

ABNEHMEN MIT AUGENMASS



Warum Gesundheit (k)eine Frage des Gewichts ist

Wir sind ein Volk von Dicken: Nach aktuellen Zahlen des Robert Koch Instituts sind zwei Drittel der Männer (67 %) und die Hälfte der Frauen (53 %) in Deutschland übergewichtig. Abnehmen ist deswegen ein großes Thema – in privaten Runden genauso wie in Frauen- und Publikumszeitschriften. Und keine Woche vergeht, ohne dass eine neue Wunderdiät den schnellen Verlust von Pfunden verspricht. Doch die Erfolge sind überschaubar. Meistens sind die verlorenen Kilos bald wieder auf den Hüften. KLINIKUM aktuell sprach mit Prof. Dr. Jörg Schelling, Kommissarischer Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin am Klinikum der Universität München, über nachhaltige Wege gegen Übergewicht.

Warum scheitern so viele Diäten?

Der Gewichtsverlust durch eine Diät stimuliert einen körperlichen und psychologischen ‚homöostatischen Druck‘, das heißt es entsteht ein vermindertes Sättigungsgefühl, ein erhöhtes Hungergefühl, außerdem senkt der Körper seinen Grundumsatz, verbrennt also weniger als vor der Diät. Das zusammen führt dazu, dass bei 80-90% der Menschen anschließend wieder eine Gewichtszunahme erfolgt, manche wiegen irgendwann sogar mehr als vor dem Diät-Start. Das nennt man Jojo-Effekt.

Ab welchem Gewicht würden Sie trotzdem eine Diät empfehlen?

Gewicht ist nicht mehr als eine Zahl. Und zwar eine Zahl, die als alleiniger Indikator für eine intakte Gesundheit so pauschal nicht gelten kann. Nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft gibt es sowohl gesunde Übergewichtige als auch ungesunde Normalgewichtige. Leichtes Übergewicht kann die Lebenserwartung erhöhen, wohingegen starkes Unter- und Übergewicht nachweislich mit einer verkürzten Lebensspanne einhergehen. Wir rücken deswegen nicht das Gewicht oder den Body Mass Index in den

Mittelpunkt, sondern den sogenannten HEAS-Ansatz, den ich an der Klinik mit Unterstützung von Marcus van Dyck und Annemarie Weber von unserem Projektpartner an der Hochschule Coburg realisiere.

Was ist HEAS?

HEAS steht für Health at Every Size, also für Gesundheit in jeder Konfektionsgröße. Dieser Ansatz trägt dem Umstand Rechnung, dass die menschliche Gesundheit – neben dem Gewicht – auch von anderen Faktoren abhängt: Einer sicheren Wohn- und Arbeitsumgebung, einem ausreichenden Einkommen, frischem Essen, körperlicher Aktivität, Erholung und einer Einbindung in ein soziales Netzwerk.

