

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN
GENUSSVOLLES LEBEN

**SCHLANK
BLEIBEN:**
Wieso Diäten
nichts bringen



Wie rettet man sein Geld?

Tipps für eine sichere Anlage

Elektroauto

Alle unter
Hochspannung

Reisen

Nördlich des Polarkreises

Röbi Koller

Happy Days mit
seiner Esther

Geniessen

Mit allen Sinnen





UND WIE MAN TROTZDEM SEINE FIGUR BEHÄLT

Weshalb Diäten nichts bringen

Gewichtsmanagement – fit und gesund sein, als Sahnehäubchen obendrauf die Traumfigur oder zumindest das Idealgewicht halten: ein Thema, das heutzutage viele Menschen beschäftigt. Doch Diäten sind out.

VON MARCELLE DE MICHIEL

Unzählige Studien untermauern diesen Trend: Wer sein Wunschgewicht langfristig halten will, schafft dies nur über eine ausgewogene Ernährungsweise, unbeschwertem Genuss statt Frust, einer gesteigerten Vitalität und vor allem über den gekonnten Umgang mit Stress. Das Ganze am Besten als Langzeitprojekt einer bewussten Lebensweise angelegt.

Lange Zeit galt das Credo: Wer abnehmen will, muss Diät halten, auf genussvolles Essen verzichten und hungern, gar übergangsweise auf künstliche Schlankheitsmittel umstellen, Kohlenhydrate, Fette und natürlich Zucker komplett meiden. Vieles, was jahrelang propagiert wurde, ist in der Zwischenzeit längst revidiert, teilweise sogar rehabilitiert. Heute weiss man, Schnellschüsse funktionieren nicht, kurzfristige Diäten halten oft nicht, was sie versprechen, die verlorenen Pfunde,

mitsamt einigen extra Kilos, sind nach wenigen Wochen wieder da. Schöne Grüsse vom Jo-Jo-Effekt, denkt sich der Körper, der als Meister der metabolischen Anpassung auf Sparflamme schaltet, sich so auf die verringerte Nährstoffzufuhr einrichtet. Wird nach der Diät die frühere Ernährungsweise wieder aufgenommen, sieht sich der Stoffwechsel plötzlich einem Überangebot gegenüber. Nährstoffe, die nicht mehr zur Bereitstellung von Energie benötigt werden, lagert der Körper – in einer klugen biologischen Massnahme – in Fettdepots ein, um einer Mangelversorgung vorzubeugen. Ein alter Überlebensmechanismus des Urzeitmenschen, als regelmässige Mahlzeiten kein Garant waren, sabotiert in Zeiten der Überversorgung rigorose Diätmassnahmen. Davon weiss auch Ernährungscoach und Kabarettistin Nicole Jäger humorvoll zu berichten: «Ich habe mich Fett diätet und

mir so meinen Stoffwechsel zerschossen. Am Schluss wog ich 340 Kilogramm, heute wiege ich 160 Kilogramm – und nehme ohne Diät oder Magenbandoperation weiter ab.» Lachend fährt sie fort: «Ich musste auf eine extrem harte und sehr langwierige Tour lernen: Abnehmen ist viel mehr als der Kampf um Verzicht – um abzunehmen, muss ich essen. Abnehmen soll vor allem gut tun! Und es braucht Geduld und Ausdauer.»

Im Grunde herrscht eine ziemliche Verwirrung, welche Ernährungsweise denn nun wirklich die geeignetste für den körpereigenen Organismus ist. Nebst den unzähligen Diäten drängen ja auch ständig neue Ernährungskonzepte, mit immer weiteren grossartigen Abnehm- und Heilsversprechen auf den Markt. Pegan, Paleo, Vegan, Flexitarismus, Intervallfasten, Frutarismus, Clean Eating, Slow Food, das Milliardengeschäft an sogenannten Patentlösungen der Ernährungsindustrie boomt weiter. Nach Superfoods und Co. nun der neuste Trend, die Gesundheit einzelner Organe, ja das gesamte Organsystem, gezielt mit bestimmten Ernährungsformeln stärken. Viele Menschen wenden sich überfordert ab, verändern am Ende gar nichts. Andere wiederum beginnen mit der Auswahl der Möglichkeiten zu experimentieren, besinnen sich auf ihren Menschenverstand, lernen wieder mehr auf ihre Instinkte, auf die Signale ihres Körpers zu hören: Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut? Was fühlt sich richtig an – für mich?

