Informationsmaterial vom 18.08.2011

Abnehmen ohne Stress

Franziska Rubin zeigt, wie einfach das sein kann, wenn man es richtig macht. Und sie hat Gäste im Studio, die es geschafft haben, ganz viel abzunehmen - und das ganz ohne Stress.

Wer um abzunehmen das Brot nur dünn belegt, begeht gleich zwei Fehler, die das Vorhaben zunichte machen können. Brot ist außerordentlich energiereich, und die bis dahin so geliebte "Stulle" schmeckt mit dem dünnen Belag nicht mehr. Frust ist die Folge - und Frust macht dick.

Schon allein der Blick in den Spiegel kann zur Gewichtszunahme führen, wenn man voller Pein und Selbsthass feststellen muss, dass man dem von Werbung, Medizinern und Gesundheitsaposteln propagierten Schlankheitsideal so gar nicht entspricht. Wer sich daran wagt, Pfunde abzuwerfen, sieht sich Vorschriften, Regeln und Ernährungsplänen gegenüber, die vor allem eines zur Folge haben: Stress. Doch Stress, Unzufriedenheit, Sehnsucht und Ärger haben aber vor allem eine Folge: Mehr Fett auf den Rippen.

Tipps und Hinweise
Gegen diese Spirale fataler Misserfolge hat "Hauptsache gesund" drei Rezepte: Abnehmen muss Spaß machen, Abnehmen muss satt machen und Abnehmen muss schmecken! Franziska Rubin zeigt, wie einfach das sein kann, wenn man es richtig macht. Und sie hat Gäste im Studio, die es geschafft haben, ganz viel abzunehmen - und das ganz ohne Stress.

Experte im Studio
Zum ABC-Programm gibt Prof. Dr. med. Claus Luley vom Institut für Klinische Chemie am Universitätsklinikum Magdeburg Auskunft. Zudem beantworten Dr. med. Anke Görgner, Ärztin für Naturheilkunde aus Leipzig, und Ernährungsberaterin Mandy Heider von der AOK Sachsen-Anhalt im Chat Fragen zum Thema.

Empfehlenswerte Internetseite
mit Informationen zum ABC-Programm und Link zur Liste der zertifizierten Anbieter:

http://abcserv.med.uni-magdeburg.de

Irrtümer und Grundsätze

Das eigene Gewicht und die eigene Figur sind für viele Menschen ein inneres Dauerthema. Schlank soll und möchte man sein, dem Schönheitsideal und den Empfehlungen der Mediziner folgend. Doch wie stellt man es richtig an? Wir klären populäre Irrtümer und geben grundlegende Tipps.

Regeln, Ernährungspläne und Bewegungsprogramme – wer abnehmen will, hat Stress und bekommt dadurch noch mehr Fett auf die Hüften. Klar, dass man da nach dem einfachsten Weg sucht, um Gewicht zu verlieren: "Sechs Pfund in sechs Wochen!", "Blitzschnell zur Strandfigur!", "Die ultimative Brokkoli-Diät!". Viele Diäten zeigen kurzfristige Effekte, halten aber langfristig nicht das, was sie versprechen. Doch warum scheitern wir so oft?

Populäre Irrtümer

Abnehmen ist ein guter Vorsatz, doch der Weg dahin ist voller Hürden. Das geht schon beim Frühstück los. Morgens wie ein Kaiser? Mittags wie ein König? Abends wie ein Bettelmann? Leider falsch! Wer reichlich frühstückt, wird auch den Tag über noch mehrmals ausgiebig essen. Besser also den Tag mit einem kleinen Frühstück mit Vollkornprodukten beginnen. Die machen lange satt. Wer zum Mittagessen denkt, eine Vorsuppe sorgt dafür, dass das Hauptgericht kleiner ausfällt – der irrt. Denn Flüssiges passiert schnell den Magen und sättigt nicht. Auch ein Salat macht nicht satt, denn er bleibt nur etwa zwei Stunden im Magen. Und danach bekommt man erst richtig Hunger.
Getränke können ebenso zur Falle werden. Besonders Obstsäfte und Erfrischungsgetränke wie Cola sind die reinsten Kalorien-Bomben. Pro Liter sind darin mehr als dreißig Stückchen Zucker enthalten. Da hilft nur eins: Auf Leitungs- oder Mineralwasser umsteigen!

