

## Winterspeck? Ohne Diät in einen schlanken Frühling

**Diäten machen dick! Je nach Studie sind 85 bis 95% der Menschen ein Jahr nach der Schlankheitskur schwerer als davor, nach fünf Jahren sind es beinahe 100%. Medikamente mit solchen Misserfolgsquoten wären längst verboten! Warum machen es die Menschen trotzdem immer und immer wieder? Weil viele gesundheitlich und vor allem im Zusammenleben mit anderen wegen ihrem eigenen Übergewicht leiden.**

Bei den meisten Diäten geht es darum, sich etwas zu versagen: „Kohlenhydrate, Fett, Snacks, Pizza oder Schokolade“, führt der amerikanische Ernährungspsychologe Brian Wansink aus.

„Leider funktionieren solche Diäten aus drei Gründen nicht:

1. Unser Körper wehrt sich dagegen.
2. Unser Verstand wehrt sich dagegen.
3. Unsere alltägliche Umgebung wehrt sich dagegen.“

### Effektiver Stoffwechsel

Unser Stoffwechsel funktioniert effektiv: Steht viel Nahrung zur Verfügung, kurbelt er die Verbrennung an. Bekommt er weniger Nahrung, drosselt er sie. Diese Effizienz half unseren Vorfahren, harte Winter zu überstehen. Heute schadet sie v.a. jenen, die zu Übergewicht neigen (1 - 5 Übergewichtige in der näheren Familie). Diese Menschen haben häufig eine Veränderung in einem speziellen Gen. Diese genetische Veränderung charakterisiert den guten Futterwerter! Deswegen müssen wir es tunlichst vermeiden, das energieregulierende Zentrum im Gehirn mit mannigfachen Diäten zu stören. Die Folge davon ist der Jo-Jo-Effekt. Die Gefahr ist gross, dass das der direkte Weg in die Fettleibigkeit bedeuten könnte.

### Dauerhafte Änderung

Wer abnehmen will, muss sein Leben dauerhaft ändern. Da ist der grundsätzliche Unterschied zu den Diäten. Diäten enden irgendwann! Die dauerhafte Änderung fängt mit mehr Bewegung an: Mit unseren vorwiegend sitzenden Tätigkeiten verbrennen wir im Schnitt gerade 300 Kalorien. Das entspricht 4'000 Schritten. „11'000 Schritte (5km) sind aber allein nötig, um unser Gewicht zu halten, d.h. nicht zuzunehmen“. Und noch entscheidender ist es, die Energiedichte (Kalorien pro 100gr Ernährung) unserer Nahrung zu senken: weniger Fett, weniger Süsses. Idealerweise sollte die Energiedichte unserer Ernährung 150kcal/100g betragen. Dieser Wert steht übrigens fast auf allen Nahrungsmitteln, man muss ihn nur suchen...

### Klein Aber oho

Schon kleine Energiemengen erzielen eine grosse Wirkung. Täglich 50 Kalorien zu viel – ein kleiner Apfel, 1/6 Cervelat, 1 Salatgurke oder 3 Guetzli – führen in zehn Jahren zu zwanzig Kilo mehr Gewicht. Das bedeutet aber auch Einsparpotenzial. Auf flüssige Kalorien (ausser 3dl Rotwein/Tag) lässt sich relativ leicht verzichten, z.B. den frisch gepressten Orangensaft am Morgen, das aktivierende Red Bull am Nachmittag oder den leckeren Eistee am Abend streichen. Schon hat man – je nach Menge – 100 bis 400 Kalorien/Tag eingespart. Meist ganz ohne Wehmut und tägliches Leiden.

### Sehnsucht und Verzicht

Solche Interventionen bemerken wir nicht – ein grosser Vorteil. „Wenn wir uns bewusst sind, dass wir verzichten, wird unsere Sehnsucht immer grösser“, erklärt Ernährungspsychologe Wansink. Die meisten Abnehmwilligen reduzieren als Erstes ihre Lieblingsgerichte – ein Fehler. Vielen fällt es noch leicht, sich am Tag

zu disziplinieren. Spätestens abends meldet sich der Hypothalamus, das Steuerzentrum des vegetativen, unbewussten Nervensystems, das Ess- und Bewegungskontrollzentrum des Menschen. Dieser fordert uns auf, das Energiedefizit auszugleichen. Auf der Stelle ist die Packung Chips zur Hand, wird geöffnet und unverzüglich verzehrt! „Sich diesem Impuls mit dem Grosshirn entgegenzustemmen, ist ein hartes Stück Arbeit. Das klappt einen Tag, eine Woche – wehe aber, es kommt eine schwache Minute, der Jo-Jo-Effekt ist garantiert“.

### Tipps und Tricks

Lernen Sie, kalorienmässig zu beurteilen, was Sie essen und versuchen Sie, langfristig 400kcal/Tag einzusparen, zum Beispiel durch Weglassen der flüssigen Kalorien. Kaufen Sie einen Schrittzähler und versuchen Sie, Ihre tägliche Bewegung langsam auf 11'000 Schritte zu erhöhen. Weil der Körper Energie braucht, um die Körpertemperatur bei 35° bis 36° Grad Celsius zu erhalten, versuchen Sie, im Winter die Raumtemperatur auf 18° Grad zu senken und wieder einen Pullover anzuziehen, statt im T-Shirt am PC zu sitzen. Auch Eisblumen am Schlafzimmerfenster sind nichts Falsches! So verbrauchen Sie pro Tag je nach ihrer gewohnten Raumtemperatur bis zu 150 Kalorien weniger, leisten Sie einen Beitrag für ihr eigenes Gewicht und gleichzeitig für ihre langfristige Gesundheit.

### Zehn Gebote für den Alltag:

- Nie eine Diät durchführen, sie endet immer!
- 11'000 Schritte/Tag für die Gewichtserhaltung.
- 200 Min. Fitness/Woche verhindern die Gewichtszunahme.
- Pullover im Winter/Schwitzen im Sommer verhindert die Gewichtszunahme.
- 50kcal/Tag zu viel hat 20kg Fett nach 10 Jahren zur Folge.
- 50kcal entsprechen lediglich einer Salatgurke oder 1/6 Cervelat.
- Der Magen ist volumengesteuert, er misst die Kalorien nicht.
- Nicht mehr als 150kcal/100gr Nahrung hilft das Gewicht zu halten.
- 7,8h Schlaf sind wichtig, um nicht zuzunehmen.
- Medikamente und Übergewichtschirurgie sind nur Hilfsmittel zur Gewichtsreduktion.

### Der Spezialist:

PD Dr. med. Fritz Horber, Chefarzt Innere Medizin und Ärztlicher Leiter Liechtensteinisches Landesspital, zertifizierter Adipositaspezialist