

# ABNEHMEN

BEITRAG AUS DER HOMEPAGE VON DR. THOMAS WALSER  
PRAKT ARZT IN ZÜRICH [WWW.DR-WALSER.CH](http://WWW.DR-WALSER.CH)

## BIN ICH ÜBERHAUPT ZU FETT?!

### UND... WILL ICH ÜBERHAUPT ABNEHMEN?!

EIGENTLICH HABEN VIELE MENSCHEN, DIE OBJEKTIV ODER IHREM EMPFINDEN NACH ZU DICK SIND, SCHEINBAR NUR EIN EINZIGES PROBLEM: IHR GEWICHT. "WENN ICH ERST MAL SCHLANK BIN", DENKEN SIE, KLAPPT ALLES ANDERE AUCH. DANN WIRD DAS GANZE LEBEN LEICHTER, SCHÖNER, BESSER.

DASS DIES EIN FATALER IRRTUM IST, AHNEN SIE SELBST. ABER DIE WURZEL IHRER PROBLEME GLAUBEN SIE DENNOCH BEIM BLICK AUF DIE WAAGE ZU ERKENNEN - UND DIE LÖSUNG SUCHE SIE WEITERHIN ÜBERS ABNEHMEN.

DAS PROBLEM IST ABER MEIST NICHT DAS ESSEN SELBST ODER DAS FETT, SONDERN, DASS WIR DIE GEFÜHLE, DIE ZUM FRESSANFALL FÜHREN, NICHT WAHRNEHMEN WOLLEN. WARUM ABER IST ES NUR SO SCHWER, GEFÜHLE WIE OHNMÄCHTIGE WUT, ÄNGSTE, LANGEWEILE UND SO WEITER NICHT MEHR DURCH ESSEN ZU BEWÄLTIGEN?

SCHAUEN WIR DAS BEISPIEL VON ANDERSENS MÄRCHEN "DES KAISERS NEUE KLEIDER" AN: NIEMAND - AUSSER SCHLIESSLICH EIN KIND - WAGT, DEM KAISER DIE WAHRHEIT ZU SAGEN, NÄMLICH DASS ER ÜBERHAUPT KEINE KLEIDER AM LEIBE TRÄGT. ÜBERTRAGEN AUF DIE MENSCHEN, DIE ESSEN, STATT DIE WAHRHEIT ZUZULASSEN UND DAS ZU SPÜREN, WAS HINTER DEM DRANG ZU ESSEN STECKT: IHRE REAKTION ZEUGT VON DER ANGST, DIE ZUGEHÖRIGKEIT, DAS WOHLWOLLEN UND DIE ANERKENNUNG JENER MENSCHEN ZU VERLIEREN, VON DENEN WIR INNERLICH ANHÄNGIG SIND. UND DARAUS ENTWICKELT SICH DAS ZENTRALE DILEMMA: VIELE FRAUEN VERSUCHTEN JAHRELANG ALLES, UM SCHLANK ZU WERDEN, UND HOFFEN INSGEHEIM, DIES DOCH NIE ZU SCHAFFEN. ES WÜRD NÄMLICH IHR LEBEN VERÄNDERN. LEICHTER IST ES ALSO, SCHWERER ZU BLEIBEN.

WAS WÄRE ALSO DIE LÖSUNG, DIE AUS DIESEM DILEMMA FÜHRT?

- AUTHENTISCH SEIN!
- GEFÜHLE WIEDER ZULASSEN!
- SELBSTVERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN!

ALSO RAUS AUS DER PASSIVEN ROLLE DES OPFERS, HINEIN IN DIE SELBSTBESTIMMUNG.

(LITERATUR: RENATE GÖCKEL: ENDLICH SCHLANK WIRD ALLES BESSER?, KREUZ, STUTTGART 2008)

## WAS TUN?!

JAMES O.HILL VON DER UNI IN COLORADO RICHTETE 1993 EINE INTERNET-DATENBANK EIN ([WWW.UCHSC.EDU/NUTRITION/](http://WWW.UCHSC.EDU/NUTRITION/)). EINTRAGEN KONNTE SICH JEDER, DER MINDESTENS 15 KILO VERLOREN UND DAS NEUE GEWICHT MINDESTENS EIN JAHR LANG GEHALTEN HATTE. INZWISCHEN SIND DAS MEHRERE TAUSEND MENSCHEN IN DEN GANZEN USA. BEI IHNEN ENTDECKTEN DIE FORSCHER VERBLÜFFENDE GEMEINSAMKEITEN:

- SIE TREIBEN JEDEN TAG MINDESTENS EINE STUNDE SPORT (UND VERBRAUCHEN DABEI ETWA 400 KILOKALORIEN)
- SIE ESSEN PRO TAG NUR ETWA 1400 KILOKALORIEN. DREI VIERTEL DAVON KOMMT AUS KOHLEHYDRATEN, NUR EIN VIERTEL AUS FETT.
- SIE FRÜHSTÜCKEN JEDEN TAG (AUSGIEBIG)  
> SIEHE AUCH "DINNER CANCELLING"!

ERGÄNZT DURCH NEUERE ERKENNTNISSE ERGIBT DAS 6 PUNKTE, DIE ZUM ERFOLG FÜHREN:

1. **BEWEGUNG (NICHT ZUM KALORIENVERBRENNEN ALLEIN!):**
  - KOPPLUNG BEWEGUNG, HIRN UND NAHRUNGSZUFUHR!
  - AUCH ZUM MUSKELAUFBAU
2. **KORTIKAL ESSEN (GEZÜGELTES ESSEN - FRONTALHIRN AKTIV)**
3. **GENÜGEND SCHLAF (>7-8 STUNDEN!) SYNCHRON MIT**
4. **REGELMÄSSIGEM ESSEN (INKLUSIVE FRÜHSTÜCK) UND NICHT ZU HÄUFIG (MAX. 3X PRO TAG)!**
5. **EIWEISSREICHER ESSEN**
6. **MUSKEL AUFBAUEN STATT FETT WEGHUNGERN!**

## WENIGER ESSEN ODER MEHR BEWEGEN?!

VORAUSSGESCHICKT FOLGENDER GEDANKE ZUR ANREGUNG, DEN SIE KLAR BEACHTEN SOLLTEN:

WENIGER ESSEN KANN AUF IHRE PSYCHE SCHLAGEN... ABER: MEHR BEWEGEN VERBESSERT IHREN PSYCHISCHEN ZUSTAND EINDEUTIG! ABER **BEWEGUNG** FÖRdert NOCH MEHR:

- ES STEIGERT DIE **HIRNAKTIVITÄT** VOR ALLEM IM FRONTALHIRN, WAS DIE RICHTIGE NAHRUNGS-AUSWAHL ERST MÖGLICH MACHT. DAZU IST DAS STIRNHIRN NÄMLICH DA: DER PRÄFRONTAL CORTEX REGULIERT DIE KOGNITIVEN PROZESSE SO DASS SITUATIONSGERECHTE HANDLUNGEN ERST AUSGEFÜHRT WERDEN KÖNNEN, HIER ALSO ANGEPASTES ESSVERHALTEN!

- UND ZUDEM FÖRDERT BEWEGUNG DAS **MUSKELWACHSTUM**, WAS EINEN GRÖßEREN GRUNDUMSATZ AN ENERGIE NACH SICH ZIEHT, ALSO SCHON IN RUHE RESULTIERT MEHR ENERGIEVERBRAUCH!

