



FRIEDEN MIT DER WAAGE

Schluss mit Diätenfrust! Wie wäre es, wenn Sie Ihr Gewicht einfach halten? Experten aus der Region erklären, wie Sie auf Kurs bleiben.

Von Stefanie Lanin

Immer ist da zu viel: Zu viel Hüftgold, zu viel Wampe, zu viel Fett im Polster. Und in jedem Frühjahr sagen wir den Kilos aufs Neue den Kampf an. Die aktuellste Diät fegt den Kühlschrank leer und die Laune in den Keller. Kalorien werden gezählt, ebenso wie Schritte, Rumpfbeugen, unvermeidliche Sünden und die Auf und Abs des Kilo-Jojos. Dabei sind Verbote und Qualen die beste Voraussetzung dafür, dass wieder kein Frieden mit der Waage geschlossen wird. „Schlussendlich müssen Strategien gefunden werden, die zu einer gesunden Ernährung führen, ohne das Wohlbefinden zu beeinträchtigen“, erklärt Dr. Luzia Valentini. Sie ist Professorin für Klinische Diätetik und Ernährung an der Neubrandenburger Hochschule und plädiert gegen eine rigide Kontrolle der Nahrungszufuhr. „Diese strengen Verhaltensweisen scheitern oft recht schnell, da die verbotenen Lebensmittel einen besonderen Reiz ausüben“, erläutert sie. Ist die Grenze erstmal überschritten, folgt ein zügelloser „Fressanfall“. >>

→ NACHGEFRAGT

bei Luzia Valentini



© Matthias Lanin

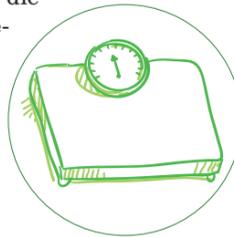
Und die verlorenen Kilos sitzen flugs wieder auf der Hüfte. „Um das zu umgehen, sollte die Energiezufuhr nicht radikal eingeschränkt werden“, sagt die Expertin. Das Wort „Diät“ wird heute zwar so verstanden: Als Schlankheitskur nach strikten Regeln. Eigentlich bedeutet das griechische Wort aber „Lebensweise“. „Und gegen eine gesunde Lebensweise, die eine an den Energie- und Nährstoffbedarf angepasste Ernährung beinhaltet, ist nichts einzuwenden“, sagt Luzia Valentini.

Manche Menschen halten ihr Gewicht leichter als andere

Der Schlüssel zum „gesunden Gewicht“ liegt genau in dieser Wechselwirkung zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch. „Kurz gesagt, ist eine ausgeglichene Energiebilanz ausschlaggebend“, erklärt die Professorin. Wer so viel Energie aufnimmt, wie er verbraucht, hält sein Gewicht. „Wird zu viel Energie zugeführt und zu wenig in Form von Bewegung verbraucht, wird die überschüssige Energie in Fett umgewandelt, im Körper eingelagert und das Körpergewicht steigt.“ Die schlechte Nachricht ist: Diese einfache Gleichung ist längst nicht so einfach umzusetzen. Denn sowohl Aufnahme als auch Verbrauch sind von vielen Faktoren abhängig. Die gute Nachricht: Die Bilanz muss nicht jeden Tag, sondern auf längere Sicht stimmen. Damit sind auch kleine Sünden erlaubt. „Dies sollte aber auf bewusste Art und Weise erfolgen“, fügt Sara Ramminger, Master-Studentin und wissenschaftliche Mitarbeiterin von Luzia Valentini, hinzu. Besonders wichtig sei, dass nicht hungrig genascht wird. „Sonst wird die Portion in den meisten Fällen unkontrolliert größer.“ Doch scheint es tatsächlich für einige Menschen viel schwieriger zu sein, ihr Gewicht zu halten



