

Nachhaltige Ernährung

Abnehmen wollen viele – doch was nützt am meisten? Viele Stars und Sternchen machen Crash Diäten und sehen danach besser aus denn je. Doch ist das nachhaltig und zu empfehlen?



Urs Steffen, Geschäftsführer der LiveFit GmbH./Bild: jn

«Nein», ist die kurze Antwort von Urs Steffen, Geschäftsführer des LifeFit Weinfeldens. Crash Diäten sind massive Ernährungsumstellungen, bei denen man seinen Speiseplan auf ein paar wenige Lebensmittel reduziert. Man isst über einen kurzen Zeitraum fast nichts, ausser möglichst Kalorienarmes.

Doch dass man damit das Gegenteil von dem erreicht, was man eigentlich will, ist vielen nicht bewusst. «Bei einer plötzlichen Nahrungsunterversorgung schaltet sich im menschlichen Körper sofort ein aus Urzeiten übernommenes Selbstschutzprogramm ein. Erst baut der Körper Muskeln und Wasser ab. Fett erst ganz am Schluss», warnt der Fachmann. Das bedeutet, man verliert anfänglich rasch Gewicht, aber an den falschen Stellen. Da ein normaler Mensch eine solche Unterversorgung nicht lange durchhält, gehen diese Diäten nicht sehr lange. «Wenn man dann wieder normal isst, speichert der Körper aus Angst vor der nächsten Unterversorgung rasch sogar zusätzliche Fettreserven an. Und damit tritt das ein, was man um jeden Preis verhindern wollte: Man wird dicker und verliert sogar noch Muskeln.»

Auch von den häufig angepriesenen Wunder-Säften hält der

Fitnesstrainer wenig. «Hier wird oft versprochen, dass deren Konsum das Hungergefühl verdrängt, und somit das Problem des Heisshungers beseitigt. Wenn das wirklich funktionieren würde, würden wir es längst alle nehmen», schlussfolgert Steffen.

Für Körper und Umwelt

Das Beste ist sich gesund zu ernähren und genug zu bewegen. Doch was bedeutet das? Muss man auf alles was fein schmeckt verzichten? – Auch hier lautet die Antwort des Experten knapp «nein». «Zunächst sollte man darauf achten, möglichst saisonale und regionale Produkte zu konsumieren. Das tut nicht nur dem eigenen Körper gut, sondern auch der Umwelt», so Urs Steffen. Mittlerweile ist allgemeiner Wissensstand, dass es gesund ist, häufig Früchte und Obst zu essen. Am besten fünf Mal am Tag. Ausserdem empfiehlt der Fachmann möglichst viel Wasser oder unter anderem ungesüssten Tee zu trinken, denn über die meisten Softgetränke nimmt man Unmengen an kalorienreichem Zucker auf.

Doch ganz auf die oft verteufelten Genussmittel sollte man nicht verzichten. Davon abgesehen, dass der Verzicht dieser Produkte die meisten von einer Diät abhält, spielt bei der gesunden Ernährung die Psyche eine wichtige Rolle. Diese stellt uns oft ein Bein: mit dem Heisshunger. Um solchen «Heisshungerattacken» vorzubeugen, empfiehlt der erfahrene Fitnesstrainer, über den Tag verteilt, mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Ein kleiner Früchte-Snack zwischendurch stillt nicht nur den Hunger, sondern liefert auch wichtige Vitamine, um fit zu bleiben. «Morgens sollte man ausgiebig und kalorienreich essen. Ein leckeres Müsli mit Früchten und Joghurt gibt Kraft für den Tag. Mit-

tags empfehle ich eine warme Mahlzeit – einen halben Teller Gemüse mit jeweils zwei Vierteln eiweiss- und kalorienreicher Kost.» Wenn man schläft, arbeitet die Verdauung nicht sehr effektiv, deshalb sollte man abends möglichst wenig und auf keinen Fall spät essen.

Muskeln als Energieverbraucher

Je nach Alter, Körpergrösse und Geschlecht sollten verschieden viel Kalorien eingenommen werden. Als Balance dazu gehört dann das richtige Quantum Sport. Damit man das richtig macht, hilft professionelle Beratung. Eine gute Alternative für «Joggingfaule» ist hierbei das Fitnesscenter. «Wenn man gerne und viel isst, ist Krafttraining eine super Sache. Denn: Muskeln brauchen Energie. Wenn man diese nun trainiert, greift der Körper auf Energiereserven, wie zum Beispiel Fettpolster zurück und benutzt sie sinnvoll», so Steffen. Ausserdem brauchen bestehende Muskeln andauernd neue Energie und erzeugen dabei denselben Effekt. «Wenn man dazu noch mit dem Velo zur Arbeit fährt, ab und zu joggt, kurze Strecken zu Fuss geht, anstatt das Auto zu nehmen, hat man schon viel getan. So nimmt man nachhaltig ab und fördert seine Gesundheit», verspricht Urs Steffen. jn

Energieverbrauch

Bei der Berechnung des täglichen Energieverbrauchs wird in zwei Kategorien unterschieden: Grundumsatz und Leistungsumsatz. Der Grundumsatz ist der minimale Energieverbrauch des Körpers um diesen am Leben zu erhalten. Der Leistungsumsatz ist der Verbrauch an Energie durch Bewegung. Wenn diese beiden Energieverbraucher nun die Waage halten, bleibt man gesund.

Interaktiver Rechner für Grund- und Leistungsumsatz:

www.livefit.ch/leistungsumsatz

Kurse: Mit dem Vitalbarometer Konzept vom LiveFit wird der Fokus auf ein gesundes und langfristiges Gewichtsmanagement gelegt. Die Kombination aus Bewegung und gesunder Ernährungslehre wird mit einer Körperzusammensetzungsmessung gekoppelt. Der Kurs geht über zehn Wochen. Nächste Starttermine unter:

www.vitalbarometer.ch