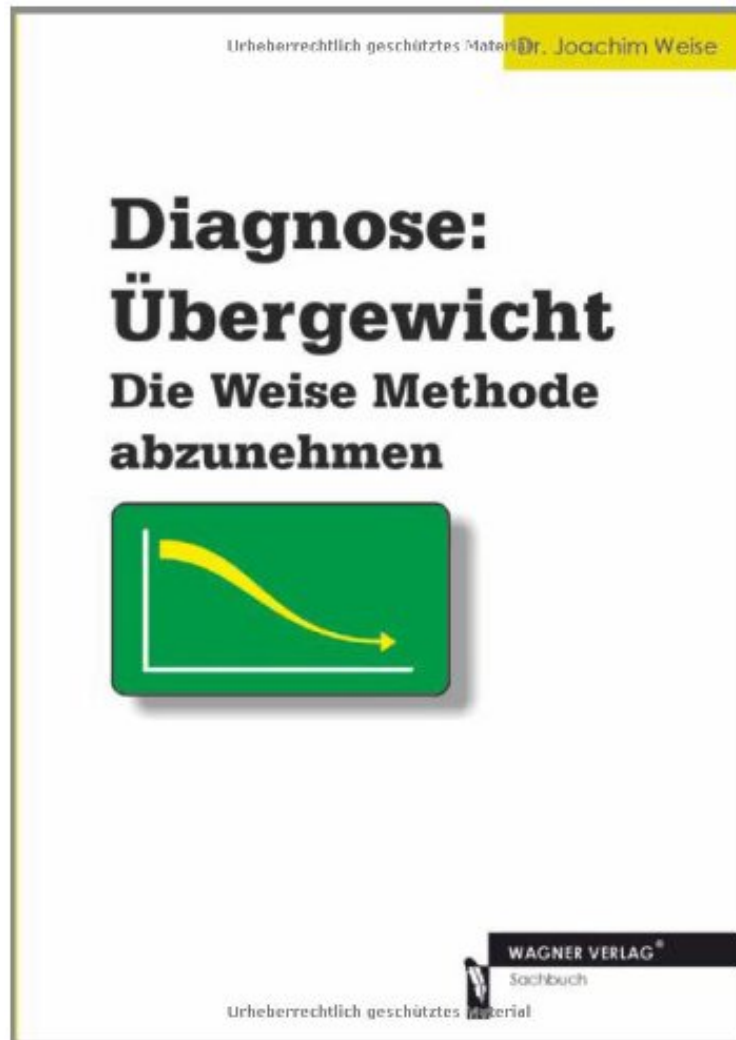


[Download ebook] Diagnose: bergewicht - Die Weise Methode abzunehmen

## Diagnose: bergewicht - Die Weise Methode abzunehmen

Von Dr. Joachim Weise

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #6172853 in BcherVerffentlicht am: 2011-06-29 Abmessungen: 8.19 x 5.1b x 5.87l, Einband: Broschiert 19 Seiten | File size: 26.Mb

**Von Dr. Joachim Weise : Diagnose: bergewicht - Die Weise Methode abzunehmen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Diagnose: bergewicht - Die Weise Methode abzunehmen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sympathisch und unterhaltsamVon Klaus RothWas an wesentlichen Informationen vermittelt wird, ist schnell erklrt. Man soll mehr Aktivitten in seinen Alltag einbauen, um Kalorien zu verbrennen. Und man soll sich an der Energiedichte der aufgenommenen Lebensmittel orientieren. Das ist nach der Lektre praktisch alles, was bei mir hngen geblieben ist und den Nutzen des Buchs ausmacht. Die Energiedichte meint die Kalorien, die Lebensmittel pro Gewicht haben. Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte haben auf relativ wenig Gewicht verhltnismig viele