## ABNEHMEN BEGINNT IM KOPF UND IN DER SEELE

JEDER WEISS AUS EIGENER ERFAHRUNG, WIE HOCEMOTIONAL DAS ESSEN BESETZT IST. GEFÜHLE WIE ANGST, FRUSTRATION, STRESS ODER TRAUER "FRISST" MAN BUCHSTÄBLICH "IN SICH HINEIN", DER SCHOKORIEGEL SPENDET TROST, VOR DEM ÜBERVOLLEN KÜHLSCHRANK WIRD DIE INNERE LEERE "GESTOPFT". JEDE ZWEITE ÜBERGEWICHTIGE PERSON HAT AUCH SCHWERWIEGENDE PSYCHISCHE BESCHWERDEN. AM HÄUFIGSTEN SIND DEPRESSIONEN, ANGST-STÖRUNGEN ODER ZWANGHAFTES VERHALTEN. WAS ZUERST KOMMT - DIE PSYCHISCHE DISPOSITION, AUFGRUND DEREN JEMAND KOMPENSATORISCH ZU ESSEN BEGINNT. ODER DIE ESSUCHT, DIE PSYCHOLOGISCHE FOLGEN HAT - DAS IST IM TEUFELSKREISLAUF DES ÜBERGEWICHTS NICHT IMMER AUSZUMACHEN. WENN EINE BETROFFENE DIE GANZKÖRPERSPIEGEL IM BAD ENTFERNT, WEIL "ES MIR SCHLECHT WIRD, WENN ICH MICH SEHE"; WENN EINE ANDERE SEIT JAHREN NICHT MEHR IM SCHWIMMBAD WAR UND DEN KONTAKT MIT JEDEM MÄNNLICHEN WESEN PANISCH MEIDET - DANN GEHT ES THERAPEUTISCH NICHT IN ERSTER LINIE DARUM, KINDHEITSTRAUMATA AUFZUARBEITEN. MIT DEM HAUSARZT ODER DER PSYCHOLOGIN MUSS VIELMEHR DER IST-ZUSTAND BEFRAGT WERDEN, MUSS FESTGEHALTEN WERDEN, WO UNAUF-LÖSBARE WIDERSPRÜCHE BESTEHEN: WARUM GIBT ES DIESE KLUFT ZWISCHEN WILLE UND VERHALTEN, WAS WIDERSETZT SICH EINER VERÄNDERUNG? DAS ZIEL IST, DIE SPALTUNG ZWISCHEN "ICH WILL" UND "ICH KANN NICHT" AUFZUHEBEN. DER BETROFFENEN SOLL BEWUSST REGISTRIEREN, WANN ER JEWEILS VIEL ISST. NACH EINER KRÄNKUNG? AUS LANGEWEILE VOR DEM FERNSEHER? ER SOLL VERANTWORTUNG DAFÜR ÜBERNEHMEN. NICHT "ES" MACHT, DASS ICH SCHLINGE, SONDERN "ICH".

## SICH ABGRENZEN LERNEN!

EIN ZENTRALES THEMA SIND GRENZEN. ÜBERGEWICHTIGE, DIE IM KÖRPERLICHEN GRENZEN SPRENGEN, AN DEREN DICKEM PANZER SCHEINBAR ALLES ABPRALLT, HABEN OFT MÜHE, SICH VON DER UMWELT ABZUGRENZEN. SIE KÖNNEN SICH WENIGER GUT DURCHSETZEN, GETRAUEN SICH NICHT, IHRE BEDÜRFNISSE ZU KOMMUNIZIEREN, NEHMEN SIE SCHON GAR NICHT WAHR. SIE WERDEN LEICHTER AUSGENUTZT. DIE TÄGLICHEN DEMÜTIGUNGEN HINTERLASSEN WIEDERUM SPUREN. ÜBERGEWICHTIGE WERDEN GERNE FÜR FUNKTIONEN MISSBRAUCHT, FÜR DIE SIE ÜBERQUALIFIZIERT SIND. SIE SIND ETWA MÄDCHEN FÜR ALLES IM GROSSRAUMBÜRO. GEMÜTLICH UND MÜTTERLICH. SIE WERDEN ÜBER DIE EMOTIONALE SEITE UND NICHT ÜBER DIE LEISTUNG DEFINIERT. THERAPEUTISCH MUSS ALSO GEÜBT WERDEN, SICH ZU WEHREN,

SELBSTACHTUNG UND SELBSTWERT ZU STÄRKEN, GRENZEN ZU SETZEN. DER HUNGER VERÄNDERT SICH, WENN SICH DIE SOZIALKOMPETENZ VERBESSERT. BETROFFENE MÜSSEN LERNEN, ZU DEN NEGATIVEN GEFÜHLEN WIE WUT UND SCHMERZ ZU STEHEN, DIE BUCHSTÄBLICH UNTER VIEL FETT UND KILOS VERBORGEN LIEGEN, STATT SIE HINUNTERZUSCHLUCKEN. NUR INDEM SIE „NEIN“ SAGEN LERNEN UND "ICH", KÖNNEN SIE AUS DER OPFERROLLE HERAUSFINDEN.

## REALISTISCHE ZIELE

WELCHE GEWICHTSREDUKTIONS-ZIELE SIND REALISTISCH UND VERNÜNFTIG?!

DAUER	GEWICHT	BAUCHUMFANG
KURZFRISTIG	1-2 KG / MONAT	1-2 CM / MONAT
MITTELFRISTIG	10% DES AUSGANGS-GEWICHTES	5% NACH 6 WOCHEN
LANGFRISTIG	10% GEWICHT (SELTEN 20%)	UNTER 88 CM FÜR FRAUEN UNTER 102 CM FÜR MÄNNER

FÜR DIE GEWICHTSREDUKTION IST ES ENTSCHEIDEND, EIN ENERGIEDEFIZIT ZU ERREICHEN. DIESES SOLLTE **CA. 600 KALORIEN PRO TAG** BETRAGEN. MAN KANN ALSO Z.B. DREI ESSLÖFFEL ÖL WEGLASSEN ODER 70 G BUTTER ODER EINE GROSSE FLASCHE COLA. EIN DEFIZIT VON 18'000 KCAL ENTSpricht DANN SUMMIERT DEM ABBAU VON 2 KILOGRAMM FETTGEWEBE PRO MONAT. WIE ODER WARUM EIN MENSCH AN GEWICHT ZUNIMMT, IST SEHR KOMPLIZIERT, ABER HÄNGT EINDEUTIG NICHT NUR VON DER KALORIENAUFNAHME UND VERBRAUCH AB.

ZUM ABSPECKEN BRAUCHT ES MOTIVATION UND DIE RICHTIGEN TIPPS:

- STEIGERN SIE ZUALLERERST IHRE **KÖRPERLICHE AKTIVITÄT** - ABER NICHT OHNE MUSKELN!

IN DER ERSTEN WELT GIBT ES ZWEI GROSSE PANDEMIEEN:

DIE **SARKOPENIE** (=MUSKELSCHWUND) UND (VIELLEICHT ALS FOLGE DAVON) DIE **ADIPOSITAS** (=ÜBERGEWICHT).

DARAUS FOLGT, DASS IMMER (ZUERST) AUCH BEIM ABNEHMEN DIESE SARKOPENIE BEHOBEN WERDEN MUSS. MIT MEHR MUSKELN HAT MAN NUR SCHON EINEN GRÖßEREN GRUNDUMSATZ (ENERGIEVERBRAUCH IN RUHE) UND ERST RECHT BEIM SPORTTREIBEN.

