

Erfolgreiche Gewichtsreduktion

Es gilt für dieses Unterfangen, dem Körper in Form von Fett gespeicherte Energie zu entziehen. Währendem der Körper je nach alltäglicher Tätigkeit eine gewisse Kalorienzahl benötigt, geht es darum, mehr Energie zu verbrauchen als zuzuführen.

Energiezufuhr reduzieren

Schlussendlich bedeutet das weniger Essen, das heisst sowohl mengenmässig weniger und wie auch weniger energiereiche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Wie macht man das?

1. *Keine Flüssigkeiten trinken, die Kalorien enthalten. Man sagt, dass Fruchtsäfte gesund sind. Sie enthalten aber oft einen relativen hohen Kalorienwert und man hat diese Flüssigkeit schnell getrunken, ohne dass man wahrnimmt, dass man eigentlich gegessen, also Nahrung zugeführt hat. Als Getränke soll man reines Wasser, Kaffee oder Tee (davon gibt es die verschiedensten Sorten) ohne Zucker und ohne Milch, allenfalls Mineralwasser, aber auch keine künstlich gesüssten Getränke verwenden. Man soll etwa 2 Liter trinken von den empfohlenen Getränken, bei absolvierten Sporteinheiten entsprechend mehr. Mit Alkohol sollte man sehr zurückhaltend umgehen. Der von vergangenen Jahren bekannte Schutzeffekt von Wein wird zunehmend in Frage gestellt. Zudem beinhaltet ein Deziliter Wein (ca. 10 g reinen Alkohol) ca. 85 kcal, die man zum Beispiel dem Nachtessen absparen müsste und dieses hat bei einer gesunden Zusammensetzung und Zubereitung mehr wertvolle Nahrungsbestandteile. Aktuell wird ein Alkoholkonsum von weniger als 100 g reinen Alkohols pro Woche empfohlen, zudem soll man 2 Alkohol-freie Tage pro Woche einhalten.*
2. *Bewusstes, achtsames und langsames Essen. Täglich mindestens 9 Portionen Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat oder Nüsse essen. Möglichst nur natürlich produzierte und naturbelassene Lebensmittel zu sich nehmen.*
3. *Beim Essen wird derzeit die mediterrane Ernährung empfohlen:*
 - a. *ca. 2x/Woche Meeresfisch, Meeresfrüchte*
 - b. *wenn Fleisch, dann Geflügel (helles Fleisch),*
 - c. *farbiges Gemüse aus dem Süden wie Brokkoli, aber auch Kohl, Spinat, Rosenkohl, Hülsenfrüchte,*

- d. *faserreiche Kohlenhydrate (mit einem niedrigen glykämischen Index, das heisst, nach Einnahme eines solchen Nahrungsmittel wird der Kohlenhydratanteil nur langsam im Darm aufgenommen und der Zuckerspiegel im Blut steigt auch nur langsam an),*
 - e. *wenn Käse, dann echter Alpkäse,*
 - f. *Obst, (Apfel,..),*
 - g. *Olivenöl, Leinöl*
 - h. *wenn Apéro-Knabbereien, dann Gemüse, ungesalzene Mandeln, Baumnüsse, Kürbiskerne,*
 - i. *wenn Schokolade, dann schwarze Schokolade,*
 - j. *natürliche Nahrungsmittel bevorzugen,*
 - k. *Zucker und Weissmehlprodukte meiden,*
 - l. *Keine Transfette.*
4. *Keine Zwischenmahlzeiten.*
 5. *Nach dem Nachtessen nichts mehr essen.*
 6. *Für den gewünschten Muskelaufbau ist eine genügende Eiweisszufuhr notwendig. Im Alter sollte bei gesunden Menschen jede Mahlzeit 20-30g Eiweiss enthalten. Hierzu sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Sojaprodukte, helles Fleisch und Meeresfisch geeignet. Aber auch Milchprodukte wie Milch (nicht zum Trinken, sondern z.B. für ein Müesli), Käse, Joghurt etc.*
 7. *Keine Fertigprodukte essen. Je mehr ein Nahrungsmittel maschinell verarbeitet ist, desto mehr Energie steckt in der Regel in einer Volumeneinheit. Das Nahrungsmittel ist energetisch verdichtet, häufig auch durch Wasserentzug. Zudem ist die Zusammensetzung dieser Nahrungsmittel oft schwierig im Kleinstgedruckten zu entziffern und/oder fragwürdig (Fructose, Transfette).*
 8. *Schlussendlich kommt man kaum darum herum, die Kalorien zu zählen. Bei vielen Produkten kann man die Kalorienzahl auf der Verpackung nachlesen, man kann sie aber auch in Büchern oder im Internet nachschlagen. Für Handys gibt es spezielle Apps, die einem die Kalorien im Tagesverlauf sogar zusammenzählen. Dies hat zudem den Vorteil, dass man am Ende des Tages so sieht, was man alles gegessen hat und wieviele Kalorien all die Dinge beinhalten, die man so nebenbei einmal isst.*

Energieverbrauch erhöhen

Im Alltag

Sitzen statt liegen, gehen statt sitzen, laufen statt gehen.

