



Foto: zlg

Erika Toman

Dr. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Leiterin des Kompetenz-Zentrums Essstörungen und Adipositas Zürich, Präsidentin des Experten-Netzwerks Essstörungen Schweiz.

Erika Toman gehört zu den Pionieren eines integrativen Ansatzes bei der Behandlung des Übergewichts.

Sie hat Arbeiten über den Zusammenhang zwischen Psyche, Genetik und Gewohnheit bei Übergewicht publiziert und mit ihrer differenzierten Behandlungsmethode, die auf dem RELAZ-System basiert, zahlreichen Menschen geholfen, ihr Gewicht zu reduzieren und ihre Lebensqualität zu steigern. Die Autorin ist verheiratet und Mutter von 4 Kindern.

www.essstoerungen-adipositas.ch

Das RELAZ-System

Noch nie war es so leicht zuzunehmen – und noch nie war es so schwer abzunehmen.
H. v. G.

Es ist das komplexe Zusammenspiel von Gewohnheit, Physiologie, Genetik, Psychologie und Soziologie, das Abnahmewilligen das Umsetzen ihrer Vorsätze erschwert oder unmöglich macht.
E. T.

Übergewicht zählt zu den bedeutendsten gesundheitlichen Problemen des 21. Jahrhunderts und wird von der Weltgesundheitsbehörde WHO einer weltweiten Epidemie gleichgesetzt. Trotz grossen gesellschaftlichen und individuellen Anstrengungen sind insbesondere die **langfristigen Resultate der Behandlung** von Übergewicht bisher **nicht befriedigend**. Langzeitstudien weisen übereinstimmend nach, dass es heute nur 15% der Betroffenen gelingt, ihr Gewicht um mindestens 5% zu reduzieren und diese Gewichtsreduktion länger als ein Jahr zu halten. Es ist nicht einfach ein schwacher Wille oder ein Mangel an Vernunft, der die Betroffenen immer wieder in ihrem bewussten Entschluss, ihr Gewicht zu reduzieren, hemmt. Es ist ein komplexes Zusammenspiel von Gewohnheit, Physiologie, Genetik, Psychologie und Soziologie.

Die Autorin hat ein neues System entwickelt, das den Betroffenen und ihren Beratern ermöglicht, sich in der Vielfalt der wichtigsten Einfluss-Faktoren zu orientieren: **RELAZ – das REssourcen-LAsten-Ziele-System**. Mit ihm können **Betroffene** und ihre **Therapeuten im Vorfeld der Gewichtsreduktion die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Gewichtsabnahme berechnen**, auf der Basis einer umfassenden und individuellen Diagnostik. Dies schützt vor vorschnellen Entscheidungen und überstürzten Versuchen, damit verbundenen Enttäuschungen und Motivationsverlust. Denn nichts ist frustrierender, als in der Mitte eines Weges aufgeben zu müssen.

Eine Gewichtsabnahme ist immer (mehr oder weniger) anstrengend. Die eigenen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten langfristig zu ändern, bedeutet auch die Änderung von Gewohnheiten, die mit der persönlichen Identität eng verbunden sind. Sie können längerfristig nur angepasst werden, wenn neben neuen **Essgewohnheiten** und **Bewegungsmustern** die **aktive innere Kommunikation mit sich selbst, die genaue Selbstwahrnehmung und die Kommunikation mit anderen** erlernt oder verbessert werden. Wird die **Innenwelt erweitert, schmelzen die Pfunde** leichter.

Gemäss dem Motto «Wissen ist Macht» liefert das vorliegende Buch **fundierte Sachinformationen zur Planung und Durchführung** eines erfolgreichen, individuellen Gewichtsreduktions-Programms mit berührenden Fallbeispielen und bewährten Übungen aus der Praxis. Es ist geprägt durch ein tiefgehendes Verständnis für die Eigenart der Betroffenen und unterstützt sie in ihrer persönlichen Entwicklung.

Abschliessend werden professionelle Helfer vorgestellt: Allgemeinärzte, Psychiater, Psychotherapeuten, bariatrische Chirurgen, Ernährungsberater und Physiotherapeuten.

Erika Toman

Mehr Ich, weniger Waage.

Abnehmen ohne Illusionen,
mit Seele und Verstand.

Zytglogge

Erika Toman

Mehr Ich, weniger Waage.

Abnehmen ohne Illusionen, mit Seele und Verstand.

Vorwort: Heinrich von Grünigen und Hubert Lacey

Lektorat: Bettina Kaelin

Umschlagbild: Luz Storrer

Br., A5, 280 S., CHF 38.– / € 24.–

ISBN 978-3-7296-0780-4

Zahlreich sind die Angebote von «Programmen», «Kuren» und «Konzepten», nicht zu sprechen von den immer wieder in der Werbung auftretenden «Wundermitteln», die das Blaue vom Himmel verheissen und doch nur Frustration und Enttäuschung hinterlassen: Die unzähligen gescheiterten und abgebrochenen «Diät-Karrieren» sprechen für sich und führen in der Regel nur zu einer dauerhaften Gewichtszunahme.

Hier setzt Erika Toman ein mit ihrer feinfühligsten Analyse der vielschichtigen Hintergründe für ein falsches oder gestörtes Essverhalten, welches die Gewichtsregulierung erschwert. Ihr Buch ist aus der Praxis und für die Praxis geschrieben, macht Zusammenhänge verständlich und weist auf versteckte Fallstricke hin. Es ist nicht nur für Betroffene eine Fundgrube von Informationen und Motivation, sondern auch ein Ratgeber für Therapeuten, die dem Phänomen Übergewicht/Adipositas oft noch immer etwas ratlos gegenüberstehen.

Aus dem Vorwort von
Heinrich von Grünigen,
Präsident der Schweizerischen
Adipositas-Stiftung SAPS

Bestellung senden oder faxen an:
Zytglogge Verlag, Schoren 7, CH-3653 Oberhofen
Fax +41 (0)33 244 00 33

Bestellung

Ex. Erika Toman, **Mehr Ich, weniger Waage.**
Br., A5, 280 S., ISBN 978-3-7296-0780-4
zu je CHF 38.– / € 24.– (portofrei)

Name _____

Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon/Mail _____