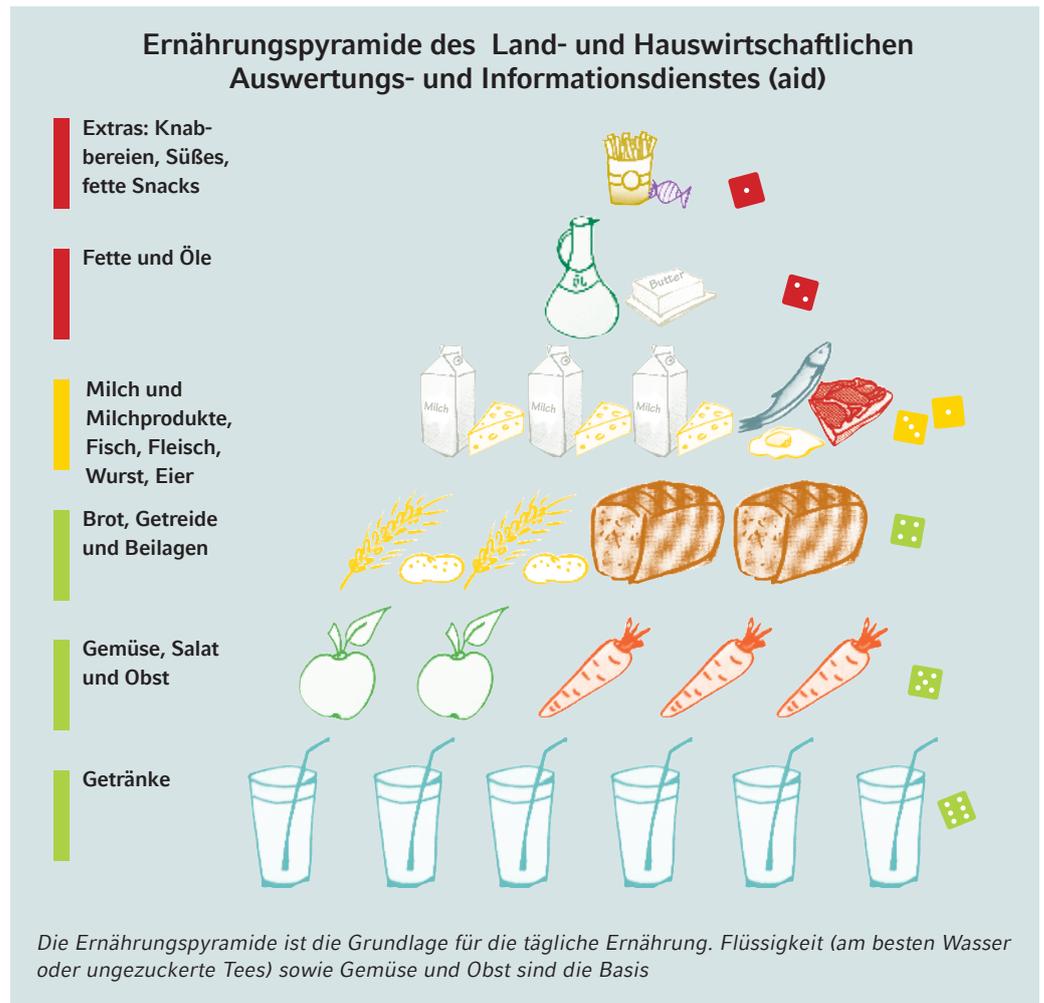
Und was muss man als Übergewichtiger bei HEAS tun?

Wir fokussieren keine spezielle Diät, sondern einen gesunden Lebensstil. Wir vermitteln außerdem, dass Gesundheit und Wohlbefinden multidimensionell sind: So ermutigen wir die Betroffenen, ein positives Selbstbild von sich aufzubauen, zu akzeptieren und zu respektieren, dass es Unterschiede bei der Körperzusammensetzung gibt. Und dass Nahrungsaufnahme ein Balanceakt ist zwischen Ernährung, also der Aufnahme körpertotwendiger Stoffe, und Essen, dem psychologischen Faktor aus Hunger, Sättigung, Appetit und Genuss. Wir setzen auf eine ausgewo-

gene Ernährung, wie beispielsweise die mediterrane Ernährung, und moderate Bewegung, um die mögliche Gewichtsreduktion nachhaltig und ohne Einschränkung der Lebensqualität zu gestalten.

Was verstehen Sie unter moderater Bewegung?

Es muss nicht gleich richtiger Sport sein: Schon Treppensteigen oder viele Wege zu Fuß erledigen haben positive Effekte auf die Gesundheit. In die ➔



Anzeige



Erika Wachinger
Ernährungs- und Gesundheitscoaching
 Truderinger Straße 292
 81825 München
 Tel.: 089 420241-10
 Mobil: 0179 4552464

Gesund essen – leichter leben

Präventive Ernährungsberatung zur Vermeidung und Frühbehandlung von Zivilisationserkrankungen wie Adipositas, (Prä-)Diabetes, Bluthochdruck, Gicht, Krebs usw.