Der griechische Philosoph und Philanthrop Sokrates ermutigte die Menschen, über die eigene Erkenntniskraft zu den richtigen Überzeugungen zu gelangen. Seiner Ansicht nach lag das Geheimnis des Wandels darin, die gesamten Kräfte darauf zu konzentrieren, das Neue aufzubauen, nicht das Alte zu bekämpfen. Auf unseren Körper bezogen ein Hinweis darauf, sich die körpereigenen Mechanismen und Bedürfnisse immer wieder bewusst zu machen und entsprechend darauf zu reagieren. Der Körper an sich arbeitet erst mal wie ein Kraftwerk, um zu funktionieren braucht er Energie. Im Grunde genommen ist er ein riesiger Energiespeicher. Folglich heisst für ihn abnehmen die Abgabe von Energie. Doch da er Energiekicks nicht nur liebt, sondern auch gerne zur Verfügung gestellt bekommt, will er diese selbstverständlich weiterhin beziehen können. Wichtige Energielieferanten sind die Nährstoffe in den Nahrungsmitteln, aber auch Bewegung, frische Luft, Sonnenlicht, ausreichend Schlaf, Entspannung und positive Gedanken gehören dazu. Der Körper sollte immer das bekommen, was er benötigt. Im Umkehrschluss bedeutet dies darauf verzichten, was ihm schadet.

«Immer noch zu Unrecht werden übergewichtige Menschen als faul und ungesund stigmatisiert», findet Prof. Dr. Marco Bueter, Oberarzt der Bariatrischen und Endo-

krinen Chirurgie am UniversitätsSpital Zürich: «Ganz so einfach ist es nicht. Die Regulation von Körpergewicht ist ein äusserst komplexes und sehr individuelles Zusammenspiel von biologischen und psychologischen Vorgängen. Jeder Körper ist anders, dazu gehören tiefergehende Erkenntnisse aus Verhaltensweisen und Massnahmen, die die Nahrungs-, Schlaf-, Stress- und Psychohygiene des Menschen ganz individuell betrachten.»

«Wenn der Magen knurrt, muss man nicht unbedingt etwas essen.»

Ein weiterer wichtiger Faktor sind die Regenerationskräfte, die Prozesse, die zur Wiederherstellung unseres physiologischen Gleichgewichtszustandes führen. Das betont auch die Medizinerin Giulia Enders in ihrem Bestseller «Darm mit Charme – Alles über ein unterschätztes Organ»: «Wenn unser Magen knurrt, müssen wir nicht unbedingt etwas essen. Der Grund für die Geräusche ist: Der Magen reinigt sich selbst. Die Empfehlung lautet hier, nicht beim ersten Knurren sofort etwas zu essen, sondern noch eine Weile zu warten. So regeneriert sich der Magen.»

Effektive und abwechslungsreiche Entspannungsmethoden fest in den Alltag verankert zu haben, sollte nicht auf der Strecke bleiben oder erst im Urlaub angestossen werden, um weiterhin mit allerlei kurzfristigen Tricks Stresssituationen zu deckeln. Es gibt viele wirkungsvolle Möglichkeiten, von lustvollem Kochen über Kreativstunden, erholsame Ruheinseln, Spaziergänge in der Natur bis hin zu meditativen Achtsamkeitsmethoden – und sei es nur wenige Minuten täglich –, die helfen, mit stressbedingtem Appetit umzugehen, und die Ursachen von Ärger und Termindruck relativieren, seelische Anspannungen lindern, kurz: uns wieder die eigene innere Mitte spüren lassen. Summa summarum: Nichts schmeckt so gut, wie sich Lebensqualität anfühlt!