ALS TRICK FÜR GUTEN MUSKELAUFBAU KANN MAN 30 BIS MAXIMAL 120 MINUTEN NACH DEM KRAFTTRAINING PROTEIN ZU SICH NEHMEN (DAZU SOLL MAN NICHT DIE TEUREN PROTEINBÜCHSEN KAUFEN, SONDERN VIEL BESSER

EINFACH EIN GLAS VOLLMILCH TRINKEN. DIE WICHTIGSTE AMINOSÄURE FÜR DEN MUSKELAUFBAU IST LEUCIN UND DIE HAT'S GENÜGENDE UND OPTIMAL IN DER MILCH!).

MAN MUSS ÜBRIGENS DAZU NICHT IN TEURE FITNESSSTUDIOS:

TÄGLICHES HANTELTRAINING (KURZ- ODER LANGHANTELN), ABER AUCH DAS THERABAND (GUMMIBAND), LIEGESTÜTZE, ETC. REICHEN.

ES BRAUCHT DAZU KEINE GROSSEN GEWICHTE, EIN LEICHTER WIDERSTAND REICHT UND AUCH EINE KURZE ZEITDAUER DIESER ÜBUNGEN - ALLERDINGS IST REGELMÄSSIGKEIT UNUMGÄNGLICH.

DER ZEITPUNKT SPIELT AUCH EINE GROSSE ROLLE: VOR DEM ZU-BETT-GEHEN IST AM IDEALSTEN (DA NACHTS DAS GÜNSTIGSTE HORMONPROFIL ZUM MUSKELAUFBAU AUFGRUND DER ZIRKADIANEN SCHWANKUNGEN BESTEHT).

AUSDAUERSPORT IST BEI SARKOPENIE VORERST WEITAUS WENIGER HILFREICH ALS KRAFTTRAINING. GLEICHZEITIGE AUSDAUERAKTIVITÄT OHNE AUSREICHEND GROSSES INTERVALL BEEINTRÄCHTIGT UNTER UMSTÄNDEN DIE WIRKUNG VON KRAFTSPORT (IDEALES INTERVALL INDIVIDUELL UNTERSCHIEDLICH, WAHRSCHENLICH CA. 2-3 TAGE).

ZUSÄTZLICH VERBESSERT EINE VITAMIN-D-ZUFUHR VON 700-800 IU/D DIE MUSKELFUNKTION UND -KOORDINATION.

SOVIEL ZUR BEHEBUNG EINER SARKOPENIE, WAS ZUERST SEIN MUSS.

BEACHTEN SIE ALSO, DASS EIN VÖLLIG UNTRAINIERTER ZUERST AUCH ETWAS MUSKELMASSE HABEN MUSS, UM ÜBERHAUPT IM AUSDAUERTRAINING EINE GENÜGENDE LEISTUNG ZUM FETTABBAU ZU ERREICHEN. ERST WENN GENÜGENDE MUSKELN BESTEHEN, SOLLTE MÖGLICHS LANG UND MÖGLICHS INTENSIV TRAINIERT WERDEN. **VERSCHLEUDERN SIE ENERGIE!**

MIT DER ZEIT SOLLTE EIN IDEALES FETTABBAU-TRAINING MINDESTENS 40 MINUTEN DAUERN - UND ZWAR IM FETTABBAUBEREICH (DIESE "FAT-MAX-ZONE" IST ABER SEHR UNTERSCHIEDLICH - JE NACH TRAININGSZUSTAND: VON 40 BIS 90% DER MAXIMALEN PULSFREQUENZ!). DABEI DIE **3IN3 -REGEL** BEACHTEN (MINDESTENS 3 STUNDEN WÖCHENTLICH IN MINDESTENS 3MAL).

DAS ALLERWICHTIGSTE IST NÄMLICH **DIE ENERGIEBILANZ, DIE NEGATIV SEIN MUSS**: ZUGEFÜHRTE ENERGIE (ESSEN) MUSS KLEINER SEIN ALS VERBRAUCHTE (GRUNDUMSATZ + ZUSATZBEWEGUNG). SONST LÄUFT GAR NICHTS!

ALSO AUCH EIN "MINIMALTRAINING" IST FÜR DEN ANFANG DURCHAUS GENÜGENDE: Z.B. TÄGLICH MINDESTENS 10'000 SCHRITTE GEHEN + TÄGLICH 10 MINUTEN SCHWIMMEN (AM BESTEN IN KALTEM WASSER, Z.B. IM ZÜRICHSEE, WAS WIEDER EINE ENERGIEORGIE IST!) + 3 MAL 30 MINUTEN HOMETRAINER (ERSTE 15 MIN. LOCKER UND ZWEITE 15 MIN. HART!).

DANN SOLLTE MAN NOCH WEITERE TRICKS BEACHTEN, UM DEM KÖRPER SEIN DEPOTFETT ZU ENTLOCKEN. ER BETRACHTET ES NÄMLICH ALS KOSTBAREN VORRAT FÜR NOTZEITEN. ALSO VERBRENNT ER ZUNÄCHST DIE KOHLEHYDRATE AUS DER LETZTEN MAHLZEIT (D.H.: SOLANGE DAS INSULINHORMON IM BLUT

VORHANDEN IST, SOLANGE GIBT ES KEINE FETTVERBRENNUNG.).

WENN DIE MAHLZEIT MINDESTENS DREI STUNDEN HER IST, WIRFT ER ABER SCHNELLER DEN FETTABBAU-MOTOR AN. AM BESTEN FUNKTIONIERT DAS VOR DEM FRÜHSTÜCK. DENN AM MORGEN IST VOM INSULIN DURCH DIE KOHLEHYDRATEN DER LETZTEN MAHLZEIT NICHTS MEHR ÜBRIG. ALSO MUSS DER KÖRPER FRÜH AUF SEIN DEPOTFETT ZURÜCKGREIFEN. NACHHER NOCH NACHBRENNEN LASSEN UND Z.B. EINE STUNDE NICHTS ESSEN ODER NUR WASSER TRINKEN (KEINE SÜSSGETRÄNKE). DANN GEHT DER FETTABBAU GERADE WEITER. BEREITS EINE BANANE VOR DEM TRAINING KANN ALSO DIESEN EFFEKT SCHON ZUNICHTE MACHEN. DER INSULINSPIEGEL SCHIESST SOFORT IN DIE HÖHE. INSULIN WIRKT ALS ABNEHMBREMSE. ES SORGT DAFÜR, DASS DIE FETTDEPOTS IM KÖRPER SCHNELL VIEL FETT UND ZUCKER AUFNEHMEN. DANN SINKT DER BLUTZUCKERSPIEGEL RASCH WIEDER AB UND DER MENSCH BEKOMMT ERNEUT HUNGER.

DANN SOLLTE MAN NIE MIT STRESS SPORT MACHEN!

STRESS STEIGERT DIE CORTISOL-AUSSCHÜTTUNG, DIE WIEDER EHER DICK MACHT! GELASSEN UND LOCKER TRAINIEREN!

ZUR "FETTSCHMELZE" ZUR FRAGE DER TRAININGSINTENSITÄT SIEHE DIE DES SPORT-MEDIZINERS UND ERGONOMIESPEZIALISTEN CHRISTOPH REICH.