- Individuelle Betreuung in Einzelgesprächen (auf Wunsch mit Einkaufscoaching)
- Metabolic Balance®: natürliche Regulierung von Stoffwechsel und Gewicht unter Berücksichtigung von 38 Blutwerten
- Nutrigenetik: genetisch personalisiertes Ernährungs- und Abnehmprogramm
- Stressmanagement/-bewältigung & Burnout-Prävention, gesundes Essen im stressigen Arbeitsalltag
- Seniorengerechte Ernährung – fit im Alter

www.moodandfood.de

»Man sollte beim Essen nicht schlungen, sondern langsam genießen und gut kauen.«

Prof. Dr. Jörg Schelling

Freizeit sollte man körperliche Betätigung integrieren, z.B. Gartenarbeit, Schwimmen oder Tanzen, dafür sitzende Tätigkeiten wie zum Beispiel Fernsehen reduzieren. Durch Bewegung werden mehr Kalorien verbrannt und der Jojo-Effekt verringert.

Gibt es Lebensmittel, die verboten sind?

Komplett verboten wird nichts, aber Frittiertes, Kekse und zuckerhaltige Softdrinks sollte man meiden. Viele Übergewichtige nehmen insgesamt zu große Portionen zu sich. Das spielt bei Salat oder Gemüse keine Rolle, aber bei Fleisch, Nudeln oder Reis schon, hier hilft Abwiegen, um ein Gefühl für die richtige Menge zu bekommen. Außerdem sollte man beim Essen nicht schnell schlungen, sondern langsam genießen und gut kauen.

Nicht jeder kocht gerne. Gibt es auch akzeptable Fertiggerichte, wenn man abnehmen möchte?

Gemüse- oder Fruchtprodukte aus dem Gefrierfach sind akzeptabel, wichtig ist trotzdem auf den Salz-, Zucker- und Fettgehalt dieser Produkte zu achten. Fastfood wie Pizza oder überbackene Baguettes sind natürlich nicht geeignet.

Sind Zwischenmahlzeiten sinnvoll?

Wir empfehlen drei Hauptmahlzeiten am Tag.

Wer dazwischen einen Snack braucht, kann auch noch zwei Zwischenmahlzeiten einschieben, am besten geeignet sind eine Handvoll Nüsse oder Gemüse.

Darf man Alkohol trinken?

Darf man, aber nicht mehr als ein Glas Wein (0,1l bei Frauen, 0,2l bei Männern) oder ein Glas Bier. Insbesondere alle Rotwein-Liebhaber können sich freuen. Studien geben Hinweise auf einen verminderten Appetit in Zusammenhang mit einem maßvollen Konsum an Rotwein.

Was bringt HEAS – und wie lange muss man durchhalten?

Einen moderaten, signifikanten Gewichtsverlust, wobei der Verlust an Körperfett größer ist als an Körpergewicht. Und was das Durchhalten angeht: Es ist keine Diät, sondern ein neu erlernter Lebensstil, den man dauerhaft in sein Leben integrieren sollte – und nicht nur für ein paar Wochen.



Prof. Dr. Jörg Schelling
Institut für Allgemeinmedizin
☎ 089/4400-53779
✉ joerg.schelling@med.uni-muenchen.de

Anzeige

*SILVER WAVE
MICROMASSAGE
HOSE
UND TOP*

*STÜTZT – MASSIERT & BRINGT
SIE IN FORM EGAL OB PRIVAT,
BEIM SPORT ODER
WÄHREND DER ARBEIT*

SOLIDEA®
der Charme des Wohlbefindens

www.solidea.com www.solidea-deutschland.de

Facebook icon Made in Italy

Silver wave Top (on the left) Silver wave Long (on the right)