als für andere. Während der eine täglich Schoko-Riegel in Mengen vertilgt, ohne dass sich Fettpölsterchen bilden, wird der andere gefühlt schon vom bloßen Anblick der Sahnetorte dick. „Ein Grund können Unterschiede im Grundumsatz sein“, erklärt Luzia Valentini. Damit ist die Energiemenge gemeint, die wir verbrauchen, ohne etwas zu tun. Sie wird dazu benötigt, um die Körperfunktionen und die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Neben dem Grundumsatz lassen noch andere Faktoren das Gewicht schwanken. „Es gibt Menschen mit einem Gendefekt, der dazu führt, dass der Körper keine Sättigungssignale sendet“, so die Expertin. „Andererseits wiederum leiden unter Schlafproblemen, die zu Störungen im Stoffwechsel führen können und dadurch Hungergefühle suggerieren, obwohl der Körper keinen Energiemangel aufweist.“ Auch Krankheiten wie eine Schilddrüsenunterfunktion führen oft zu einer Zunahme des Körpergewichts. Medikamente können sich ebenso auf der Waage niederschlagen. „Beispielsweise bewirken Cortison-Präparate oder Antidepressiva eine Verminderung des Ruheenergiebedarfs“, erklärt Luzia Valentini. Auch Kummer, Stress oder sonstige psychische Belastungen spielen eine große Rolle. Wer sein Gewicht halten möchte, muss keine Kalorien zählen, auf Kohlsuppe wechseln oder die Kartoffelchips für immer wegschließen. Um einen genauen Blick aufs Essen kommt er jedoch nicht herum. „Natürlich spielt die Auswahl, Menge und Zubereitungsart eine entscheidende Rolle“, sagt Luzia Valentini. Generell sollten Lebens-



Der Body-Mass-Index (BMI)

$$BMI = \frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Zentimeter}^2}$$

| | |
|---------------------|-------------|
| Untergewicht | < 18,5 |
| Normalgewicht | 18,5 – 24,9 |
| Übergewicht | 25 – 29,9 |
| Adipositas Grad I | 30 – 34,9 |
| Adipositas Grad II | 35 – 39,9 |
| Adipositas Grad III | ≥ 40,0 |

mittel mit einer geringen Energiedichte wie Gemüse oder Obst bevorzugt werden. Davon können größere Portionen verzehrt werden. Wer hingegen energiedichte Nahrungsmittel wie Süßigkeiten, Pommes oder Salsami isst, nimmt deutlich größere Energiemengen auf, bevor der Körper signalisiert: Ich bin satt! „Besonders bei Menschen, die es gewohnt sind, große Portionen zu essen, kann eine Veränderung der Energiedichte helfen, das Körpergewicht zu senken oder zu stabilisieren“, erläutert die Professorin. Das heißt nicht, dass energiedichte Lebensmittel tabu sind. Sie sollten nur seltener und in kleineren Portionen gegessen werden.

Essen an sich verbraucht bereits Energie und damit auch Kalorien

Sich allein auf die Kalorien zu konzentrieren, hilft hingegen wenig. „Zumal Kalorientabellen keine Aussagen darüber treffen können, wie viel der enthaltenen Energie wirklich vom Körper genutzt wird“, sagt Luzia Valentini. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel wie Fertiggpizza schlagen sich eher im Gewicht nieder. „Denn mit jedem Verarbeitungsschritt steigt die Menge an verwertbaren Kalorien.“ Beim reinen Kalorienzählen wird auch nicht berücksichtigt, dass Essen an

sich bereits Energie und damit Kalorien verbraucht. „Das wird als nahrungsinduzierte Thermogenese bezeichnet“, erläutert die Professorin. Proteine besitzen dabei den größten thermischen Effekt. Das heißt, der Körper braucht am meisten Energie, um sie verdauen und speichern zu können. Auch die Verwertung von Nüssen kostete viel mehr Energie als die bloße Aufnahme von Zucker oder Stärke, die fast ohne Verluste Energie liefern können. „Zumal schnell verdauliche Kohlenhydrate den Insulinspiegel schneller ansteigen und damit das Hungergefühl schneller aufleben lassen“, fügt Sara Ramminger hinzu. Nicht zu unterschätzen sind außerdem die Getränke. Denn mit Limonade, Saft oder Nektar nehmen wir jede Menge Zucker und Energie auf, ohne dass damit ein Sättigungseffekt erzielt wird. Wasser und ungesüßter Tee seien deshalb die Durstlöcher der Wahl. Doch wann ist das eigene Gewicht eigentlich in Ordnung? Das sei von Mensch zu Mensch sehr verschieden, sagen die Diätetik-Expertinnen. „Schlussendlich ist ein Gewicht erstrebenswert, das mit der größtmöglichen Lebenserwartung verbunden ist und das Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen auf ein Minimum reduziert“, sagt Luzia Valentini. >>



(13) © danielbarreto - Fotolia.com

Lindetal
CENTER · NEUBRANDENBURG

www.lindetal-center.de www.facebook.com/LindetalCenter

Gesundheitstag im Lindetal-Center

Wir laden Sie recht herzlich ein, am Samstag, den 20. Februar 2016 an unserem Gesundheitstag zum Thema: „Fit in den Frühling“ teilzunehmen. Um 10:00 Uhr findet die Eröffnung statt – auf einer kleinen Bühne wird ein Experteninterview mit der Ernährungsberaterin Frau Dr. Conze, dem Geschäftsführer vom Clever Fit (Herrn Blank) und der IKK Nord durchgeführt. Thema: „Prävention“, „Gesunde Ernährung“, „Bewegte Pause mit dem Rubber Band – was steckt dahinter?“ und „Progressive Muskelentspannung“

