

Gute Vorsätze fallen ins Gewicht

Nächstes Jahr nehme ich ab! Grosse Vorsätze gehen meist leicht über die Lippen, liegen dann aber lange schwer im Magen. Die meisten nehmen sich zu viel vor und scheitern bald schon im Ansatz. Oft bleibt dann alles beim Alten. Abnehmziele lassen sich dann erreichen, wenn sie realistisch sind und zum eigenen Lebensstil passen.

Zunehmen, Abnehmen: Für die meisten braucht's nicht viel

Unser Gewicht ist nicht nur Schicksal. Die meisten von uns können selber entscheiden, was und wie viel sie essen und wie oft sie sich bewegen. Wir können also Handlungen, die unser Körpergewicht beeinflussen, tun oder unterlassen. Obwohl uns viel davon bedeutungslos erscheint, können Unterlassungen dazu führen, dass wir zunehmen. Es macht also wenig Sinn, mit grossem Geschütz aufzufahren, um den überschüssigen Pfunden den Garaus zu machen. Stattdessen sollten Abnehmwillige dem kleinen Kalorienüberschuss, der sich am Ende des Tages ansammelt, auf den Grund gehen. Nasche ich beim Kochen? Lasse ich mich beim Einkaufen verführen? Trinke ich häufig Fruchtsäfte? Sind meine Light-Produkte wirklich leicht? Für die meisten Menschen genügt es, wenn sie einige Gewohnheiten in ihrem Ess- und Bewegungsverhalten ändern. Der erste Schritt dahin führt über das Erkennen, damit die täglichen Fehltrittchen überhaupt ins Bewusstsein gelangen. Dann kommt der Test: Passt diese Veränderung zu mir? Kann ich dauerhaft damit leben? Heisst die Antwort «Ja», geht's an die Umsetzung. Im

Idealfall geht das linienfreundliche Verhalten in Fleisch und Blut über. Dann fügen sich die neuen Gewohnheiten so in den Alltag eines Menschen ein, dass sie ihm nicht mehr als solche auffallen. Sie werden dann zum täglichen Ritual, wie Duschen oder Zähneputzen. Das Wichtigste beim Abnehmen ist aber, dass die Lebensqualität nicht auf der Strecke bleibt.

Abnehmziele müssen realistisch sein

Wer es im Leben zu etwas bringen will, braucht Ziele. Diese müssen aber erreichbar, das heisst realistisch sein. Sonst kommt Frust auf. Für die Meisten wäre es beispielsweise unrealistisch, dauerhaft das Gewicht anzupeilen, das sie mit 18 Jahren hatten. Auch nachhaltig 30 Kilo und mehr abzuspecken gelingt nur den allerwenigsten. Es ist also wichtig, nur erreichbare Vorhaben in Angriff zu nehmen. Je realistischer diese sind, desto wahrscheinlicher gelingt eine langfristige Gewichtskontrolle. Realistisch heisst, etwa 10 bis 15 Prozent des Ausgangs-Körpergewichts zu verlieren. Bei einer 80 Kilo schweren Person wären das acht bis zwölf Kilo. Das klingt für manche nach wenig. Aber bereits einige Kilo weniger bringen Vorteile für die Gesundheit mit sich: zum Beispiel einen niedrigeren Blutdruck und Cholesterinspiegel und ein geringeres Diabetes-Risiko. Zudem zeigen Untersuchungen, dass Menschen, die mässig aber gleichmässig abneh-

men, ihr neues Gewicht auch lange halten können. Und das ist schliesslich das Wichtigste.

Stressfrei über Etappen zum Ziel

Welcher vernünftige Bergsteiger würde schon in einem Zug den Mount Everest bezwingen wollen? Das geht schliesslich nur in Etappen. Beim Gewichtverlieren zählen Vernunftargumente oft nicht. Viele Abnehmwillige muten sich zu, etliche Kilos an einem Riemen runterzuhungern. Das schreit förmlich nach Jojo-Effekt. Egal ob Höhenmeter erklimmen oder überschüssige Pfunde loswerden: Grosse Unternehmungen sind nur dann erfolgreich, wenn sie in Etappen gemeistert werden. Stufen à zwei bis drei Kilo sind ideal. Die Pause nach jeder Teilstrecke gibt dem Körper Zeit, sich an das neue Gewicht zu gewöhnen und es zu stabilisieren. Die Auszeit bietet aber auch den Raum, sich für das Erreichen des Etappenziels zu belohnen. Das verhindert Verdruss. Neben einer guten Planung gehört zu einem erfolgreichen Unterfangen aber noch etwas: Bergsteiger wie Abnehmwillige sollten ihr Ziel nie aus den Augen verlieren und es ruhig aber beharrlich verfolgen ●

*PD Dr. med. David Fáb
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 16
david.fab@ifspm.uzh.ch*

Auf den Punkt gebracht: Abnehmen heisst...	
...mehr	...weniger
• Bewegung im Alltag	• motorisiert fortbewegen
• gezielte körperliche Aktivität	• Fernsehen
• Früchte und Gemüse	• leere Kalorien
• Eiweiss	• Zucker und Fett
• Wasser und Wasserhaltiges	• Süssgetränke (einschliesslich Fruchtsäfte)
• natürliche, unbehandelte Lebensmittel	• stark verarbeitete Lebensmittel
• ausgewogenes, gesundes Frühstück	• üppiges, spätes Abendessen
• regelmässige, vollwertige Hauptmahlzeiten	• zwischendurch naschen
• Entspannung, Genuss und Lebensfreude	• Stress und Hektik
• flexibles Denken	• selbstauferlegte Ge- und Verbote

Mit konkreten Zielen zum Erfolg

Was	Wann	Heute	in 2 Monaten	in 6 Monaten	in 1 Jahr
Zielart		Start	Etappenziel 1	Etappenziel 2	Endziel
Gewicht		85 Kilo	81 Kilo	76 Kilo	73 Kilo
Kleider		Grösse 42	Gurt ein Loch enger	In die alten Jeans passen	Grösse 40
Essen		zu viele Kalorien	Vollkornmüsli zum Frühstück	3 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag	Leichteres Abendessen
Bewegung		zu wenig Bewegung	weniger Fernsehen	mit dem Fahrrad zur Arbeit	2 x pro Woche Sport treiben
Essverhalten		schnelles Essen	mindestens 15 mal Kauen vor dem runterschlucken	mindestens eine halbe Stunde fürs Mittagessen	nicht mehr vor dem Fernseher essen