Das Buch von Nicole Jäger:
Die Fettlöserin
288 Seiten, Verlag: Rowohlt TB
ISBN-10: 3499631164
Preis ca. CHF 19.–

Strikte Diäten sind kontraproduktiv

Interview mit PD Dr. med. David Fäh, Dozent Ernährung und Diätetik an der Berner Fachhochschule BFH.



VON MARCELLE DE MICHIEL

Diäten, das war gestern, richtig?

Genau, mit strengen, kalorienreduzierten Diäten simuliert man eine Hungersnot für den Körper. Die Evolution hat dem Körper viele Mechanismen mitgegeben, um den Energieverbrauch zu drosseln, sich so vor weiteren Gewichtsabnahmen zu wehren. Umgekehrt hat unser Körper kaum Mittel, um bei Gewichtszunahme den Energieverbrauch zu erhöhen. Wir sind also gut gegen

Gewichtsabnahme, aber schlecht gegen Gewichtszunahme geschützt. Früher war das auch nie ein Problem, heute in Zeiten der Überversorgung schon. Zudem sind Diäten zeitlich limitiert und fast immer einschränkend, das Resultat ist deshalb praktisch nie nachhaltig. Nur eine dauerhafte Umstellung des Lebensstils – dies beinhaltet das Ernährungs-, Ess- und Bewegungsverhalten – ist nachhaltig erfolgsversprechend.



Eine dauerhafte Umstellung, nicht nur beim Ernährungsverhalten, ist nachhaltig erfolgsversprechend.

Das heisst, strikte Diäten sind sogar kontraproduktiv?

Ja, sind sie, auch weil sie zudem im Kopf ein restriktives Alle-oder-nichts-Denken fördern. Diäten sind einem gesunden Essverhalten abträglich und führen über ein gestörtes Essverhalten langfristig zu einer Gewichtszunahme.

«Klug ist es, durch ein Plus an Kalorienverbrauch abzunehmen.»

Was haben psychologische Faktoren, wie Stress, mit «Dickwerden» und mit «Abnehmen» zu tun?

Sehr viel. Viele nehmen in den Ferien ab, ohne es geplant zu haben, einfach weil der Stress nicht da ist. Wichtig ist, Stress durch gezieltes Zeitmanagement zu verhindern und über Ausdauerbewegung zu kompensieren und genügend, möglichst erholsam, ohne digitale Dauerberieselung, zu schlafen. Auch sollte man nicht permanent erreichbar sein, sondern Zeitfenster einbauen, die man nur für sich selbst hat. Ausserdem ist es wichtig, Emotionen nicht über das

Essen zu bewältigen, sondern dafür andere Strategien zu haben. Auch hier zeigen Studien ganz klar, Diäten erschweren einen gesunden Umgang mit Stress. Die Veränderungen im Gehirn sind teilweise irreversibel.

Welche Methode funktioniert denn nun wirklich, im Grunde herrscht doch eine ziemliche Verwirrung?

Klug ist es, vor allem durch ein Plus an Kalorienverbrauch, also über Bewegung, abzunehmen, statt durch starke Einsparungen bei der Kalorieneinnahme. Nur über eine kulinarische Einschränkung abzunehmen ist problematisch und meist nicht nachhaltig. Zumindest braucht es eine Kombination aus einer gesunden, ausgewogenen Ernährungsweise und ausreichender Bewegung. Jeder muss hier seinen eigenen Weg finden und das persönliche Potenzial ausschöpfen. Diäten machen genau das nicht. Es gibt Studien, die zeigen, dass die sogenannte mediterrane Ernährung nicht nur aus figurtechnischen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen nachhaltiger wirkt als beispielsweise Low-Carb- oder Low-Fat-Diäten. In der mediterranen Küche wird vor allem mit viel frischem, naturbelassenem Gemüse und Früchten, ballaststoffreichen Kohlenhydratquellen, beispielsweise in Vollkornproduk-

Ursprünglich - Natürlich - Vital!



