

# „Ohne Quälen geht es nicht“

**VORTRAGSREIHE** Chefarzt für Innere Medizin, Peter Hien, referiert beim Krankenhaus-Förderverein über das Abnehmen

**ALSFELD** (red). „Es wird ganz anders werden, als sie denken. Sie werden überrascht sein.“ Dr. Peter Hien versprach nicht zu viel zu Beginn seines Vortrags über „Gewichtsreduktion und Training“. Gut anderthalb Stunden referierte er in der Vortragsreihe des Krankenhaus-Fördervereins über das Abnehmen. Am Ende war klar: Ohne Quälen geht es nicht.

Studien zeigten, so sagte der Chefarzt für Innere Medizin am Alsfelder Kreis-krankenhaus, dass die Menschen geistig und körperlich gesund blieben, die Muskulatur aufgebaut haben. TaiChi und Tanzen seien dazu ideal. Die Muskulatur entspreche nur, „wenn es weh tut“. Menschen mit Muskulatur litten weit weniger an

Herzkrankungen, an Diabetes, Depressionen, Demenz oder Schlaganfällen. Das Krebsrisiko könne um etwa 50 Prozent gesenkt werden.

Wer Muskulatur aufbauen wolle, betreibe Muskeltraining und Ausdauersport. Und zwar jede Menge, wie Hien deutlich machte. Bei 20 Kilometern Radfahren verbrauche man gerade einmal 500 Kilokalorien (kcal), neun Kilometer Skilanglauf entsprächen 630 kcal. In Brötchen ausgedrückt: Für eine Stunde leichtes Joggen könne man sich zwei leere Brötchen gönnen. „Es ist weniger als man denkt, aber man muss es trotzdem tun“, so der Mediziner. Es geht darum, dass sich der Stoffwechsel ändert.

Und dann ging es ans Fettgewebe – thematisch im Vortrag. Die Muskulatur glei-

che die Nachteile von Fettgewebe aus, reduziere den Fettanteil im Körper und im Gewebe. Das sei gut zu wissen, denn schon heute sei mehr als die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig, 2030 werden es 70 Prozent sein, lautet die alarmierende Prognose. Als Ursachen für die vielen Pfunde zählte Hien unter anderem mangelnde Bewegung, die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln, Süßem, Alkohol, Fleisch und Wurst, aber auch depressive Verstimmung oder Medikamente auf. Zu viel Fett im Körper – da steige das Risiko, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs oder frühe Demenz zu bekommen.

Wer das Fett bekämpfen wolle, der solle laut Dr. Hien auf die typischen Diäten aus den Frauenzeitschriften verzichten. „Da

bleibt das Fett und die Muskeln verschwinden.“ Zudem führe der Jo-jo-Effekt dazu, dass man später noch mehr Pfunde auf den Rippen hat. Besser hingegen sei es, langsam und stetig abzunehmen, etwa fünf Kilogramm im Jahr.

Eine ganze Reihe von Ernährungstipps hatte der Chefarzt parat. Eindringlich warnte er vor „billigen Fetten“, also vor billigem Palm- oder Kokosfett, das sich vor allem in Fast-Food-Gerichten oder in billigen Keksen und Kuchen finde. Stark reduziert werden soll laut Dr. Hien auch der Fleischverbrauch, stattdessen sollte man auf Gemüse, Soja, Nüsse und Kerne, Hülsenfrüchte, Milch und Eier umstellen. „Viel Fleisch kostet Leistung und baut Muskulatur ab.“ Im Durchschnitt isst je-

der Deutsche 1700 Gramm Fleisch in der Woche, laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung würden 300 Gramm pro Woche ausreichen.

Damit die Ernährungsumstellung oder der Verzicht nicht so schwer fielen, riet Hien dazu, sich selbst zu stärken: Man könne Intervallfasten (zum Beispiel zwischen 16 und 7 Uhr nichts essen), man könne sich eine sinnvolle Aufgabe, ein Engagement suchen, ebenso neue Leidenschaften und Aufgaben oder Sport-B und Bewegungstraining. Und der abschließende Tipp: Einen Naschtage pro Woche einplanen, das helfe, die anderen Tage zu überstehen. „Sie sehen, das Thema hat ganz viel mit der Psyche zu tun“, lautete das Fazit des Referenten.