- **KEINE MONOTHERAPIE BEWEGUNG!** WIEVIEL BEWEGUNG BRAUCHT ES, INSBESONDERE MIT DEM ZIEL EINER GEWICHTSREDUKTION? DIE ALLGEMEINE EMPFEHLUNG VON 30 MINUTEN KÖRPERLICHER AKTIVITÄT PRO TAG GILT FÜR NORMALGEWICHTIGE, SIE IST ALLEIN KEINESWEGS IN DER LAGE, ZU EINER GEWICHTSREDUKTION ZU VERHELFFEN (DIE TÄGLICH DAZU ERFORDERLICHEN CA. 90 MINUTEN SIND UNREALISTISCH). PRAKTISCH HEISST DAS: DER DURCH DIE BEWEGUNG HERVORGERUFENE **KALORIENVERBRAUCH WIRD ALLGEMEIN ÜBERSCHÄTZT**, DAS TÄGLICH NOTWENDIGE BEWEGUNGSMASS UNTERSCHÄTZT. PRAKTISCHER RICHTWERT: PRO KILOMETER UND KG GEWICHT VERBRAUCHT EIN MENSCH CA. 1 KCAL, EINIGERMASSEN UNABHÄNGIG VON DER GESCHWINDIGKEIT. DESHALB: NICHT DIE DAUER DER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT IST WICHTIG, BESSER SIND DIE ZURÜCKGELEGTEN KILOMETER, INKLUSIVE HÖHENDIFFERENZEN!
- **ESSENTIELLES EIWEISS:** ABSCHIED VON HANDGESTRICKTEN ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN, Z.B. "ZUM ZNÜNI EIN APFEL". ES HAT SICH GEZEIGT, DASS IN DER PHYSIOLOGIE DAS SÄTTIGUNGSGEFÜHL VON DER ZUFUHR VON GEWISSEN AMINOSÄUREN ABHÄNGT. MITHIN IST ES ALSO ERFORDERLICH, **AUCH BEI ZWISCHENMAHLZEITEN** DIE EIWEIS-

SE NICHT ZU VERGESSEN! EBENSO DIE FETTE NICHT GRUNDSÄTZLICH VERTEUFELN, DIE NAHRUNGSMITTEL-PYRAMIDE BEHÄLT AUCH FÜR ZWISCHENMAHLZEITEN IHRE GÜLTIGKEIT. ZUDEM IST ZU BEACHTEN, DASS DIE PROTEINE EINE SEHR HOHE THERMOGENESE AUFWEISEN, D.H. ES GEHEN CA. 28% DER GESAMTENERGIE BEI DER VERDAUUNG ALS WÄRME VERLOREN (BEI FETT NUR 2 BIS 3% UND BEI KOHLENHYDRATEN 7%). PROTEINE HEIZEN ALSO EIN! EINE KALORIE IST ALSO NICHT EINE KALORIE! MAN NIMMT ALSO DURCH EINE KALORIE PROTEINE NICHT GLEICH VIEL ZU WIE DURCH EINE KALORIE ZUCKER ODER NOCH WENIGER ALS DURCH EINE KALORIE FETT!

- **SCHLAFHYGIENE:**

DER TAGESRHYTHMUS UND DIE TAGESEINTEILUNG, INSBESONDERE DER SCHLAF, KANN EIN **SCHLÜSSEL FÜR DAS MANAGEMENT VON ÜBERGEWICHT** UND ADIPOSITAS SEIN. ÜBERMÜDUNG FÜHRT NÄMLICH ZU EINER DYSFUNKTION DES FRONTALHIRNS UND DADURCH ZU UNKONTROLLIERTEM ESSVERHALTEN, ZU LANGER SCHLAF ZU BEWEGUNGSMANGEL. BEI GRÖßEREN KOLLEKTIVEN ZEIGT SICH DAS IDEALSTE GEWICHT BEI EINEM TÄGLICHEN SCHLAF ZWISCHEN 7 UND 8 STUNDEN. SCHLAFMANGEL ERHÖHT DAS GHRELIN UND ERNIEDRIGT DAS LEPTIN, WAS ZU MEHR HUNGER FÜHRT.. ES WURDE VON PAOLO SUTER (THIEME: CHECKLISTE ERNÄHRUNG) DURCH DIE REGELUNG DER SCHLAFHYGIENE ALLEIN BEI EINZELNEN PATIENTEN SCHON EINE GEWICHTSREDUKTION VON 10 KILOGRAMM ERREICHT! SORGEN SIE DESHALB UNBEDINGT FÜR GENÜGENDE SCHLAF! LESEN SIE DAZU MEINE SEITE [WWW.DR-WALSER.CH/SCHLAF.HTM](http://WWW.DR-WALSER.CH/SCHLAF.HTM) !

- EIN REGELMÄSSIGER TAGESABLAUF MIT GUT EINGEPLANTEN ESSZEITEN IST SEHR WICHTIG. LICHT UND NAHRUNG SIND DIE WICHTIGSTEN ZEITGEBER FÜR DEN MENSCHEN. SIE SOLLTEN SYNCHRON SEIN. DAS HEISST MAN SOLLTE 1 HAUPTMAHLZEIT UND 2 (BIS 3) NEBENMAHLZEITEN GENAU UND IMMER REGELMÄSSIG PLANEN. VIELLEICHT KANN ZWEI- BIS DREIMAL IN DER WOCHE EIN "**DINNER CANCELLING**" EINGEBAUT WERDEN (>LESEN SIE DORT). LASSEN SIE ZWISCHENMAHLZEITEN (ALLES - AUCH EINEN APFEL, ETC..!) WEG! ERST BEI LÄNGEREN ESSENSPAUSEN WIRD FETT ABGEBAUT! ZUDEM TRÄGT ESSEN WÄHREND NACHTZEITEN STÄRKER ZU ÜBERGEWICHT BEI ALS WÄHREND DES TAGES. WIE ODER WARUM EIN MENSCH AN GEWICHT ZUNIMMT, IST ALSO SEHR KOMPLIZIERT, ABER HÄNGT EINDEUTIG NICHT NUR VON DER KALORIENAUFNAHME UND VERBRAUCH AB.