Treppen hoch steigen statt Lift fahren etc.

Zur Arbeit gehen oder mit dem Velo fahren, bei Bus/Tram etc. eine Station früher aussteigen und zu Fuss gehen.

Den Energieverbrauch kann man nur mit körperlicher Aktivität steigern, diese soll man nutzen, auch ans Sonnenlicht zu kommen (Vitamin D!, Tag-Nacht-Rhythmus -> Schlaf!).

Genügend Schlaf (7 - 8 Stunden): wenn man schläft, isst man nicht. Ausreichender Schlaf ist aber auch günstig gegen Bluthochdruck, Diabetes etc.

Sport

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich körperlich aktiv zu betätigen. Dies soll Spass machen und sich auch in diesem Sinn lohnen, sich abzumühen.

Am besten am frühen Morgen mit einer Sporteinheit beginnen, auf den nüchternen Magen. Dies beschleunigt das Abnehmen zusätzlich.

Über Mittag oder nach der Arbeit eine Sporteinheit absolvieren, am besten noch bevor man zuhause angekommen ist und sich von anderen Dingen vom Sport abhalten lässt.

Die sportlichen Aktivitäten planen und in die Agenda eintragen.

Die sportlichen Aktivitäten mit anderen (Einzelpersonen, Clubs) zusammen machen, eine/-r will immer.

Ein Jahres-Abo lösen für Schwimmbad, Langlaufloipe etc., was etwas Verbindlichkeit schafft.

Das sportliche Betätigungsfeld umfasst am besten mehrere Sportarten, so dass einerseits alle Muskeln zum Zuge kommen und andererseits auch klimatische Besonderheiten (Winter/Sommer) abgedeckt werden können.

Die sportlichen Aktivitäten sollen in einem Bereich stattfinden, der auch schweisstreibend ist, zumindest teilweise. Dies unter anderem auch, um den zeitlichen Aufwand für diese sportlichen Tätigkeiten in einem vernünftigen Mass zu halten. Es gibt ja auch noch anderes, woran man Freude haben kann.

Wenn jemand sehr übergewichtig ist, soll zuerst das Gewicht mit einer Reduktion der zugeführten Energiemenge reduziert werden, bis die Gelenke die Belastung durch das Gewicht unbeschadet überstehen. Empfehlenswert bis dahin sind Aquafit, Walking, Schwimmen, Velofahren, Fitness-Studio.

Auch für sportliche Aktivitäten gibt es heute unzählige Menge an Apps, die einem zur Seite stehen, und schlussendlich auch eine Annäherung an die verbrauchte Kalorienzahl liefern.

Dabei bleiben

Das Ziel der Gewichtsreduktion muss wie eine Projektarbeit angegangen werden, die man durchführen will.

Es geht nicht von alleine.

Das tut man nur für sich.

Es nimmt einem niemand etwas ab.

Darauf vorbereitet sein, dass es auch einmal einen Durchhänger geben kann, den muss man zeitlich limitieren z.B. auf ein Wochenende.

Bei unausweichlichem Essen im Restaurant soll man auch dort die Nahrungsmittel geschickt nach den Bedürfnissen aussuchen, auf ein Dessert z.B. verzichten und davor oder danach eine Mahlzeit auslassen, halbieren oder durch einen Apfel ersetzen.

In der Phase der Gewichtsreduktion muss die verbrauchte Energie (kcal; Sport) grösser sein als die zugeführte (kcal; Essen).

Dazu setzt man sich ein Ziel, welches Gewicht man erreichen will.

Pro Woche sollte man ein halbes bis ein Kilogramm abnehmen, man soll auch den Erfolg erleben.

Einmal pro Woche am Montagmorgen nüchtern auf die Waage stehen und Gewicht notieren.

Wenn man das Ziel erreicht hat, beginnt nicht die grosse Freude und die Rückkehr in die "Normalität", sondern die in der Zeit der Lebensstilveränderung vollzogenen neuen Angewohnheiten müssen beibehalten werden, einerseits um das Gewicht auf diesem Niveau zu halten und andererseits um nicht dem Jo-Jo-Effekt zu erliegen.

In der Phase der Gewichtsstabilisierung ist die verbrauchte Energie (kcal; Sport) gleich wie die zugeführte (kcal; Essen).

*Dr. med. Peter Eichhorn
Juni 2018*