Clever Fit beteiligt sich mit sportlichen Aktionen und einer intensiven Beratung zur Prävention und Rehamöglichkeiten. Es wird über günstige Einstiegsmöglichkeiten ab 9,90€/Monat informiert. Zudem haben Sie die Möglichkeit an dem Kurs „Rückenschule“ teilzunehmen. (Zeiten: 11–12 Uhr, 14–15 Uhr, 15–16 Uhr, bitte Anmeldung unter 0395 77829480)

Das Reisebüro „Kiek in de Welt“ lockt die Besucher mit speziellen Angeboten zum Thema Wellness-Reisen und aktiven Sportreisen. Buchen Sie Ihre nächste Reise.

Vor Ort führt die **AWO Neubrandenburg** einen Gesundheitscheck durch – lassen auch Sie Ihren Blutzucker und Blutdruck messen, sowie Ihren BMI (Body-Mass-Index) berechnen.

Das **Tao Institut** bietet einen Informationsstand und Massagestuhl sowie 2 Kurszeiten 11:00–11:30 Uhr und 15:30–16:00 Uhr (Anmeldung vor Ort erbeten). Die „Schnupperkurse“ werden in den Kursräumen von Clever Fit stattfinden. Lernen Sie etwas über Tai Chi oder Qi Gong kennen.

Hörbiko Neubrandenburg berät Sie zum Thema Schwerhörigkeit und gibt Tipps zu den technischen Hilfen. Weiterhin besteht die Möglichkeit einen Hörtest durchzuführen.

Anetts Naturheilzentrum bietet Naturheilmittel, Naturkosmetik und Heilsteine an. Eine neue Erfahrung der Entspannung können Sie in einer Klangschalenmeditation – Massage in den Räumlichkeiten von Clever Fit erleben. (Zeit 14–15 Uhr, bitte vorher am Stand anmelden)

Das Traditionsunternehmen **Fahrrad- & Rollstuhlservice Wendt GmbH** integriert auch das Sanitätshaus Wendt. Die Mitarbeiter beantworten gerne Ihre Fragen zum Thema häusliche Hilfsmittel, Reparaturservice und vieles mehr.

Die **IKK Nord** zeigt Ihnen, was hinter der „bewegten Pause mit dem Rubber Band“ steckt und bietet Einblicke in die Progressive Muskelentspannung in den Räumlichkeiten vom Clever Fit. (13:00–13:30 Uhr – bitte vorab am Stand anmelden)

Das **TUI ReiseCenter** hält zu dem Gesundheitstag verschiedene Angebotspreise für Wellnessreisen und Aktiv Urlaub für Sie bereit. Informieren Sie sich vor Ort im Lindetal Center.

An ihrem Stand präsentiert die **AOK** allen Interessierten ausgewählte Produkte aus ihrem umfangreichen Leistungsangebot. Zudem wird es im Rahmen des Gesundheitstages ein Gewinnspiel der AOK Nordost geben.

ERNÄHRUNG KRANKENHAUS REZEPT BUDGET

Am 20.02.2016 von 10 bis 16 Uhr

Gesundheitstag

Fit in den Frühling

PKV GKV HEILUNG GESUND

Erste Hinweise auf Übergewicht kann der BMI, der Body-Mass-Index, liefern, der das Gewicht ins Verhältnis zur Größe setzt. „Das eigentlich Interessante ist jedoch die Körperzusammensetzung“, relativiert die Professorin. Schließlich sei ein erhöhter Fettanteil ein gesundheitliches Risiko, eine große Muskelmasse hingegen nicht. Wichtige Hinweise könne dabei der Taillenumfang geben. Fett in der Bauchregion, häufig bei Männern anzutreffen, sei deutlich kritischer zu betrachten als in der Hüftregion. Ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestehe für Frauen ab einem Taillenumfang von 88 Zentimetern. Ab 94 Zentimetern ist es stark erhöht. Bei Männern erhöhe sich das Risiko ab 94 Zentimetern.



