



Namensgeber für den Jo-Jo-Effekt während und nach einer Diät ist das berühmte Spielzeug. Es beschreibt das Auf und Ab des Gewichts bei vielen Abnehmversuchen. (Foto: dispicture/Fotolia)

Lieber langsam abnehmen

Zu den guten Vorsätzen gehört oft das Abnehmen. Und dann ist es doch schwerer als man denkt, auf Dauer schlank zu bleiben. Von Berufs wegen ist der Alsfelder Internist Peter Hien mit Kranken beschäftigt. Er wirbt aber bei jeder Gelegenheit für einen gesunden Lebensstil. Ein Gespräch darüber, was es braucht, um Körper und Seele stabil zu halten.

Von Joachim Legatis

Herr Hien, sind wir ein Volk der Übergewichtigen?

Dr. Peter Hien: Das kann man so sagen, denn über die Hälfte der Erwachsenen hat ein zu hohes Gewicht. Und es werden mehr. Im Jahre 2030 sollen es rund 70 Prozent unserer Bevölkerung sein. Bei Kindern und Jugendlichen liegt die Quote bei etwa 15 Prozent, auch das ist zu viel.

Essen wir zu fett oder gibt es andere Ursachen für diesen Trend?

Hien: Da kommt einiges zusammen. Viele Menschen haben zu wenig Bewegung, Lebensziele spielen eine Rolle, wir essen viel zu viel Fett, Fleisch und Süßes und trinken zu viel Alkohol. Andere Ursachen sind aber auch Schlafmangel, Stress oder eine depressive Verstimmung, das führt zum Frustessen. Manche Medikamente wie Cortison und Betablocker begünstigen ebenfalls eine Gewichtszunahme.

Wo können moderne Menschen denn ansetzen, wenn sie schlanker leben wollen?

Hien: Bei der Bewegung und einer maßvollen Ernährung. Zu viel wollen, ist nicht gut, das führt zum Jojo-Effekt, es geht beim Gewicht auf und ab. Besser und gesünder ist es, wenn sie ihre Muskeln trainieren. Dann haben sie zudem seltener Herzerkrankungen, Diabetes,

Gelenkbeschwerden, Depressionen, Schlaganfälle und Krebs. Noch vor 50 Jahren haben gerade Handwerker und Bauern viel harte körperliche Arbeit geleistet, sie waren schwer, dabei aber muskulös. Heute haben schwere Menschen überwiegend Fettgewebe. Zu viel Fett im Körper führt zu vielen Beschwerden und vermindert die psychische Lebensqualität.

Wozu raten Sie denn bei der Ernährung?

Hien: Weniger Fleisch essen, das bekommt dem Menschen meist sehr gut. Wer wenig Fleisch isst, verliert Gewicht, hat eine bessere Darmflora und ein längeres Leben. Das Krebsrisiko sinkt um etwa die Hälfte. Gut ist es, verschiedene Gemüsesorten zu essen, Öle, Hülsenfrüchte, Milch und Eier. So ernähren sich übrigens auch viele Leistungssportler. Nach der Weltgesundheitsorganisation WHO reichen übrigens 200 Gramm Fleisch pro Woche vollständig aus. In Deutschland liegt der Durchschnitt aber bei rund 1700 Gramm. Ganz nebenbei würde ein verringertes Fleischkonsum dazu führen, dass man weniger Masttiere halten und weniger Futtermittel importieren muss.

Sie sprechen sich gegen harte Diäten aus und raten zu einer schrittweisen Umstellung der Ernährung.

Hien: Zum einen wegen der seelischen Komponente, daran scheitert es oft, wenn man sich quälen muss. Eine Expertenkommission hat kürzlich 40 Diäten untersucht und nur eine davon, die sogenannte mediterrane Ernährung ist geeignet, alle anderen wurden als wenig Erfolg versprechend eingestuft. Die Fachgesellschaften sagen eindeutig, dass dauerhaft nur der abnehmen kann, der Muskulatur aufbaut. Diese sogenannten Reduktionsdiäten hingegen sorgen dafür, dass man Muskeln verliert, dadurch nach sechs Monaten fünf Kilogramm weniger auf die Waage bringt, aber nach einem Jahr wieder mehr auf den Rippen hat als jemals zuvor. Deshalb ist es besser, langsam abzunehmen und

gleichzeitig Muskeln aufzubauen.

Welche Ernährung ist dafür gut geeignet?

Hien: Wer auf Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate und Gemüse setzt, macht nichts falsch. Das bedeutet wenig Fleisch essen, dafür Fisch, Gemüse, Obst, Kartoffeln und Vollkornprodukte, dazu Salat – das ist die mediterrane Kost. Unbedingt zu vermeiden sind die billigen Fette in der Nahrung. Hamburger, Wurst, Pizza, Pommes und Fertigprodukte aus dem Supermarkt wirken ganz stark auf die Geschmacksnerven, enthalten aber

schädliches Palm- und Kokosfett in großen Mengen. Das Gehirn lagert das ein und verlangt dann zunehmend nach diesen schlechten Fetten, das ist so ähnlich wie die Nikotinsucht eines Rauchers.

„Wenig Fleisch essen, dafür Fisch, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte, dazu Salat. Da macht man nichts falsch.“

Dr. Peter Hien



Sie raten auch zu regelmäßiger Bewegung. Warum ist die wichtig?

Hien: Richtiges Training ist wichtig, um die Muskulatur aufzubauen und zu stärken. Dabei verbrennt man allerdings weniger als man gemeinhin denkt. Es sind nämlich bei einer Stunde strammem Gehen gerade einmal 260 Kilokalorien. Aber es ist trotzdem nötig, um den Grundumsatz zu steigern. Zudem stärkt regelmäßige Bewegung das Selbstwertgefühl. Eine wunderbare Art, um abzunehmen ist auch das Tanzen, denn es strengt an und macht gleichzeitig Spaß, weil man es gemeinsam machen kann. Der Muskelaufbau bewirkt, dass man auch seelisch stark und stabil bleibt, ganz wichtig beim Thema Abnehmen. Was super ist, ist Aquajogging in unserem schönen Alsfelder Hallenbad. Denn in warmem Wasser verbraucht man bei Gymnastik viel Energie und schon die Gelenke. Das ist wie bei älteren Springpferden, die machen auch Wassertraining, um Muskulatur aufzubauen und die Gelenke zu entspannen. (Foto: jol)