Zu viel Energie – zu wenig Umsatz

Fest steht jedoch, von einer Ernährungsumstellung allein wird man nicht schlank. Denn Übergewicht hat zwei Ursachen: eine zu hohe Energiezufuhr und zu wenig Bewegung. Demnach ist es nicht nur wichtig, die Zufuhr von Kalorien zu reduzieren, sondern vor allem die gespeicherten Kalorien zu verbrauchen. Pauschale Ratschläge wie "Essen Sie gesünder!" oder "Treiben Sie mehr Sport!" helfen nicht weiter. Folgende Regeln könnten helfen, das Übergewicht dauerhaft in den Griff zu kriegen:

1. Abnehmen muss Spaß machen!
Bewegung an frischer Luft macht in der Gruppe und unter Anleitung den meisten Spaß. Suchen Sie sich Gleichgesinnte. Setzen Sie sich klare Ziele, dann lassen sich die Erfolge auch besser messen. Das motiviert.

2. Abnehmen muss satt machen!
Der Magen unterscheidet nicht zwischen dem, was wir essen. Er reagiert nur auf den Füllungszustand, das Volumen, was in ihm enthalten ist. Mit derselben Portion Blumenkohl, Würstchen oder Brötchen wäre unser Magen immer gleich voll. Dabei hat der Blumenkohl aber nur 150 Kalorien. Die Brötchen haben schon über 600 Kalorien und die Würste fast 1.500 Kalorien.

Diesen Effekt kann man sich zunutze machen und mehrere kleine Mahlzeiten mit geringer Energiedichte und hohem Volumen (Gemüse) über den Tag verteilt essen. Auch wenn bei Übergewichtigen der Magen oft ausgedehnt ist, durch diese Methode lässt sich das elastische Muskelorgan wieder auf seine normale Größe bringen. Außerdem sollte man unbedingt auf komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte achten, denn die machen länger satt.

3. Abnehmen muss schmecken!
Wer längere Zeit Diät hält, dem gehen irgendwann die Rezeptideen aus. Schauen Sie über den Tellerrand und probieren sie exotische Küchen wie zum Beispiel die Thailändische aus, die oft

eine Fülle an schmackhaften und kalorienarmen Alternativen bietet. Ein Beispiel finden sie im folgenden Rezept von "Hauptsache Gesund"-Koch Andreas Gossler:

Thailändischer Gurkensalat mit gebratenen Garnelen
Mit einem exotischen Thaisalat ist der Tisch zwar nicht ganz so schnell gedeckt wie bei einem Fertiggericht aus der Mikrowelle. Man isst aber garantiert besser, schmackhafter und vor allem kalorienärmer.

Zutaten für 4 Personen:
500 g Garnelen, roh
1 Gurke
75 g Karotten
40 g Erdnusskerne
½ Mango, unreif
½ Papaya, unreif
1 kleine rote Chilischote
2 EL Reisessig (milder Essig aus dem Asialaden)
2 EL Sesamöl
1 TL Fischsauce Thai (Asialaden)
1 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
½ Bund Koriander
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker

Zubereitung:
Die Garnelenschwänze aus der Schale brechen und den Darm entfernen. Die Gurken und Karotten waschen, schälen und längs in dünne Streifen schneiden. Mango und Papaya ebenfalls schälen und ebenfalls in dünne Streifen vom Stein schneiden bzw. Kerne entfernen. Chili längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und sehr fein schneiden. Die Erdnusskerne hacken und mit den anderen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Reisessig, Fischsauce, Sesamöl und Zucker in einer Schüssel verrühren, alles mit dem Gemüse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe halbieren, in das Öl geben. Garnelen kurz braten, würzen und mit dem Salat servieren. Mit Korianderblättchen garnieren.