Für ältere Menschen wird derzeit ein altersabhängiger BMI diskutiert. „Denn einige Studien geben Hinweise darauf, dass ein BMI unter 22 bereits auf eine Mangelernährung hindeuten kann, während Werte zwischen 25 und 29,9 im Alter durchaus akzeptabel sind.“ Kritisch sieht die Wissenschaftlerin jedoch den Begriff „Wohlfühlgewicht“. „Schließlich fühlen sich viele Menschen trotz deutlichen Übergewichts wohl. Das Risiko für Krankheiten wie Diabetes Mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist jedoch deutlich erhöht.“ Der Begriff „Wohlfühlgewicht“ sollte deshalb auf keinen Fall die gesundheitlichen Gefahren vermehrter Fetteinlagerung verharmlosen. Eine „Wunderdiät“ ist jedoch auch keine Lösung. „Denn es ist gar nicht so einfach, nicht nur an Gewicht, sondern wirklich an Fettmasse zu verlieren“, erläutert Sara Ramminger. Um ein Kilo Fett zu verlieren, müsse der Körper 7000 Kalorien einsparen. Je nach Alter, Geschlecht und sportlicher Aktivität liegt der tägliche Verbrauch aber nur zwischen 1800 und 3000 Kalorien. Die „Wunderdiäten“ können also gar nicht halten, was

→ NACHGEFRAGT

bei Sara Ramminger



© privat

sie versprechen. Wer rigide Diät hält, riskiert außerdem den Jojo-Effekt. „Der Organismus passt sich nämlich sehr schnell an die verminderte Energiezufuhr an und schaltet den Körper auf Sparflamme“, so Sara Ramminger. Nach dem Ende der Diät kehren die alten Essgewohnheiten und die verlorenen Kilos zurück. Sinnvoll sei eine Diät nur, wenn alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten sind und den Einstieg in eine gesunde Ernährung erleichtern. „Dabei spielt weniger die Zusammensetzung der Hauptnährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate eine Rolle, sondern dass die Umstellung für längere Zeit durchzuführen ist und gut in den Alltag integriert werden kann“, so die Expertin. Und fast ebenso wichtig: „Der Spaß am Essen sollte nicht verloren gehen.“ ■



So nehmen Sie weniger Energie auf

| Anstelle von... | lieber... |
|---|--|
| Salami, Mettwurst, Mortadella, Leberwurst | Lachsschinken, Gekochter Schinken, Putenbrust |
| Croissant, Weißbrot | Vollkornbrot, Pumpernickel |
| Pommes frites, Bratkartoffeln | Salzkartoffeln, Ofenkartoffeln, Pellkartoffeln |
| Frittiertes Fisch | Gebackener oder gegrillter Fisch |
| Sahne-Eiscreme | Sorbet, halbe Portion aufgefüllt mit Obstsalat |
| Cremesuppen | Klare Suppen |
| Schokolade | Schokokuss, Obst getaucht in Schokolade |
| Limonade, Nektar, Saft | Wasser, ungesüßter Tee, Saftschorlen |



EINSTEIGEN UND LOSLÄCHELN.

HAPPY :DEAL
SCHON AB 9.990,- €¹

INKLUSIVE:

- AUDIO-SYSTEM MIT MP3-PLAYER UND 4 LAUTSPRECHERN
- USB-ANSCHLUSS UND BLUETOOTH®-FREISPRECHEINRICHTUNG
- EINPARKHILFE HINTEN
- KLIMAAANLAGE

INKL. 4 JAHREN GARANTIE²

CITROËN C3 PURETECH 68 SELECTION

www.citroen.de

LE CARACTÈRE

CITROËN empfiehlt TOTAL. ¹Privatkundenangebot für den CITROËN C3 PURETECH 68 SELECTION (50 KW), gültig bis zum 31.03.2016. ²Inkl. 4 Jahren Leistungen gemäß den Bedingungen des CITROËN EssentialDrive Vertrages der CITROËN DEUTSCHLAND GmbH. Detaillierte Vertragskonditionen unter www.citroen.de. Abb. zeigt evtl. Sonderausstattung/höherwertige Ausstattung.

Kraftstoffverbrauch innerorts 5,3 l/100 km, außerorts 4,0 l/100 km, kombiniert 4,5 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 104 g/km. Nach vorgeschriebenem Messverfahren in der gegenwärtig geltenden Fassung. Effizienzklasse: B

Autohaus Tavus GmbH (H) • Warliner Straße 4 • 17034 Neubrandenburg
• Telefon 0395 / 4 22 92 65 • Fax 0395 / 4 22 92 66 • info@autohaus-tavus.de

(H)=Vertragshändler, (A)=Vertragswerkstatt mit Neuwagenagentur, (V)=Verkaufsstelle