



Schlank im Schlaf, Schlank mit Darm, ein flacher Bauch in 30 Tagen: Die Aussicht, schlanker zu machen, eint alle Diäten. Aber Obacht bei Crash-Diäten: Sie sind häufig einseitig. Die Gewichtsabnahme – meist Wasser – ist nicht von langer Dauer. ■ Foto: Cegelski

„Wir leben in einer Zeit des Nahrungsüberflusses“

Pfundige Fragen, findige Antworten: Susanne Dönnecke über Übergewicht und Diäten

LIPPSTADT ■ Pasta, Pizza, Pudding – Kalorienbomben sind köstlich. Doch plötzlich kneift die Hose, das T-Shirt spannt und das Ergebnis leckerer Versuchungen wird auf der Waage sichtbar. „Viele Menschen wissen, dass sie ein paar Pfunde zu viel haben“, sagt Susanne Dönnecke. Wie Übergewicht entsteht, wann es für den Körper kritisch wird und was über den Erfolg einer Diät entscheidet, hat die Diätassistentin Carolin Cegelski und Maybrit Rinsche verraten.

Die Expertin

Susanne Dönnecke (56) ist Diätassistentin am Evangelischen Krankenhaus in Lippstadt. Die Rütthenerin liebt ihren Beruf nicht nur – sie „lebt“ ihn. „Es ist ein Beruf, den ich sehr mag“, sagt sie. Susanne Dönnecke hat lange Zeit im Auftrag von Krankenkassen nebenberuflich Kurse zur Gewichtsreduktion angeboten: „Abnehmen mit Vernunft“ lautete dabei das Motto.



Susanne Dönnecke ist Diätassistentin am Evangelischen Krankenhaus.

Körpermaß

Klassifikation und Bewertung des Körpergewichts erfolgt mit dem Body-Mass-Index (BMI). Er kann mit der Formel ausgerechnet werden: Körpergewicht in Kilogramm : (Größe x Größe). Ein Beispiel: Eine 85 Kilo schwere 1,75 Meter große Frau hat einen BMI von 28. Hier die Einteilung:

- Untergewicht < 18,5
- Normal: 18,5 bis 24,9
- Übergewicht: > 25



Wie wird man übergewichtig?

Dönnecke: Eine ganz einfache Formel bewirkt das Übergewicht: Die Energieaufnahme ist größer als der Energieverbrauch. Heißt: Ich esse und trinke mehr als ich durch Bewegung verbrauche. Wir leben in einer Zeit des Nahrungsüberflusses. Dies führt zur Veränderung im Essverhalten und der Esskultur. Ein großes Angebot an Lebensmitteln steht immer und überall zur Verfügung. Preiswert und schmackhaft. Der Verzehr von fett- und zuckerreichen Lebensmitteln, Fast Food und XXL-Portionen steigt an. Energiereiche Limonaden sind sehr beliebt und doch überflüssig. Hinzu kommt der Wandel vom inaktiven Lebensstil. Sowohl in vielen Berufen wie auch in der Freizeit. Natürlich kann auch die Veranlagung eine gewisse Rolle spielen. Die Gene legen unter Umständen einen hohen bzw. einen niedrigen

Grundbedarf an Energie fest. Je niedriger der Grundbedarf, desto wichtiger wird die Bewegung, der Sport.

Wann sollte man an seinem Gewicht schrauben?

Dönnecke: Alle Personen ab einem Body-Mass-Index (BMI) von etwa 25 und aufwärts – beziehungsweise, wenn sich das Gewicht in diese Richtung bewegt und keine anderen organischen Ursachen vorliegen.

Welche Rolle spielt der Body-Mass-Index?

Dönnecke: Der Body-Mass-Index setzt Größe und Gewicht ins Verhältnis. Er stellt einen Anhaltspunkt dar. Er hat auch einen Nachteil: Der BMI sagt nichts über die Körperzusammensetzung aus.

Kalorien zählen, Kohlsuppe, keine Kohlenhydrate, Crash-Diät: Was ist ein guter Weg, um ein paar Pfunde loszuwerden?

Dönnecke: Alles, was die Ernährungspyramide abdeckt und wobei man sich wohlfühlt, ist ein guter Weg. Wichtig ist die langfristige Akzeptanz und die Nachhaltigkeit: kalorienreduzierte Mischkost, ob mit Abendes-

sen oder ohne. Ob mit Ernährungsprotokoll oder ohne. Ob in der Gruppe oder als Einzelkämpfer. Da gilt es für jeden Menschen seinen Weg zu finden, um fit und motiviert die Umstellung zu meistern.

Gibt's etwas, dass alle Diäten eint?