Abnehmen mit System: das ABC-Programm

Sechs Kilo hat Christiane Dlubek in drei Monaten abgenommen. Die Bernburgerin ist damit mehr als zufrieden. Geschafft hat sie es mit "Active Body Control" (dt.: aktive Körperkontrolle). Das ABC-Programm ist keine klassische Diät wie viele, sondern ein kombiniertes Ernährungs- und Bewegungsprogramm, das an der Universitätsklinik in Magdeburg entwickelt und durch klinische Studien überprüft wurde.

Doch wie funktioniert es? Zunächst werden die Teilnehmer geschult und mental auf das Abnehmen vorbereitet. Dazu gehört, hohe Erwartungen zu relativieren und realistische Ziele zu stecken. Durchaus machbar ist es nach der Erfahrung von Professor Claus Luley am Tag 1.000 Kalorien einzusparen. Das gelingt jeweils zur Hälfte durch reduzierte Nahrungsenergie und Ausdauersport. Das ergibt 7.000 Kalorien pro Woche, was etwa einem Dreiviertel Kilogramm an Körpergewicht entspricht.

Aufmerksamkeit beim Einkauf
Ein weiterer wesentlicher Programmpunkt ist der gemeinsame Einkauf. Dabei lernen die Probanden, kleingedruckte Inhaltsangaben zu verstehen und Lebensmittel richtig zu bewerten. Ziel ist, die richtige Entscheidung zu treffen, was gekauft wird oder was besser im Regal stehen bleiben sollte. Genaues Hinschauen ist Pflicht, denn viele Produkte enthalten zu viel Zucker (z.B. Joghurt) und Fett.
Wer abnehmen will, sollte auf eine vollwertige Ernährung achten. Komplexe Kohlenhydrate wie sie in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse enthalten sind, lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und halten länger satt. Andere, einfacher strukturierte Kohlenhydrate wie in Nudeln, Weißbrot, Zucker oder auch Kartoffeln, die im Darm schneller aufgenommen werden, führen durch die

rasch ansteigenden Blutzuckerwerte zu einer überschießenden Insulinproduktion. Das Insulin schleust den Zucker dann nicht nur in Muskel und Leber, sondern füllt gleichzeitig die Fettzellen mit Fettsäuren und führt so schneller zu Übergewicht.

Aktivität messbar und sichtbar gemacht

Zudem kommt beim ABC-Programm ein intelligenter Bewegungssensor zum Einsatz. Er hilft den Patienten, Erfolge, aber auch Rückschläge beim Abnehmen unmittelbar wahrzunehmen. Dieser am Körper getragene Schrittzähler von der Größe eines Fahrradcomputers misst die körperliche Aktivität im Tagesverlauf, die Bewegungsintensität, den Kalorienverbrauch und die zurückgelegten Gehstrecken. Zusätzlich wird das Gewicht erfasst und die tägliche Nahrungsaufnahme. Optische Vorgaben für kleine, mittlere oder große Mahlzeiten ersparen dabei mühseliges Kalorien-Zählen.
Alle vom Sensor registrierten Daten werden einmal wöchentlich per Computer an den Betreuer übermittelt. Der wertet sie aus und schreibt regelmäßig persönliche E-Mails an alle Patienten, die einen solchen Sensor tragen. Die Briefe informieren über die bisherigen Ergebnisse, beraten und ermuntern zum Weitermachen. Das ist auch über große Distanzen (weltweit) möglich. Auf Wunsch des Teilnehmers wird die individuelle Abnehmkurve zusammen mit den Kurven der anderen Teilnehmer sichtbar gemacht und man erfährt, welchen Abnehmrang man gerade einnimmt (Gruppendynamik!).

