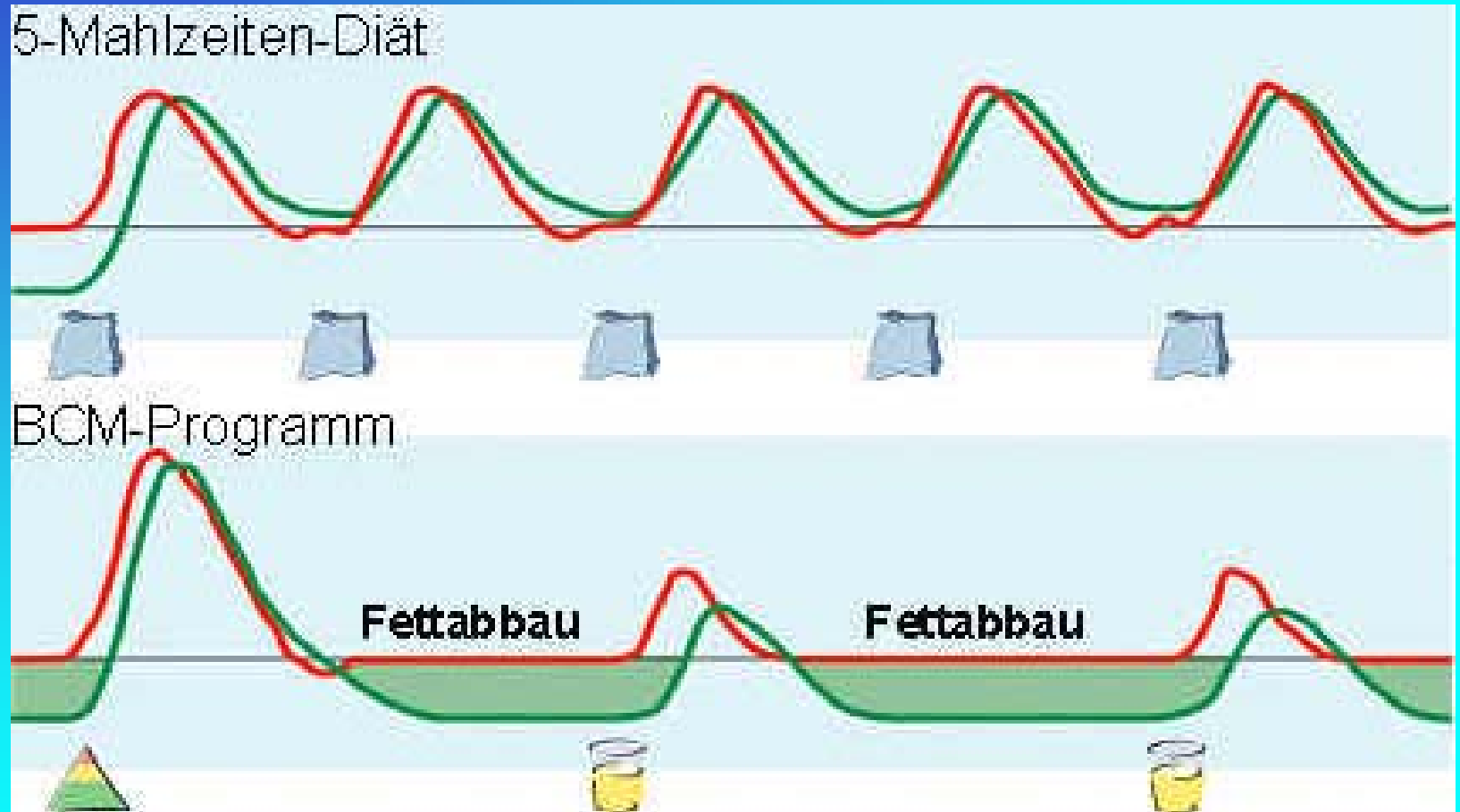
# Erfolgreiche Gewichtsreduktion nach drei Jahren



# Gesundheit kann man essen: Das Pyramidensystem



# Fettabbau



# Tipps für Angehörige:

## Was man vermeiden sollte:

- **Zwinge die Person nicht zum essen!**
- **Frage nicht dauernd, was sie wann gegessen hat.**
- **Fang keine Diskussion über Essen, Kalorien, Figurprobleme usw. an.**
- **Beobachte die Person nicht beim Essen.**
- **Mache der Person nie Vorwürfe. Sie trifft keine Schuld!**
- **Versuche nie mit Logik zu argumentieren. Die Person weiß es meistens selber. Es umzusetzen ist ihr aber unmöglich!**
- **Rede nicht vor anderen über die ES! Vertrauen ist das Wichtigste!**
- **Erpresse die Person nie mit Essen.**
- **Vermeide Sätze wie: Du hast aber gut abgenommen, Du isst aber gut, Du siehst ja schon viel besser aus...! Besonders wenn das Gewicht sich kaum verändert hat, führt es zu Fehleinschätzungen.**
- **Bemitleide die Person nicht.**
- **Gebe nie Vergleichsmöglichkeiten. Also keine Fotos und keine Zahlen!**
- **Mache Dir selbst keine Vorwürfe und denke auch an Dich.**



# Tipps für Angehörige:

## Was man tun sollte:

- Biete der Person das Gespräch an, ohne sie zu bedrängen.
- Informiere Dich so gut es geht über die Krankheit. Nur so kann man sie verstehen lernen.
- Sage der Person, daß Du sie magst oder liebst, egal was sie tut und egal was sie isst!
- Habe unendlich viel Geduld.
- Beschütze die betroffene Person vor Angriffen anderer.
- Zeige der Person, was sie gegen die ES tun kann, dränge sie aber zu nichts.
- Unterstütze die Person bei jedem Vorhaben, etwas gegen die Essstörung zu tun.
- Motiviere sie und sage immer wieder, daß sie Kraft hat, etwas zu tun.
- Sei immer ehrlich zu der Person und zeige offen Deine Gefühle.
- Frage sie, was sie von Dir erwartet.
- Lobe jeden, noch so kleinen Erfolg!
- Wende Dich im Notfall an einen Arzt oder Therapeuten.