Dönnecke: Ja, die Aussicht, schlanker zu machen. Das war's dann auch schon. Sogenannte „Crash-Diäten“ sind von seriösen, wissenschaftlich fundierten Empfehlungen zu unterscheiden. Crash Diäten enthalten nämlich nicht alle Nährstoffe bedarfsdeckend. Sie sind häufig einseitig und beinhalten keine langfristige Verhaltensveränderung. Schwinden hier rasch die Pfunde, so handelt es sich zum größten Teil um Wasser. Nichts von Dauer also.

Stichwort Diätfalle: Was sind die häufigsten Gründe dafür, dass Diäten nicht durchgehalten werden können?

Dönnecke: Das größte Problem: zu schnell, zu viel. Die Umstellung der Essgewohnheiten benötigt Zeit. Der Abbau von Fettgewebe im Kör-

per ebenfalls. Eine totale Veränderung von Essen und Trinken und ein immenses Sportprogramm machen noch so gute Vorsätze nach kurzer Zeit kaputt.

Was entscheidet über den Erfolg einer Diät? Wie wichtig sind realistische Ziele?

Dönnecke: Eine Diät sollte alltagstauglich und praktisch sein sowie geschmacklich individuell gestaltet – alle Nährstoffe sollten bedarfsdeckend enthalten sein, Kalorien reduziert werden. Damit's klappt, sollte man Lieblingsgewohnheiten mit einbauen, strikte Verbote meiden und sich realistische Ziele setzen. Das erspart Frust und Enttäuschung. Realistische Ziele geben Motivation und zeigen die Machbarkeit auf.

Welcher Sport hilft beim Abnehmen?

Dönnecke: Sport steigert den Energieverbrauch, regt die Fettverbrennung an und trägt zum Erhalt des Muskels bei. Starke Argumente, um sich in Bewegung zu setzen. Ausdauersport wie z.B. Schwimmen, Nordic Walking, Laufen, Biken und Skaten eignet sich sehr gut. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. In Kombination dazu lassen sich mit Gymnastik gezielt Muskeln stärken und der Abbau von Muskeln während der Kostumstellung kann so wirksam vermieden werden.

Zum Abschluss: Der ultimative Tipp zum Abnehmen ...

Dönnecke: Ein klares Gerüst in der Vorgehensweise hilft ungemain. Deshalb sollten Ziele klar formuliert und ein Zeitrahmen überlegt werden, zu dem mindestens zweimal in der Woche Sport gehört. Mahlzeiten sollten geplant, das ständige Essen konsequent abgestellt werden. Dann die Ziele in kleinen Schritten Woche für Woche verändern und trainieren. Zum guten Schluss: Es ist wichtig, die Dinge zu mögen, mit denen man sich beschäftigt.

Eine neue Zeitrechnung hat begonnen

Mehr Sport, weniger Essen, fit und gesund in den Sommer starten: Wer kennt diese Vorsätze nicht? Wenn da nur nicht der innere Schweinehund wäre. Wie sich das zähnefleischende Ungeheuer mit Spaß überlisten lässt, verraten Carolin Cegelski und Maybrit Rinsche im Rahmen einer losen Serie im Selbstversuch.

Carolin Cegelski

Zwei Wochen sind es seit Beginn der neuen Zeitrechnung: Ernährungsumstellung. Seit zehn Tagen tue ich etwas, dass ich noch nie getan habe. Meal-Preparation. Die Mahlzeiten werden geplant und vorgekocht – eine unserer Hausaufgaben. Das mit Gürkchen belegte Brötchen fürs Mittagessen im Büro wird getuppt. Apfelschnitze auch. Die Butterbrot-

dose feiert, ziemlich in die Jahre gekommen, ein Comeback. Merke: Ich muss meine Küche dringend mit neuer Plastik-Deckelware ausstatten. Für die Optik.



Das Auge isst schließlich mit.

Maybrit Rinsche

Muskelkater und Magenknurren

begleiten mich seit bald zwei Wochen auf der Arbeit. Mal zwischendurch einen Snack am Schreibtisch oder Essen gehen mit den Kollegen in der Mittagspause ist nicht mehr. Dafür ist es umso schöner dreimal am Tag in das selbstgekochte Mahl zu beißen. So schwer wie erwartet, fällt mir das nicht. Bis die Essenseinladungen fürs Wochenende eintrudeln: Raclette mit Freunden, Essen gehen mit der Familie. Da hilft nur eins: Rauf auf den Drahtesel für eine 14-Kilometer-Sonntags-Tour. Immerhin ist der Muskelkater nach den schweißtreibenden Fitnesskursen während der Woche schon so gut wie verflogen. Trüb sieht es allerdings für die nächsten beiden Wochen aus: Während der Osterferien fallen die Kurse aus.