Im Schnitt zehn Kilo – ohne "JoJo-Effekt"

Das Spezial-Programm aus Magdeburg ist sehr erfolgreich. Im Mittel werden in sechs Monaten zehn Kilogramm abgenommen. Das Beste daran: Ein Wiederanstieg des Gewichts ("Jo-Jo-Effekt") ist nicht erkennbar. Das ABC-Programm wirkt nicht nur durch die Ernährungsumstellung und die Kontrolle der körperlichen Aktivität, sondern vor allem durch die regelmäßige und professionelle Aus- und Bewertung der Daten und die damit verbundene Motivation.
Unverzichtbare technische Voraussetzung für die Teilnehmer ist allerdings ein Internetzugang. Die Teilnahme am ABC-Programm ist kostenpflichtig.

50 Kilo abgenommen – ein Erfahrungsbericht

Hans-Jürgen Martin hat es geschafft. In nur einem Jahr senkte der Unternehmer sein Gewicht von 140 auf 90 Kilogramm. Dabei ist er schon über 60 Jahre alt. Seine Meinung: Abnahme und Muskelaufbau gehen immer.

Zu hoher Blutdruck, Herz-Rhythmus-Störungen und eine Fettleber. Hans-Jürgen Martin hatte mit seiner Gesundheit zu kämpfen. Kein Wunder, denn der Unternehmer war leidenschaftlicher Esser und brachte 140 Kilogramm auf die Waage. An seinem 60. Geburtstag fasste er einen Entschluss: Das Fett muss weg.

Nach Absprache mit Familie, Kollegen und Mitarbeitern holte er sich professionelle Unterstützung. Mit Hilfe eines persönlichen Bewegungsprogramms und eines Ernährungsplans sagte Herr Martin den überschüssigen Pfunden den Kampf an. Damit er seine Willenskraft auch behält, organisierte er sich zusätzlich einen Personal Trainer. Zweimal die Woche forderte dieser ihn zu seinem Fitnessprogramm auf. Der Anreiz war groß, schließlich „kostete das ganze noch was. Ein Grund, die Geschichte wahrzunehmen“. Zusätzlich baute er Bewegungsübungen in seinen Alltag ein.

Mit der Zeit fiel es ihm auch nicht mehr schwer, auf das Eisbein zu verzichten. Denn für ihn stand fest: "Ich bekämpfe jetzt meine Krankheit: Die Fresssucht." Seine Kraft und das Durchhaltevermögen zahlten sich aus. In nur einem Jahr nahm er 50 Kilogramm ab. Inzwischen ist der Unternehmer 63 Jahre alt und davon überzeugt, dass es zum Abneh-

men und Muskelaufbau nie zu spät ist. "Das kann man nur schaffen, indem man sich konsequent an das hält, was einem empfohlen wird."

Dauerstress macht dick

Den ganzen Tag nicht zur Ruhe kommen - das bringt das hormonelle Gleichgewicht des Körpers durcheinander. Wohlstandskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht sind die Folgen.

Professor Stefan R. Bornstein erforscht am Universitätsklinikum in Dresden die Zusammenhänge zwischen Stress und der Hormonproduktion im Körper: "Diese Epidemie von Diabetes und Übergewicht heute ist ein modernes Stresssyndrom. In dem modernen Lebensstil, den wir führen - wir sitzen vor Computerbildschirmen, wir wohnen in Mega-Cities, wir sind einem dauerhaften Lärm ausgesetzt - wird das Stresssystem chronisch stimuliert und überaktiviert. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht der Stresssysteme, und die Stresshormone können in unserem Organismus nicht mehr adäquat abgebaut werden", erklärt der Mediziner.

Stresshormon lässt Fettzellen jubeln
Bei Stress wird das Hormon Kortisol ausgeschüttet. Geschieht dies dauerhaft, hat das fatale Folgen. Kortisol ist wie ein Nährstoff für die Fettzellen. Außerdem wird das Fett zum Bauch hin umgelagert. Warum auch der Appetit steigt, erklärt Prof. Bornstein so: "Das Essen ist häufig eine Möglichkeit, das Stresssystem ruhig zu stellen. Das heißt, wir suchen nach Essen, um das unangenehme Gefühl eines aktivierten Stresssystems zu unterdrücken."