- FÜR DIE ERNÄHRUNG IM ALLTAG HAT SICH EINE LISTE DER LEBENSMITTEL BEWÄHRT, DIE DAS INSULIN NICHT SO HOCH TREIBEN. DAZU GEHÖREN TOMATEN UND ANDERE GEMÜSE GENAUSO WIE SCHWARZE SCHOKOLADE.
- VERZICHTEN SIE NICHT AUF ZUVIEL. WENN DER PSYCHISCHE DRUCK ZU GROSS WIRD, HÖRT MAN ZU FRÜH MIT DEN GUTEN VORSÄTZEN WIEDER AUF. LANGSAM, ABER SICHER ABNEHMEN.
- ESSEN SIE LANGSAM! DAS HUNGERGEFÜHL VERSCHWINDET ERST 20 BIS 30 MINUTEN NACH BEGINN DER MAHLZEIT. DARUM PAUSEN BEIM ESSEN EINLEGEN; GABEL NACH JEDEM ZWEITEN HAPPEN WEGLEGEN UND LANGSAM KAUFEN.
- ABBAU DES STRESS-HUNGERS:
  - EINMAL PRO WOCHE EINE MASSAGE.
  - JEDEN TAG ÜBER EINE GEWISSE ZEIT SANFTE MUSIK ZUHÖREN.
  - TÄGLICHES LESEN IN EINEM BUCH.
  - EINMAL PRO WOCHE EIN WARMES BAD NEHMEN.
  - MEHRMALS WÖCHENTLICH EINEN SPAZIERGANG MACHEN.
  - REGELMÄSSIG MIT FREUNDEN AUSGEHEN ODER SIE EINLADEN.
  - AUCH KEIN STRESS DURCH RIGIDE DIÄTEN: STRESS LÄSST DAS KORTISOL-HORMON AUSSCHÜTTEN, DAS WIEDERUM DICK MACHT!
- TRICK, DER ÄHNLICH WIRKSAM IST WIE XENICAL, DIE FETTPILLE: EIN GLAS WASSER TÄUSCHT DEN MAGEN. WENN SIE ZEHN MINUTEN VOR DEM ESSEN WASSER TRINKEN, WIRD DER MAGEN SCHON VORGEFÜLLT. SO NEHMEN SIE BEI DER HAUPTMAHLZEIT AUTOMATISCH WENIGER KALORIEN ZU SICH. UND NUN DER FETTAUFNAHMETRICK: NOCH BESSER WIRKT GRÜNTEE. IM TIERVERSUCH AN MÄUSEN REDUZIERTE DAS POLYPHENOL AUS GRÜNEM TEE DIE KÖRPERFETTZUNAHME. DER EFFEKT SCHEINT NICHT AUF EINE APPETITHEMMENDE WIRKUNG ZURÜCKZUFÜHREN ZU SEIN, SONDERN AUF EINE VERMINDERTE AUFNAHME DER NAHRUNG UND V.A. VON FETT IM DARM UND EINE GESTEIGERTE FETTVERBRENNUNG: **ALSO VOR JEDEM ESSEN EINE TASSE GRÜNTEE!**
- EINKAUFEN MIT VOLLEM MAGEN. SO KAUFEN SIE WENIGER.
- WIR ESSEN DEN TELLER LEER UND FUTTERN, BIS KEINE NUSS MEHR IN DER PACKUNG IST. DER GRUND: UNSER MASSSTAB IST DIE PORTION, NICHT UNSER HUNGER! UNSER ESSVERHALTEN WIRD IN HOHEM MASSE VON DER ESSPORTION BESTIMMT - UNABHÄNGIG VON GRÖSSE UND

IHREM KALORIEGEGEHALT. WELCHE PORTIONENGRÖSSE DABEI ALS RICHTIG EMPFUNDEN WIRD, HÄNGT VON DER JEWEILIGEN KULTUR AB: WÄHREND BEISPIELSWEISE EIN JOGHURTBECHER IN FRANKREICHS SUPERMÄRKTEN DURCHSCHNITTLICH 125 GRAMM ENTHÄLT, SIND ES IN DER SCHWEIZ 180 UND IN DEN USA BEREITS 227 GRAMM. PRAKTISCHE KONSEQUENZ: IMMER NUR DIE PORTION AUF DEN TISCH UND IN DEN TELLER, DIE MAN WIRKLICH ESSEN WILL (EV. KLEINER TELLER)!

- BETÄTIGEN SIE SICH NICHT ALS MÜLLSCHLUCKER. ESSWAREN, DIE SONST SCHLECHT WERDEN, MÜSSEN SIE NICHT IN IHREM MAGEN ENT-SORGEN. KAUFEN SIE VON VORNHEREIN WENIGER EIN.
- ESSEN SIE VIELE FRÜCHTE ABER DIE RICHTIGEN: ERDBEEREN, HIMBEEREN UND WASSERMELONEN ENTHALTEN FAST KEINEN ZUCKER. BANANEN UND BÜCHSENFRÜCHTE SIND DAGEGEN KALORIENBOMBEN.
- AUCH GEMÜSE ENTHALTEN WENIG KALORIEN UND SIND REICH AN BALLAST- UND FÜLLSTOFFEN. SO HAT MAN RASCH EIN GEFÜHL VON SATTHEIT.
- FETT MACHT HUNGRIG! SCHON LÄNGER VERMUTEN MEDIZINER, DASS FETTES ESSEN SÜCHTIG MACHT. EINE NEUE STUDIE AUS DEN USA KÖNNTE JETZT ERKLÄREN, WIESO DAS SO IST: FETT AKTIVIERT DAS HUNGERHORMON GHRELIN. DAS FANDEN DIE FORSCHER IN EINEM VERSUCH MIT MÄUSEN HERAUS. DIE FOLGE: STATT ZU SÄTTIGEN, FÖRDERT DAS FETTE ESSEN DEN APPETIT UND MAN ISST NOCH MEHR (*NATURE MEDICINE*).
- MEIDEN SIE **FRUKTOSE**-SÜSSUNGSMITTEL! IN DEN LETZTEN JAHRZEHN-TEN KAM ES ZU EINEM DRASTISCHEN ANSTIEG DES KONSUMS VON FREIER FRUKTOSE (WELCHE ETWA 1,6MAL SÜSSER IST ALS GLUKOSE ODER SACCHAROSE), DA DAS BILLIGERE SÜSSMITTEL "HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP" (HFCS) IN VIELEN UNSEREN GETRÄNKEN, BACKWAREN UND ANDEREN SÜSSEN LEBENSMITTELN BEIGEFÜGT WURDE. DATEN AUS DEN USA ZEIGEN EINE PARALLELE ENTWICKLUNG ZWISCHEN DER RASANTEN ZUNAHME VON ÜBERGEWICHT UND DEN ZUSÄTZEN AN FREIER FRUKTOSE. IM GEGENSATZ ZUR GLUCOSE WIRD DIE FRUCTOSE INSULINUNABHÄNGIG VERSTOFFWECHSELT. DA INSULIN INDIREKT EINEN ANTEIL AN DER ERZEUGUNG DES SÄTTIGUNGSGEFÜHLS HAT UND ZUDEM FRUCTOSE IN HÖHEREN MENGEN DIE FETTSYNTHESE FÖRDERT, KANN DURCH DEN STARKEN EINSATZ VON HFCS ALS SÜSSSTOFF LEICHT ÜBERGEWICHT ENTSTEHEN. PATIENTEN MIT GEWICHTSPROBLEMEN

MUSS V.A. VOM KONSUM VON MIT HCFS ODER SACCHAROSE GESÜSSTEN GETRÄNKEN ABGERATEN WERDEN. IN DER SCHWEIZ GIBT ES ABER BISHER KEINE DEKLARATIONSPFLICHT FÜR DIE MENGEN EINZELNER ZUGESETZTER ZUCKERARTEN WIE FRUKTOSE, SACCHAROSE, MALTOSE USW.!

## DIÄT MACHEN?

WUNDERMITTEL ZUM ABNEHMEN GIBT ES NICHT. MIT EIN BISSCHEN MOTIVATION UND DEN RICHTIGEN TIPPS LÄSST SICH ABER DER BAUCH ÜBERLISTEN UND KILOS ABBAUEN - MIT LANGFRISTIGEM ERFOLG. "DIÄT" KOMMT AUS DEM GRIECHISCHEN UND BEDEUTET "LEBENSWEISE", KURZFRISTIGE HUNGERKUREN SIND ALSO NICHT DIE IDEE. DESHALB GEHÖRT DIE UNTERSTÜTZUNG, DAS EMPOWERMENT SCHON IMMER ZUM KERNGESCHÄFT DES HAUSARZTES. WICHTIG IST AUCH VOR ALLEM DIE PRAKTIKABILITÄT. DABEI SPIELT ES EIGENTLICH KEINE ROLLE, OB SIE SICH ATKINS, ORNISH, WEIGHT WATCHERS, ZONE DIÄT ODER SONST IRGENDWIE NENNT. WER SICH GENAU AN DIE VORSCHRIFTEN HÄLT, WIRD AM EHESTEN ERFOLGE SEHEN. WICHTIG IST BEI DER AUSWAHL DER "DIÄT" FÜR DIE ÄRZTIN/ERNÄHRUNGSBERATERIN, DIESE MIT DEM PATIENTEN ZU BESPRECHEN UND AUF SEINE INDIVIDUELLEN WÜNSCHE EINZUGEHEN. UND AM WICHTIGSTEN IST DANN DIE "TREUE DES KLIENTEN" - ICH SCHLAGE JEWEILS IN MEINER HAUSARZT-SPRECHSTUNDE EINEN ZEITRAUM VON EINEM JAHR MIT MONATLICHEN SITZUNGEN VOR. DIE NEUE LEBENSWEISE MUSS GEÜBT WERDEN UND SOLLTE DANN "EWIG" HALTEN.

