

VIGO - GESUNDHEIT FÜR DÜSSELDORF Januar/Februar 2012

Gesund schlank werden
Abnehmen und das Gewicht dann halten – das funktioniert nur selten.
Unser Gesundheitscoach erklärt, warum.

Von Sabine Schmitt

Von der Apelessig Diät über die Kartoffel-Diät bis hin zur Low-Fat-Diät: Es gibt Hunderte Anleitungen, um das Wunschgewicht zu erreichen. Manchmal funktioniert dies auch, doch von Dauer ist das Ergebnis selten. Mit der Rückkehr zur gewohnten Essweise erscheint auf der Waage, bald das Gewicht von vor der Diät – oft sogar mehr. Der Düsseldorfer Lars Brouwers ist Personal Trainer und Gesundheitscoach. Auch er kennt die Bücher und Zeitschriften zum Thema Abnehmen. Doch er sieht auch die andere Seite: Menschen, die es nach jeder Diät schwerer haben, ihrem Wunschgewicht näher zu kommen.

„Je mehr Diäten gemacht wurden, desto schwieriger wird das Abnehmen“, sagt Brouwers. „Das liegt daran, dass der Stoffwechsel beim Abnehmen in einer Notsituation ist. Er stellt auf Sparflamme und reduziert die Verbrennung.“ Die Folge ist, dass er extra Fett speichert – als Notreserve. „Das ist ein evolutionär angelegtes System, das wir nicht austricksen können“, sagt Brouwers. Sein Ansatz ist deshalb ein anderer. „Meine Erfahrung zeigt, dass wir an mehreren Schrauben drehen müssen.“

Für den Gesundheitscoach gehören zum erfolgreichen und nachhaltigen Abnehmen drei Dinge: Bewegung, Ernährungsumstellung und Stressmanagement.

Wer mit dem Wunsch zu ihm kommt, sein Körpergewicht verändern zu wollen, muss auch seine Lebensgewohnheiten ändern wollen. Ist der Entschluss gefallen, gibt es mehrere Ansatzpunkte. Es geht zum Beispiel darum, welche Art von Bewegung zu einer Person passt. Außerdem decken Brouwers und sein Klient gemeinsam schlechte Gewohnheiten auf – und erarbeiten Alternativen.

Da ist zum Beispiel der Büroangestellte, der aus Gewohnheit und in Stresssituationen immer wieder in die Schreibtischschublade mit den Süßigkeiten greift. Lösungsansätze gibt es immer unterschiedliche. Wenn es zwischendurch unbedingt etwas zum Essen sein muss, rät Brouwers zu Obst oder Nüssen. Es könnte aber auch helfen durchs Büro zu laufen oder sich zurückzulehnen und tief durchzuatmen. „Das Hirnzentrum, das uns sagt ‚essen‘, könnte nämlich auch ‚bewegen‘ meinen. Beides sind evolutionär betrachtet Überlebenssignale aus derselben Hirnregion.“

Gegen die Kilos Sport auf nüchternen Magen

Wer Gewicht reduzieren will, muss sich auch bewegen. „Es muss nicht zwingend Sport sein“, sagt Lars Brouwers. Auch ein Spaziergang am Rhein oder durch den Hofgarten bringt etwas. „Optimal wären täglich 30 Minuten.“ Aus der Praxis weiß Brouwers, dass dreimal wöchentlich 45 bis 60 Minuten für viele Menschen besser umsetzbar sind. Wichtig ist es zudem, mit Gewohnheiten zu brechen: „Das Auto stehen lassen und mit dem Fahrrad zum Supermarkt fahren oder Treppe steigen, statt den Aufzug zu nehmen“, sagt er. Wer zusätzlich joggt, walkt oder radelt, sollte dies mit nüchternem Magen tun. Am besten funktioniert dies morgens, wenn man vorher nur ein Glas Wasser trinkt. Dadurch greift der Körper auf Fettreserven zurück und nicht nur auf die Energie aus der zuletzt aufgenommenen Nahrung.

Essen wie in der Steinzeit

Wer Gewicht verlieren möchte, der muss keine Kalorien zählen.
Seine Essgewohnheiten muss er trotzdem ändern.

„Am Morgen sollst du essen wie ein Kaiser, zu Mittag wie ein König und abends wie ein Bettelmann.“ Der alte Spruch gilt laut Gesundheitscoach Lars Brouwers noch immer. Zwei, drei Mahlzeiten am Tag seien das, was wir evolutionär gewohnt seien. Denn so aßen bereits unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler in der Steinzeit. Von mehreren kleineren Mahlzeiten, wie sie manchmal empfohlen werden, rät Brouwers jedoch ab. „Die Antwort auf Nahrungsaufnahme ist immer ein Insulinausstoß. Wer ständig kleine Mahlzeiten zu sich nimmt, hat oft einen erhöhten Blutzuckerspiegel. Der bremst unseren Fettstoffwechsel aus und ist fürs Abnehmen hinderlich.“

Auch Kalorienzählen ist laut Brouwers nicht nötig. „Es gibt viele Studien zum Thema – und jede sagt etwas Anderes.“ Wer trotzdem eine Orientierung braucht, kann seine Hand zur Hilfe nehmen. So gehören zur gesunden Ernährung am Mittag ein bis zwei Handvoll frisches Gemüse und eine Handvoll Fleisch, Fisch oder Geflügel als Eiweißträger.

Kartoffeln, Nudeln und Reis sollen wir so wenig wie möglich zu uns nehmen. „Je mehr Eiweiß und je weniger Kartoffeln, Nudeln und Reis ich esse, desto aktiver ist die Kalorienverbrennung. Denn der Körper muss zum Verstoffwechseln von Eiweiß mehr Energie aufbringen als zum Verbrennen von Kohlenhydraten.“ Auch die Kost der Jäger und Sammler war eiweißreich. „Unsere Gene sind seit dieser Zeit an diese Stoffwechselweise adaptiert. Der Ackerbauer kam erst viel später.“ Alternativen zu Kartoffeln, Nudeln und Reis gibt es viele. Im Winter empfiehlt Brouwers zum Beispiel Kohl mit Fleischeinlage. „Kohl macht aufgrund seines großen Volumens satt, und hat aber keine hohe Insulinausschüttung. Der Blutzuckerspiegel bleibt deshalb bei Kohl immer niedri-

ger, als er bei Getreide wäre.“ Deshalb bremst Kohl auch nicht den Fettstoffwechsel.“ Ebenfalls geeignet sind auch Kürbisse, Pastinaken, Petersilienwurzeln. Abends kann der Herd auch ungenutzt bleiben. Die Abendmahlzeit könne man auch auslassen, weil der Stoffwechsel nachts aufgrund fehlender Bewegung langsamer werde, erklärt Brouwers. Kurz vor dem Schlafen nichts zu essen, hat auch andere Vorteile. „Es geht ums Wohlfühlen und die Gesundheit.“ Denn mit vollem Magen ins Bett zu gehen, belastet den Körper und ist auch für eine gute Nachtruhe hinderlich. Kontakt zu Gesundheitscoaches, Personal Trainern und Ernährungsberatern für mehr Informationen können zum Beispiel Hausärzte herstellen.