Geniessen Sie das neue Knuspermüesli mit bekömmlicher Keimkraft und alten Getreidesorten für natürliche Vitalität.



familia

das echte Schweizer Müesli



Spaziergänge sind wirkungsvoll, um den stressbedingten Appetit zu umgehen.

ten, gesunden Fetten aus ungesättigten Fettsäuren wie in Fisch, guten Ölen, Avocados, Samen und Nüssen, Eiweissquellen aus Eiern und Geflügel sowie ungesüßten Milchprodukten zubereitet. Ein moderater Umgang mit rotem Fleisch, Süßigkeiten und Alkohol gehört ebenso dazu; zudem sollte man den Durst möglichst mit kalorienfreien Getränken löschen. Diese Ernährungsweise propagiert aber auch gemeinsames Essen mit Genuss und ohne Einschränkung.

Was hilft gar nicht, sabotiert eine Gewichtsabnahme?

Einseitige und stark einschränkende Diäten, Mahlzeitenersatz, Formula-Diäten, die Einnahme von Medikamenten können das Gewicht zwar reduzieren, das erreichte Gewicht kann aber praktisch nie gehalten werden.

Also hat es hauptsächlich mit Physik zu tun, das Körpergewicht halten zu können. Sozusagen eine individuelle Formel: das Gleichgewicht halten von Energiezufuhr und Energieverbrauch – welches jeder Mensch für sich selbst herausfinden muss.

Genau, die Energiebilanz, die Differenz zwischen Nahrungsaufnahme und Energieverbrauch, der Bewegung, muss ausgeglichen sein. Hinzu kommt, dass wir mit jedem Lebensjahr weniger Energie verbrauchen, wir müssen uns immer mehr körperlich anstrengen, um nicht zuzunehmen, selbst wenn wir immer gleich viel essen. Das hat auch damit zu tun, dass der Grundumsatz, die Energie, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe, ohne körperliche Anstrengung benötigt, sinkt, wegen der abnehmenden Muskelmasse. Ideal finde ich, Aus-

dauerbewegung fest in den Tagesablauf zu integrieren, beispielsweise mit 10 000 Schritten pro Tag, das sind circa 7 Kilometer. Heutzutage bequem messbar über einen Schrittzähler am Handgelenk oder mit einer Handy-App. Das kann sogar nachhaltiger sein als Sport, für den man extra Zeit einplanen muss.

«Einfach mal das Thema Kalorien komplett ausblenden.»

Welche Fragen gilt es bei der Planung einer Gewichtsreduktion vorab zu klären?

Wie gross ist die persönliche Motivation wirklich? Ist der Zeitpunkt fürs Abnehmen gut gewählt? Was kann

und will ich langfristig an Veränderungen einhalten? Und: Braucht es aus gesundheitlicher Sicht überhaupt eine Gewichtsreduktion oder wäre nicht einfach mehr Bewegung gesünder? Zum Beispiel liegt ab circa 55 Jahren der gesündeste BMI nämlich im Übergewichtsbereich (BMI 26kg/m²). Wobei der Body-Mass-Index lediglich eine Orientierungshilfe ist, nicht der alleinige Massstab. Gewichtsmanagement, der flexible Umgang mit dem eigenen Gewicht mit dem Ziel, es zumindest konstant zu halten, ist oft besser, als permanent Gewicht abnehmen zu wollen.

Wie kann man «trotz allem» das Essen geniessen, ohne an die Kalorien zu denken?

Indem ich ganz bewusst esse und es vor allem geniessen! Am besten dabei das Thema Kalorien auch mal komplett ausblenden.

Interesse an mehr Lebensqualität?

Alles rund um das bessere Hören – für Sie kompakt verpackt.



Jetzt im Hörcenter abholen:
Hörbox mit Phonak-Hörgeräte-Attrappen

Auch kostenlos bestellen unter:
www.neuroth.ch oder 00800 8001 8001

NEUROTH
Besser hören · Besser leben