DAZU: IN EINER GROSSANGELEGTEN STUDIE (*YANCY WS, ET AL. A LOW CARBOHYDRATE, KETOGENIC DIET VERSUS A LOW-FAT DIET TO TREAT OBESITY AND HYPERLIPIDEMIA. ANN INTERN MED 2004;140:769-77*) WURDEN ÜBERGEWICHTIGE, HYPERLIPIDÄMISCHE (MIT ZU HOHEN BLUTFETTEN) FREIWILLIGE PER TRAINING UND GRUPPENMEETINGS MIT EINER "LOW CARBOHYDRATE" (WENIG KOHLENHYDRATE) UND ANDERE MIT "LOW-FAT" (WENIG FETTE) BEHANDELT: NACH 24 WOCHEN HATTE DIE KH-ARME-DIÄT DIE NASE VORN (GRÖßERER GEWICHTSVERLUST UND WENIGER BLUTFETTE, RESP. ANSTIEG DES HDL). ABER: NACH EINEM JAHR WAREN DIE BEIDEN GRUPPEN WIEDER GLEICHAUF!

ODER DIESE STUDIE:

### **GIBT ES UNTERSCHIEDE ZWISCHEN DEN KALORIEN-REDUKTIONSDIÄTEN MIT UNTERSCHIEDLICHEN NÄHRSTOFFZUSAMMENSETZUNGEN?**

DIE US-FORSCHER DIESER STUDIE WIESEN 811 ÜBERGEWICHTIGE ERWACHSENE ZUFÄLLIG EINER VON VIER VERSCHIEDENEN DIÄTEN ZUR GEWICHTSABNAHME ZU.

DIE VERSCHIEDENEN ENERGIEANTEILE VON FETT, EIWEISS UND KOHLENHYDRATE IN DIESEN DIÄTEN WAREN 20-15-65%, 20-25-55%, 40-15-45% UND 40-

25-35%. DIE ERNÄHRUNG BESTAND AUS ÄHNLICHEN LEBENSMITTELN UND FAND SICH IN GUIDELINES FÜR HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT. DEN TEILNEHMERN WURDEN GRUPPEN- UND EINZEL-INSTRUKTIONSSITZUNGEN WÄHREND 2 JAHRE ANGEBOTEN.  
RESULTAT:

IN 6 MONATEN VERLOREN DIE TEILNEHMER BEI JEDER DIÄT IM DURCHSCHNITT 6 KG, WAS 7% DES URSPRÜNGLICHEN GEWICHTS ENTSPRACH.

NACH 12 MONATEN FINGEN ALLE WIEDER AN GEWICHT ZUZULEGEN.

NACH 2 JAHREN WAR DER GEWICHTSVERLUST ÄHNLICH BEI DENEN, DIE EINE DIÄT MIT 15% PROTEIN UND DIEJENIGEN MIT 25% PROTEIN (3,0 UND 3,6 KG DURCHSCHNITTLICH).

BEI DENEN MIT EINER DIÄT MIT 20% FETT UND DIE MIT EINER VON 40% FETT (3,3 KG FÜR BEIDE GRUPPEN), UND DIE MIT EINER DIÄT VON 65% KOHLENHYDRATE UND DIE MIT 35% KOHLENHYDRATE (2,9 UND 3,4 KG).

UNTER DEN 80% DER TEILNEHMER, DIE DIE STUDIE BEENDET HATTEN, WAR DER DURCHSCHNITTLICHE GEWICHTSVERLUST 4 KG, UND 15% DER TEILNEHMER HATTEN EINE REDUZIERUNG VON MINDESTENS 10% IHRES URSPRÜNGLICHEN KÖRPERGEWICHTS.

SÄTTIGUNGSGEFÜHL, HUNGER UND ZUFRIEDENHEIT MIT DER ERNÄHRUNG, UND DIE TEILNAHMEFREUDIGKEIT AN GRUPPENSITZUNGEN WAR FÜR ALLE DIÄTEN GLEICH. DIE TEILNAHME STAND IN STARKEM ZUSAMMENHANG MIT DEM GEWICHTSVERLUST (0,2 KG PRO SITZUNG). ALLE DIÄTEN VERBESSERTEN DIE BLUTFETTE UND DIE BLUTZUCKERSITUATION (INSULINSPIEGEL). "

**DIE AUTOREN ZOGEN DEN SCHLUSS: "KALORIENREDUZIERTE DIÄTEN FÜHREN ZU KLINISCH SINNVOLLEM GEWICHTSVERLUST, UNABHÄNGIG VON DER ZUSAMMENSETZUNG DER MAKRONÄHRSTOFFE."**

EIN STABILES KÖRPERGEWICHT SENKT DAS RISIKO FÜR DAS METABOLISCHE SYNDROM:

IN EINER 15JÄHRIGEN BEOBACHTUNGSSTUDIE (*DONALD M.LLOYD-JONES ET AL., CIRCULATION 2007;115:1004-1011*) MIT 2700 MÄNNERN UND FRAUEN WURDE EINDEUTIG GEFUNDEN, DASS EIN STABILES KÖRPERGEWICHT (BMI) **UNABHÄNGIG VOM AUSGANGSWERT** LANGFRISTIG DAS RISIKO FÜR EIN METABOLISCHES SYNDROM SENKEN KANN!

WANN SIND SIE MIT ÜBERGEWICHT GEFÄHRDET, EIN METABOLISCHES SYNDROM, RESP. EINEN DIABETES ZU ENTWICKELN?  
LASSEN SIE BEI IHREM HAUSARZT EINEN GLUKOSETOLERANZTEST ([HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/OGTT](http://de.wikipedia.org/wiki/OGTT)) DURCHFÜHREN. FALLS DABEI ALS ERGEBNIS EINE NORMALE INSULINSENSITIVITÄT HERAUSKOMMT, KÖNNEN SIE VORERST BERUHIGT SEIN (GUTARTIGE ADIPOSITAS) - ABER BEI BESTEHENDER INSULINRESISTENZ IST BEWEGUNG UND ABNEHMEN LEBENSNOTWENDIG!  
(*ARCH INTERN MED 168(15):1609-1616, 2008 - IDENTIFICATION AND CHARACTERIZATION OF METABOLICALLY BENIGN OBESITY IN HUMANS, NORBERT STEFAN ET AL.*)

## ÜBERGEWICHTIGE KINDER

### BMI – PERZENTILKURVEN

DAS RICHTIGE GEWICHT FÜR JUNGEN UND MÄDCHEN PRÜFT MAN JE NACH GESCHLECHT UND ALTER SPEZIFISCH MIT DEN PERZENTILKURVEN DES BMI. SCHAUEN SIE NACH, OB IHR KIND NOCH IM „GRÜNEN BEREICH“ LIEGT:

### ÜBERGEWICHTIGE KINDER BENÖTIGEN EINE "SONDERBEHANDLUNG":

DAS ERSTE UND WICHTIGSTE IST WIEDER DIE **ALLTÄGLICHE BEWEGUNG**

> SIEHE Z.B.:

[WWW.SCHIFTI.CH](http://www.schifti.ch),

[WWW.POWER2MOVE.CH](http://www.power2move.ch),

[WWW.AKTIVE-KINDHEIT.CH/DE/](http://www.aktive-kindheit.ch/de/) !!