Gegenmittel Bewegung
Doch gegen Heißhunger und zur Stressbewältigung kann man etwas tun: sich bewegen! "Wir wissen, dass wir durch Sport unseren Stresslevel anpassen können, eine Fähigkeit, damit die Hormone schneller wieder abgebaut werden. Auch durch mentale Übungen wie durch Yoga und Pilates kann man Stress bewältigen", empfiehlt der Mediziner.

Bewegung trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch das Hormonsystem. Es wird flexibler und findet nach Stress schneller wieder in einen ausgeglichenen Zustand zurück. Kortisol wird dabei abgebaut und obendrein Serotonin freigesetzt – das Glückshormon. Unser Körpergewicht hängt also entscheidend ab vom richtigen Zusammenspiel der Hormone und von der Fähigkeit des Körpers, nach Stressphasen das Hormonsystem schnell wieder auszubalancieren. Eine Sache, die man trainieren kann.

Von Fitness-Experte Jürgen Reif: Effektive Übungen für zu Hause
Ausdauer und Kraft sind in sportlicher Hinsicht beim Abnehmen das A und O. Kräftige Muskeln verbrauchen mehr Energie und Ausdauersport kurbelt die Fettverbrennung an. Grundregel für den Einsteiger lautet: Laufen ohne zu Schnaufen! Damit kommt man gut in ein Bewegungsprogramm hinein. Wer jedoch wirklich abnehmen will, muss sich steigern und auch schon mal ins Schwitzen kommen. Das muss nicht unbedingt bei einem Waldlauf oder in einem Fitnessstudio sein.

Ich empfehle drei einfache Übungen für zu Hause. Auch wenn diese Übungen jeder kennt und man meinen könnte, dass diese Übungen nichts "Besonderes" wären, sind sie kaum in ihrer Effektivität und Wirkung zu übertreffen. Und, man braucht keine Übungsgeräte! Bei täglich 15 Minuten Training wird man die ersten Veränderungen schon nach einer Woche spüren.

Wie immer kommt es auf die richtige Ausführung der Übungen an. Die Muskeln sollten jeweils bis zur lokalen Ermüdung trainiert werden. Das gelingt, indem man jede Übung je nach Leistungsstand zehn bis 15 Mal wiederholt. Dabei langsam fünf Sekunden lang in die eine Richtung bewegen, Achtung - nun zwei Sekunden diese Position hal-

ten - und genauso langsam fünf Sekunden lang in die Ausgangsposition zurück bewegen. In der Ruhe liegt die Kraft!

1. Übung:
Liegestütze. Arme langsam beugen und strecken (beanspruchte Muskulatur: Brust, oberer Rücken, Bizeps, Schulter).

2. Übung:
Bauchpresse. In Rückenlage die Arme jeweils gegen das entgegen gesetzte Knie drücken (beanspruchte Muskulatur: gerade und schräge Bauchmuskeln).

3. Übung:
Kniebeugen. Füße hüftbreit stellen, Rücken gerade, Po nach hinten schieben (beanspruchte Muskulatur: Beine, Po).

Weitere Faktoren für Übergewicht

Übergewicht oder gar Fettleibigkeit kann verschiedene Ursachen haben. Neben Dauerstress begünstigen Schlafmangel und sogenannte Weichmacher in Lebensmitteln die Gewichtszunahme. Sie kann aber auch hormonell bedingt sein.

Dick durch Hormone

Beim Essen produziert das Fettgewebe im Körper ein Sättigungshormon: das Leptin. Sein Spiegel steigt während der Mahlzeit an. Messfühler im Gehirn erkennen bei einer bestimmten Konzentration, dass ausreichend Energie zugeführt wurde. Dann werden Botenstoffe ausgeschüttet, die Sättigung signalisieren. Bei Gewichtszunahme aber wird dieser Mechanismus allmählich unwirksam.

