

Gesund und erfolgreich abnehmen

Übergewicht bedeutet ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, kritische Blutfettwerte, Diabetes, Gicht, Herzerkrankungen, Venenleiden und Gelenkbeschwerden. Der Zusammenhang ist bekannt: Je höher das Gewicht, und je länger jemand mit diesen überflüssigen Pfunden lebt, desto eher muss er mit einer Erkrankung rechnen.

Abnehmen durch Ernährungsumstellung und Bewegung ist da der einzige Ausweg. Aber jeder Übergewichtige, der schon einmal den Schritt in ein leichteres Leben gewagt hat, kennt die Schwierigkeiten, die sich einem in den Weg stellen. Man probiert eine Diät nach der anderen aus und muss immer wieder die gleiche Erfahrung machen: Es gelingt zunächst relativ schnell, einige Kilos herunter zu hungern. Sobald die Diät beendet ist, nimmt man jedoch wieder zu.

Der Grund: Crashdiäten und Heilfasten bringen nur kurzfristige Erfolge durch Wasserverlust und den Abbau der Muskulatur. Zwar kann man kurzfristig fünf bis zehn Pfund pro Woche an Körpergewicht, sprich Wasser verlieren. Mehr als zwei Pfund Körperfett in einer Woche abzubauen, ist aber nahezu unmöglich. Nach Absetzen der Diät kommt es durch das Absinken des Grundumsatzes zu einer raschen Gewichtszunahme (Jo-Jo Effekt). Wer über längere Zeit mit einseitiger Kost auskommen muss, wird sogar überhaupt kein Körperfett mehr in Energie umsetzen können.

Denn aufgrund des reduzierten Nahrungsangebots passt sich der Körper an die neue Situation an, indem er über komplizierte Regelmechanismen alle Stoffwechselfvorgänge abbremst und auf Sparflamme laufen lässt. Eine weitere Gewichtsabnahme ist somit praktisch nicht mehr möglich. Folglich sind Extremdiäten also die beste Möglichkeit, um langfristig zuzunehmen und Mangelerscheinungen hervorzurufen.

Abnehmen ist ein Langzeitprogramm. Um darin ein Leben lang erfolgreich zu sein, muss die Ernährungsumstellung ohne rigide Verbote erfolgen. Gravierende Einschränkungen und Diätpläne können auf Dauer nicht funktionieren, da das gesamte Essverhalten geändert werden muss. Nach Plan essen, dafür extra einkaufen und kochen – das hält man nur ein paar Wochen durch. Dann wird die Diät abgebrochen, und man fällt in seine alten Ernährungsgewohnheiten zurück. Die erfolgreiche Methode zur Gewichtsreduktion beruht auf einer fettreduzierten und fettmodifizierten Ernährung unter Berücksichtigung schnell verwertbarer Kohlenhydrate, sprich Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel sowie Alkohol und – sehr wichtig – ein Plus an Bewegung. Wer Fett verlieren will, muss sich körperlich betätigen! Gleichzeitig sollte man sich seinen Speiseplan so zusammenstellen, dass keine einschneidende Umstellung, keine Einbußen von Lebensqualität und vor allem kein Hunger auftreten. Wer sich an diese einfachen Regeln hält, kann es schaffen, gesund und schlank zu werden – und ein Leben lang zu bleiben.



Hermann Guggemoos: Apotheker und Lebensmittelchemiker in Garmisch-Partenkirchen für die Gesundheitsregion^{plus} LKR GAP