DIE ELTERN SOLLEN MIT DEM GUTEM BEISPIEL VORANGEHEN:

SIE BEWEGEN SICH AUCH VIEL: WANDERN MIT IHREN KINDERN, MACHEN BEWEGUNGSSPIELE, AKTIVE FERIEN... UND SITZEN WENIG VOR DEM FERNSEHER.

ESSEN ELTERN UNKONTROLLIERT ODER HALTEN SIE OFT DIÄTEN EIN, TENDIEREN DIE KINDER ZU ÜBERGEWICHT ODER ESSSTÖRUNGEN. ELTERN SOLLTEN IHREN KINDERN ERLAUBEN, IN BEZUG AUF DIE ERNÄHRUNG IHRE EIGENE INNERE REGULIERUNG ZU ENTWICKELN, UND GLEICHZEITIG DAFÜR SORGEN, DASS GESUNDE NAHRUNGSMITTEL ZUR VERFÜGUNG STEHEN.

DANN: JE JÜNGER DAS KIND, DESTO UNWAHRSCHEINLICHER IST ES, DASS DIE ÜBERZÄHLIGEN PFUNDE ERHALTEN BLEIBEN. OFT ERFOLGEN DIE GEWICHTS- UND GRÖSSENZUNAHME NICHT GLEICHZEITIG, SONDERN NACHEINANDER. UND NORMALERWEISE KOMMEN DIE PFUNDE VOR DEN ZENTIMETERN.

WAS ABER ABSOLUT GILT: JE GRÖßER DIE PORTIONEN, DIE MAN KINDERN VORSETZT, DESTO MEHR ESSEN SIE!

DIE MENGE, WELCHE KINDER ESSEN, HAT NICHTS MIT DEM SPEISEPLAN DER VORANGEGANGENEN TAGEN UND STUNDEN ZU TUN, SONDERN NUR MIT DER PORTIONENGRÖSSE AUF DEM TELLER.

GENERELL SOLLTE DER MASSSTAB DIE GESUNDHEIT, NICHT DAS AUSSEHEN DES KINDES SEIN: WICHTIGER ALS DAS GEWICHT SIND EIN GESUNDES ESSVERHALTEN UND AUSREICHENDE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT. MAN SIEHT AUCH, DASS DRITT- UND VIERTKLÄSSLER, DEREN FERNSEHKONSUM AUF EINE STUNDE PRO TAG BESCHRÄNKT WURDE, NACH NEUN MONATEN MESSBAR SCHLANKER WAREN ALS SOLCHE, DIE VOR DER GLOTZE SASSEN, SO LANGE SIE WOLLTEN. WAS UND WIE WIR ESSEN, WIRD STARK VON DER UMWELT, ALSO ZUNÄCHST VON DER FAMILIE BEEINFLUSST. ELTERN SOLLTEN IN DIE ERNÄHRUNGSWEISE IHRER KINDER MÖGLICHST WENIG EINGREIFEN. DAS SCHLIMMSTE, WAS SIE TUN KÖNNEN, IST, NAHRUNG EINZUSCHRÄNKEN. EIN VÖLLIGES VERBOT, ZUM BEISPIEL VON SÜSSIGKEITEN ODER POMMES CHIPS, MACHT DIESE FÜR KINDER NUR BESONDERS ATTRAKTIV.

## **SO BEKOMMT IHR KIND DIE KALORIEN IM GRIFF:**

ESSGEWOHNHEITEN ÄNDERN:

- KEINE GROSSE PORTIONEN AUFTISCHEN: DAS KIND ISST ALLES, WAS IM TELLER IST!
- NICHT MEHR VOR DEM FERNSEHER, SONDERN NUR NOCH AM ESSTISCH ESSEN.
- MINDESTENS EINE GEMEINSAME MAHLZEIT PRO TAG EINHALTEN (MIT MÖGLICHST ALLEN IM HAUSHALT LEBENDEN MITGLIEDERN). DABEI GE- MEINSAM DIE MAHLZEIT BEGINNEN UND BEENDEN (RITUALE).
- BEI JEDER MAHLZEIT MINDESTENS FÜNFMAL DAS BESTECK ABLEGEN UND EINE KLEINE PAUSE MACHEN. GRÜNDLICH KAUFEN UND LANGSAM ESSEN.
- ZU JEDER MAHLZEIT MINERALWASSER ODER UNGESÜSSTEN TEE TRINKEN.
- TÄGLICH ZWEIMAL FRÜCHTE UND DREIMAL GEMÜSE ODER SALAT ESSEN. DIE ELTERN BESTIMMEN, WAS DAS KIND ISST; DAS KIND BESTIMMT, WIE VIEL ES DAVON ISST.
- KEINE ASKESE: JEDE WOCHENSIND FÜNF ERLAUBTE GLUSCHT-PORTIONEN SÜSSES ERLAUBT (SCHOGGISTÄNGEL, PORTION SORBET ETC.).
- WENN IRGENDWIE MÖGLICH MINDESTENS EINE WARME MAHLZEIT PRO TAG (SÄTTIGUNGSEFFEKT TRITT BEI WARMEN SPEISEN SCHNELLER EIN).
- REICHHALTIGES FRÜHSTÜCK, VIEL ZU MITTAG UND EHER WENIG ZUM NACHTESSEN, KEINE ZWISCHENMAHLZEITEN! NACH 19 UHR NICHTS MEHR ESSEN. (>SIEHE MEINE SEITE ÜBER "DINNER CANCELLING"!)
- "RESERVETANK" (Z.B. EINEN KLEINEN APFEL) GRIFFBEREIT HALTEN GEGEN PLÖTZLICH GROSSEN HUNGER (Z.B. AUF DEM NACHHAUSEWEG VON DER SCHULE), UM NICHT SÜSSES ZU NASCHEN.

- MAXIMAL 30 MINUTEN TV TÄGLICH - UND DASSELBE FÜR DEN PC/SPIELKONSOLE!
- WUT UND TRAUER - GEFÜHLE:  
WENN ICH WÜTEND BIN, VERSUCHE ICH MEINE WUT ABZUREAGIEREN, BEVOR ICH ETWAS ESSE.  
WENN ICH TRAUERIG BIN, VERSUCHE ICH ERST MAL ETWAS ANDERES ZU MACHEN, DAS MIR SPASS MACHT, BEVOR ICH MIR WAS ZU ESSEN HOLE.

## **WARUM SICH KINDER OFT EINSEITIG ERNÄHREN**

POMMES MIT KETCHUP, PFANNKUCHEN MIT SIRUP UND SCHOKOLADE: KINDER BEVORZUGEN BEKANNTE SPEISEN UND MEIDEN ALLES, "WAS DER BAUER NICHT KENNT". KEIN GRUND ZUR SORGE!