Kalorien. Das trifft etwa auf Schokolade zu. Umgekehrt haben Lebensmittel mit geringer Energiedichte relativ wenig Kalorien auf relativ viel Gewicht. Das trifft etwa auf einen Apfel zu. Man soll laut Dr. Joachim Weise möglichst zu den zuletzt angeführten Lebensmitteln greifen. Die Idee dahinter ist, dass man nicht durch die Menge der zugeführten Kalorien gestigt wird, sondern durch die Menge der zugeführten Masse. Ich kann die Funktionalität des Ansatzes aus meiner eigenen Erfahrung bestätigen. Ich hatte einmal mehrere Tafeln Schokolade gegessen. Die Idee dahinter war, dadurch einen Ekel vor Schokolade zu entwickeln und anschließend mit Schokolade komplett abschließen zu können. Am Rande sei bemerkt, dass diese Strategie nicht funktioniert hat. Ich vertrug einige Tafeln Schokolade. Und ich hätte die gleiche Kalorienmenge nicht in Form von Pfeln zu mir nehmen können. Weil ich mit Pfeln viel eher satt gewesen wäre. Das kann ich ebenso bestätigen, weil ich mich inzwischen größtenteils von Obst und Gemüse ernähre. Was mir persönlich fehlte waren zwei Dinge. Einerseits die Darstellung von Erfolgsverläufen oder der Verweis auf Studien, die den Nutzen des Ansatzes bestätigen. Stattdessen wurde die Methode einfach mal als funktionierend hingestellt. Andererseits wäre eine Tabelle mit den Energiedichten verschiedener Lebensmittel hilfreich gewesen. Beides findet sich im Buch "Fettweg!: Vergesst die Diten", das ich zur Ergänzung empfehlen kann. Dieses enthält anders als das Buch von Joachim Weise auch Rezepte, die ich aber nicht wirklich brauche. Zuletzt zu erwähnen ist ein Umstand, den man sowohl als Vorteil als auch als Nachteil betrachten kann. Der die Hälfte des Buchs besteht aus Arztprotokollen zum Ausfüllen durch einen Arzt, Bogen zur Dokumentation der täglichen Aktivität und Nahrungszufuhr und Bogen zur Dokumentation des Gewichtsverlaufs innerhalb je eines Monats. Es hätte gereicht, jedes Exemplar nur einmal abzudrucken, sodass der Leser es dann hätte als Kopiervorlage verwenden können. Dann wäre das Buch nur halb so dick geworden. Auf die Weise ist das Buch eine kleine Mogelpackung. Es ist aber ein nettes Plus für die Menschen, die diese Dokumentation gerne zwischen zwei Buchdeckeln geführt haben wollen. Ich hatte das Buch in der Bibliothek geliehen und konnte daher nicht im Buch ausfüllen. Es regte mich aber dazu an, nochmals andernorts akribische Dokumentation zu führen. Was ich als sehr hilfreich erlebe. Gelegentlich dachte ich wirklich dran, mehr das Buch nochmals zu besorgen, um die Dokumentation im Buch führen zu können. Etwas für sich hätte das schon gehabt. Ich gebe dem Buch drei Sterne. Zum einen Stern, den ich ohnehin mindestens geben muss kommt ein Stern für die Vermittlung der Methode und ein Stern für das Zurverfügungstellen der Arbeitsblätter. Letzteres finde ich hilfreicher als die Rezepte in "Fettweg!: Vergesst die Diten". Denn wenn man das Prinzip verstanden hat, braucht man nicht unbedingt Rezepte. Mit etwas Kreativität kann man seinen Speiseplan und Rezepte entsprechend modifizieren. Zwei Sterne Abzug gebe ich dem Buch, weil mir die Belege für ein Funktionieren der Methode und eine Tabelle zur Übersicht der Energiedichten verschiedener Nahrungsmittel fehlten. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Weniger ist mehr Von Ralph Machholz Dr. Weise ist kein Freund der vielen Worte. Sein Duktus in dem Buch ist eher, der einer klaren Ansage. Das beginnt schon auf der ersten Seite, die den Einsparwert des vielen Essens beleuchten soll, mit der provokativen Frage, abzuschätzen wie viele Tage Einsparung beim Essen den Preis des Buches wettmachen. Das Buch ist kein Lesebuch. Es ist ein Anweisungsbuch. Dr. Weise holt nicht viel von einer Externalisierung von Schuld. Natürlich haben sich die Essgewohnheiten angepasst und leider an die falsche Esskultur: dem Fastfood. Aber wir werden ja nicht zwangsernährt. Wir werden zu dieser falschen Ernährung verführt. Aber dazu gehören immer zwei. Neben dem Verführer, die Lebensmittelindustrie mit ihrem Etikettenschwindel gibt es noch den Verführten, also wir, die auch einfach mündig 'Nein!' sagen können. Dr. Weise sieht zwei Erfolgsfaktoren des Abnehmens: mentale und körperliche Aktivität. Die mentalen Aktivitäten sind Disziplin und Akzeptanz (wenn es mal an der Disziplin hapert). Die körperliche Aktivität beruht auf der Bilanz zwischen Einfuhr und Ausfuhr und Verbrauch. Beim Thema Einfuhr bindet er geschickt den Partner mit ein, der ein typisches Tagesprotokoll der Nahrungsaufnahme und der Bewegung bestätigen oder korrigieren soll. Damit will Dr. Weise erst mal ein ehrliches Ess- und Bewegungsverhalten festhalten. Und damit kann man sich selbst eine klare Diagnose stellen. Wo esse ich wann zu viel? Wo ist versteckte Kalorienzufuhr, die ich selbst nicht wahrnehme? Wieviel bewege ich mich wirklich? Das Abnehmen beginnt laut Dr. Weise im Kopf. Was dem Buch hier an zusätzlicher mentaler Kraft als Ergänzung noch fehlt, wäre die Motivation beispielsweise durch etwas wie: 'Stellen Sie sich vor wie es ist mit xx kg. Schreiben Sie diese Gedanken auf. Lesen Sie diese Motivation regelmäßig durch.' Dr. Weise empfiehlt da nur das eine Mittel, es morgens laut auszusprechen: 'Ich will abnehmen!' Und auch das hat schon gewirkt. Und so wirkt das Buch auch durchgängig sehr klar, was das Thema Bilanz angeht. Je stärker die Energiedichte unsere Nahrung hat (kleine Menge und viel Nährwert (kcal)), desto mehr muss man das meiden. Dazu finden sich in dem Buch ein paar handfeste und klar formulierte Beispiele, Tipps und Hinweise. Das erinnert mich an mein eigenes Konzept, mit dem ich in den letzten 6 Monaten 6 Kilo abgespeckt habe: beim Essen nicht kasteien, sondern bewusst machen, wie es anders auch gehen kann. Salate und Fischgerichte sollte man am besten mit Lust essen und nicht nur wegen dem Abnehmen. Mehr Bewegung ist auch wichtig. Da hat Dr. Weise keine besonderen Vorgaben. Einfach mehr machen. Und die blöde Ausrede, man habe dazu keine Zeit, ist eben blöde Ausrede. Das Tagesprotokoll ist die Waffe, mit der man das veränderte Ernährungs- und Bewegungsverhalten dokumentiert und durchsetzt. Ehrlich mit sich selbst zu sein ist die schonungslose Devise dieses Buches. Fazit: Das Buch ist ein klares Sachbuch ohne Firlefanz. Langatmige Dramatisierungen, die den Erfolg belegen sollen, findet man in diesem Buch nicht. Braucht es auch nicht. (Braucht es eigentlich in keinem Sachbuch!) Selten findet man auf den Seiten ein Beispiel der eigenen Selbsterfahrung von Dr. Weise. Und dann nur als Beispiel (Ausfallhilfe) für das Tagesprotokoll. Ansonsten gibt es ein klare, sachliche