Das wachsende Fettgewebe produziert zwar Leptin in immer höheren Mengen, doch das Gehirn gewöhnt sich offenbar daran. Es wird unempfindlich für das Hormon und sendet kein Sättigungssignal aus, auch dann nicht, wenn der Energiebedarf längst gedeckt ist. Das hat zur Folge, dass der Betroffene ungebremst weiter isst und folglich immer weiter zunimmt.

Dick durch Schlafmangel

Übergewicht, Schlafstörungen und Depression - drei Krankheitsbilder, die häufig gemeinsam auftreten. Wie hängen sie zusammen? Diese Frage versuchen Forscher am Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrum für Adipositaserkrankungen in Leipzig zu beantworten. Ihre Hypothese: Menschen, die weniger schlafen, bewegen sich weniger und haben deswegen Übergewicht. Das soll an ihrer verringerten Wachheit oder Aufmerksamkeit (wissenschaftlich: Vigilanz) liegen.

Um dies zu beweisen, müssen die Wissenschaftler die Wachheit der untersuchten Personen kennen. Dazu führen sie eine Hirnstrommessung durch. Die vielen Messkurven liefern eine genaue Einschlafcharakteristik des Probanden. Sie gleicht einem Fingerabdruck, denn kein Mensch schläft auf die gleiche Weise ein: "Wir können sehen, wie schnell jemand aus dem Wachzustand in einen müden Zustand kommt. Wir sagen dazu, wie die Vigilanz-Regulation ist. Und die kann übermäßig stabil sein, also dass jemand total wach ist und gar nicht in den müden Zustand kommt. Sie kann normal sein, dass jemand zwischen Wachsein und Müdigkeit abwechselt. Sie kann aber auch so sein, dass jemand wahnsinnig schnell sehr müde wird und in sehr geringe Wachheitsstadien wechselt", erklärt Professor Hubertus Himmerich, Psychiater am Forschungszentrum.

Die Vermutung der Wissenschaftler: Stark übergewichtige Menschen werden sehr schnell müde und dies hindert sie daran, körperlich aktiv zu werden. Hinzu kommt, dass es im Alltag zahlreiche Möglichkeiten gibt, Aktivitäten zu vermeiden. Wer müde ist, fährt eher mit dem Auto als mit dem Fahrrad oder nimmt den Aufzug statt Treppen zu steigen. Andersherum scheint Übergewicht aber auch den Schlaf zu beeinflussen. Denn Fettgewebe bildet sogenannte Zytokine, das sind Botenstoffe des Immunsystems, die gerade bei Übergewichtigen in hohem Maße vorhanden sind. Diese Zytokine führen dazu, dass

man müde wird und sich folglich noch weniger bewegt. Es entsteht ein Teufelskreis, der dazu führt, dass man immer mehr zunimmt.

Dick durch Weichmacher

Dass viele Lebensmittel voller Kalorien stecken, ist bekannt. Doch auch die Verpackung kann gefährliche Dickmacher enthalten. In Kunststoffen lauern unerwünschte chemische Substanzen, die sie weich und flexibel machen, sogenannte Phtalate - Weichmacher. Sie dringen in die Lebensmittel ein und landen so auf unseren Tellern. Vergiften können wir uns mit ihnen nicht, aber sie können dick machen!

Dieses Phänomen wird seit einigen Jahren erforscht. Dabei hat sich herausgestellt, dass sich Weichmacher in Fettzellen ablagern und deren Wachstum anregen. Das kann zu Übergewicht führen. Im Tierversuch wurde das bereits bewiesen. Mäuse, die Trinkwasser mit Weichmacher erhielten, nahmen zu. Das kann auch für uns Menschen gelten, wenn wir Nahrungsmittel verzehren, die in phtalat-haltigem Kunststoff verpackt sind.

Ganz vermeiden lässt sich die Aufnahme von Phtalaten nicht, denn Verpackungen beherrschen unsere Warenwelt. Da gibt es nur eine Alternative: Statt in der Fabrik eingeschweißte Lebensmittel zu kaufen, sollten wir öfter einmal zu loser, frischer Ware greifen.