EINSEITIGE ERNÄHRUNG IST EINE NORMALE PHASE DER KINDHEIT UND MÖGLICHERWEISE EIN EVOLUTIONÄRES ERBE. DIE KINDER UNSERER VORFAHREN KONNTEN SICH ZWAR SELBST NAHRUNG BESCHAFFEN, ABER SIE KONNTEN NOCH NICHT ENTSCHIEDEN, WELCHE FRÜCHTE UND WURZELN IHNEN GUT TUN UND WELCHE IHNEN SCHADEN KÖNNTEN. WENN HEUTIGE KINDER SCHWIERIGE ESSER SIND, DANN KOMMT DARIN MÖGLICHERWEISE EINE ANGEBORENE, SINNVOLLE FURCHT VOR FREMDEN NAHRUNGSMITTELN ZUM AUSDRUCK. ELTERN SOLLTEN IHRE KINDER DAHER NICHT ZU MEHR VIELFALT ZWINGEN, SONDERN DARAUF VERTRAUEN, DASS DIE SCHWIERIGE PHASE MIT DEM ÄLTERWERDEN ZU ENDE GEHEN WIRD. KINDER SIND DURCHAUS IN DER LAGE, IHRE NAHRUNGS-AUFNAHME SELBSTÄNDIG ZU STEuern. WIRD DAGEGEN DER ZUGANG ZU "SCHLECHTEN" NAHRUNGSMITTELN EINGESCHRÄNKT, BEKOMMEN DIESE FÜR DIE KINDER EINE ÜBERMÄSSIGE ATTRAKTIVITÄT. SIE WERDEN MÖGLICHERWEISE DURCH DIE EINGRIFFE DER ELTERN ZU EINEM UNGESUNDEN ESSVERHALTEN VERLEITET. SO BELEGT EINE STUDIE, DASS KINDER, DIE ERST IHREN SPINAT AUFESSEN MUSSTEN, EHE SIE KUCHEN GENIESSEN DURFTEN, EINE ABNEIGUNG GEGEN GEMÜSE UND EINE VORLIEBE FÜR SÜSSES ENTWICKELTEN. UND MÄDCHEN, DIE ZU HAUSE NUR WENIG SÜSSIGKEITEN ESSEN DURFTEN, GRIFFEN, WENN SIE DIE WAHL HATTEN, SEHR VIEL HÄUFIGER ZU SCHOKORIEGELN UND BONBONS ALS KINDER, DIE ZU HAUSE FREIEN ZUGANG ZU SÜSSEM HATTEN.

AUCH WENN JÜNGERE KINDER GESUNDES ESSEN ZUNÄCHST ABLEHNEN, IRGENDWANN PROBIEREN SIE ES DOCH. UND DANN, SO ZEIGEN STUDIEN, BRAUCHEN SIE NUR ZWISCHEN FÜNF UND ZEHN ERFABRUNGEN, UM DAS NEUE NAHRUNGSMITTEL GERNE ZU ESSEN (PSYCHOLOGY TODAY, 9/10, 2003).

## **KUMMERSPECK**

FALLS EIN KIND HARTNÄCKIG DICK BLEIBT UND SICH "KUMMERSPECK" ANFRISST: AUCH HÄUSLICHE GEWALT UND SEXUELLE ÜBERGRIFFE ABKLÄREN!

## INTERESSANTE WEBPAGES FÜR KIDS:

WWW.AKJ-CH.CH	SCHWEIZERISCHER FACHVEREIN ADIPOSITAS IM KINDES- UND JUGENDALTER: MULTIDISZIPLIN-GRUPPENPROGRAMME (MGP)
WWW.POWERKIDS.DE	LERNPROGRAMME FÜR SCHULKINDER
WWW.TIGERKIDS.NET	VORSCHULKINDER
WWW.MINUWEB.CH	CLUB MINU, PROGRAMM DES MIGROS-KULTURPROZENTS FÜR ÜBERGEWICHTIGE KINDER UND JUGENDLICHE
WWW.OPTIM AHL.CH	ERNÄHRUNGSSCHULUNG FÜR ÜBERGEWICHTIGE KINDER UND FAMILIE
WWW.NUTRINET.CH	ÜBERSICHT ÜBER DIE ERNÄHRUNGSPROJEKTE AN DEUTSCHSCHWEIZER SCHULEN

## DURCHSCHNITTLICHER ENERGIEVERBRAUCH BEIM SPORT

(ABER IMMER BEDENKEN, DASS SPORT NICHT NUR ZUM KALORIENVERBRENNEN GUT IST, SONDERN MUSKELN AUFBAUT UND DIE HIRNAKTIVITÄT AUF GUTE ART BEEINFLUSST!)

(ANGABEN: KCAL PRO KG KÖRPERGEWICHT PRO STUNDE:)

• GYMNASTIK:	3,8
• TISCHTENNIS:	4,0
• AEROBIC:	6,0
• SKIABFAHRT:	6,2
• REITEN, TRAB:	6,4
• TENNIS SPIELEN:	6,6
• INLINESKATEN:	7,0
• FUSSBALL SPIELEN:	7,8
• RAD FAHREN (20 KM):	8,0
• WALKING:	8,4
• SKILANGLAUF:	8,6
• SCHWIMMEN, BRUST:	9,6
• LAUFEN, 12 KM	12,0
• SQUASH:	12,8

KALORIENVERBRAUCH BEIM LAUFEN (ABER IMMER BEDENKEN, DASS LAUFEN NICHT NUR ZUM KALORIENVERBRENNEN GUT IST, SONDERN MUSKELN AUFBAUT UND DIE HIRNAKTIVITÄT AUF GUTE ART BEEINFLUSST!)

EINE ÜBERSICHT WIE VIELE KALORIEN BEI ZEHNMINÜTIGEM LAUFEN IN EINEM TEMPO ZWISCHEN 7:30 BIS 3:15 MINUTEN PRO KILOMETER VERBRANNT WERDEN:

KÖRPERGEWICHT /KG	7:30 MIN/KM	6:15 MIN/KM	5:30 MIN/KM	5:00 MIN/KM	4:20 MIN/KM	4:00 MIN/KM	3:45 MIN/KM	3:15 MIN/KM
59	78	98	108	122	137	148	156	176
63,5	85	106	117	133	149	160	170	191
68	90	113	124	141	158	170	180	203
72,5	97	121	133	152	170	183	194	218
77	102	128	141	160	179	192	204	230
81,5	109	136	150	170	191	205	218	245
86	115	143	157	178	200	216	230	257
90,5	121	151	166	189	212	228	242	272

DIESE ANGABEN SIND RICHTWERTE. DIE KALORIENVERBRENNUNG IST ZUSÄTZLICH VON ÄUSSEREN BEDINGUNGEN ABHÄNGIG (STRECKENPROFIL, UNTERGRUND ODER TEMPERATUR, WINDSTÄRKE).

MAN KANN SAGEN, DASS DER ABBAU VON 1 KILOGRAMM FETT:

- 70 KILOMETER WANDERN (FÜR EINEN 100 KG SCHWEREN MENSCHEN)
- 100 KILOMETER WANDERN (FÜR EINEN 70 KG SCHWEREN) BENÖTIGT!

DIE AUSKÜNFTEN IN DIESEM ARTIKEL ERFOLGEN UNVERBINDLICH UND OHNE RECHTLICHE KONSEQUENZEN ZU MEINEM NACHTEIL. EINE KONKRETE BEURTEILUNG IST LEDIGLICH IN KENNTNIS DES EINZELBESTANDES MÖGLICH.

BEITRAG VON:  
DR. MED. THOMAS WALSER, CH-8004 ZÜRICH