Ansage. Die Pharma-Industrie wird dieses Buch nicht lieben. Ich liebe es wegen seiner klaren, präzisen Sprache. Gewichtsreduktion ist ein bewusster Vorgang und beginnt im Kopf. Und dieses Buch kann man gerne, wenn man den Inhalt mental akzeptieren kann, als Gedächtnisstexte immer mal wieder schnell durchlesen. Die Protokolle am Ende benötigt man zum Abnehmen ja sowieso. Ach ja: Lohnt sich das Buch? Wenn man sich zweimal das Fastfood verkneifen kann, dann hat man das Geld gespart, das diese kurze und bündige Denkhilfe kostet. Am besten dann das Buch neben der Waage legen ' als Nachschlagewerk: Diagnose: Übergewicht - Die Weise Methode abzunehmen ' eine Kaufempfehlung.

Kurzbeschreibung Sie wollen abnehmen? Ja, Ja, Jaaa ... Mit der Antwort Ja haben Sie die wichtigste Voraussetzung für das eigene Abnehmen gesetzt. Jetzt beantworten Sie die Frage: Warum bin ich eigentlich so dick geworden? Diese ehrliche Antwort ist die Diagnose, Ihre persönliche Diagnose Ihres Übergewichts. Wenn Sie jetzt konsequent Ihre Therapie aus dieser Diagnose ableiten, dann nehmen Sie ab. Mit Sicherheit, Kilo für Kilo! Es klappt tatsächlich. Der Autor und weitere Mitwirkende Dr. Joachim Weise Geboren am 30.05.1941 in Grlitz. 1945 floh meine Mutter mit Ihren 3 Kindern in das Pfarrhaus ihres Vaters nach Lhnde in Niedersachsen. Anstatt meine ersten Berufswünsche Ochsenkutscher und Lokomotivführer zu erfüllen, musste ich aufs Althumanistische Gymnasium Andreanum nach Hildesheim gehen. 1961 Abitur, jetzt konnte ich meinen 3. Berufswunsch wahr machen und ging zur Marine um Offizier zu werden. 1963 begann ich meinen nächsten Berufswunsch: Frauenarzt. 11 Semester studierte ich an der Universität in Freiburg/Breisgau Medizin und 5 Semester Philosophie, schrieb meine Inauguraldissertation mit der Publikation meiner Lösung in der Hämatologie. An der Universitätsklinik in Durban begann ich 1970 mit meiner Fachausbildung zum Frauenarzt. Ich hatte Durban gewählt, weil dort die größte geburtshilfliche Station bestand mit durchschnittlich 24.000 Entbindungen pro Jahr. 1972 kehrte ich nach Deutschland zurück und bekam 1974 die Anerkennung zum Facharzt für Frauenheilkunde. Zunächst in der Eifel war dann für 22 Jahre mein Zuhause, als Belegarzt am Krankenhaus und in eigener Praxis, als jahrelanger Schullehrersprecher am Gymnasium meiner Tochter. 1996 zog ich aus privaten Gründen ( so sagt man doch ) nach Birkenfeld. Schon als Schüler fing ich an zu reisen, getrampt nach Italien ( Latein ), dann Griechenland, ich wollte sehen, wie einer mit einer Laterne am Tage über die Agora geht. Später war es mir dann möglich große Reisen zu unternehmen um zu erfahren, auf was für einer Erde lebe ich überhaupt. Viele Erfindungen habe ich verfolgt, leider ohne Erfolg. Mein derzeitiges Ziel ist die Abspeckprämie. Mein Lebensmotto: Denke und Bewege