

Weg mit dem Oster-Speck

Vor ein paar Tagen noch konnten wir ein, zwei Schoggi-Osterhasen nicht widerstehen – mit deutlich sichtbaren Folgen. Kneifende Hosen und knallenge Jupes beweisen, dass wir kulinarisch über die Stränge geschlagen haben. Wie erreicht man wieder sein Normalgewicht? David Fäh, Präventivmediziner, Ernährungsfachmann und Buchautor, weiss Rat.

Kaum jemand, der in diesen Tagen nicht über überflüssige Kilos klagt. Manche Schoggi-Osterhasen erlebten ja nicht einmal die Feiertage, und die kleinen Eier verschwanden wie von selbst in unseren Schleckmäulern. Und als es erst so richtig losging mit der Schlemmerei im Familienkreis wollten wir ja nicht als Spielverderber dastehen mit vornehmer Zurückhaltung. Und auf die paar Gläser Alkohol – hier ein Weisses oder ein Bierchen zum Apéro, dann der süffige Rote zum Braten und zuletzt das Gläschen Portwein zum Käse – kam es dann auch nicht mehr an.

David Fäh, Ernährungsphysiologe, Präventivmediziner und Autor, weiss über Gewichtsprobleme Bescheid. Er hat dank seiner Forschung an normal- und übergewichtigen Personen am Physiologischen Institut und am Institut für Präventivmedizin der Universität Lausanne profunde Kenntnisse über den menschlichen Stoffwechsel gewonnen. Zudem hat er während seiner Arbeit mit übergewichtigen Patienten praktische Erfahrung darin erhalten, Personen mit Gewichtsproblemen anzuleiten, ihre Ernährungsgeohnheiten umzustellen, dabei Gewicht zu verlieren, aber gleichzeitig an Lebensqualität zu gewinnen.

David Fäh, weshalb essen wir an Festtagen immer so üppig und ärgern uns womöglich danach? Es hat ja auch sein Gutes, im Familienkreis zusammensitzen und zu plaudern, zu essen und zu naschen.

David Fäh: Ostern ist wie Weihnachten ein traditionelles Fest, das man im Kreise der Angehörigen feiert. Die Familienmitglieder leben oft verstreut, weshalb diese Treffen eher oft an Bedeutung gewonnen haben. Natürlich hat man dann auch mehr Zeit und Lust, gemeinsam am Tisch zu sitzen und das Festmahl und den Tag zu geniessen. Man möchte es sich gutgehen lassen und will sich nicht mit Kalorien zählen die Freude verderben – auch ich würde das nicht tun.

Zunehmen ist bekanntlich einfacher als abnehmen. Ostern ist zwar vorbei, doch Einladungen gibt es immer wieder. Wie kann man geniessen, ohne ein paar Kilos mehr auf die Waage zu bringen?

Fäh: Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: Man versucht während der Festtage einen «Schontag» einzubauen mit schlanker Kost – mit Früchten, Gemüse, Suppen, fettarmen Fisch und Milchprodukten wie Magerquark oder Hüttenkäse. Auch ausgiebige Spaziergänge in zügigem Schritt können helfen, den Überschuss an Kalorien wieder loszuwerden. Die andere Variante: Auch wer ein bis zwei Kilos zugenommen hat, ist nicht verloren. Wer nach den Festtagen drei bis vier Wochen etwas auf leichte Ernährung und mehr Bewegung achtet, wird diese Reserven einfach wieder los.

Der Magen ist nun gewohnt, grosse Mengen zu vertilgen, und das Sättigungsgefühl meldet sich später als sonst. Wie kann man den Körper wieder auf «Alltagsroutinen» einstellen, ohne am Nachmittag «Hungergefühle» zu verspüren und nach dem erstbesten Schoggi-Stängeli zu greifen?

Fäh: Es ist nicht der Magen, der den Füllungsstatus «speichert», vielmehr spielt sich alles im Kopf ab. Das Gehirn, welches hauptsächlich für Sättigung und Hunger zuständig ist, muss also wieder auf den Alltag programmiert werden. Das heisst: Man muss sich wieder an eine Quantität herantasten, die gut ausreicht, um satt zu werden. Am besten gelingt dies durch faserreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Linsen, Früchte und Gemüse. Diese sättigen gut und anhaltend, liegen aber nicht auf dem Magen. Auf keinen Fall sollte man bei den Hauptmahlzeiten an Volumen sparen, weil dann das Risiko fürs Naschen steigt. Regelmässig trinken sollte aber auch nicht vergessen werden.

Wie verliert man die zusätzlichen Kilos am nachhaltigsten?

Fäh: Bei den meisten Personen braucht es nicht viel, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Falsch sind sicherlich radikale Diäten oder Fasten, regelmässige und ausgewogene Hauptmahlzeiten führen besser zum Erfolg. Naschen dazwischen oder abends vor dem Fernsehen sollte man sich indes abgewöhnen. Das Abendessen darf ruhig etwas leichter ausfallen und sollte nicht zu spät stattfinden. Auch ganz wichtig ist die regelmässige Bewegung im Alltag und in der Freizeit.

In Ihren Büchern «333 Abnehmtipps» und «Die kleine Abnehmfibel» stellen Sie praktische Vorschläge zum Abnehmen vor. Sie sind in fünf Bereiche eingeteilt: Zubereitung, Essen und Geniessen, Kalorienverbrauch im Alltag, Fitness in der Freizeit sowie Umdenken. Welche Tipps sind jetzt die wichtigsten und können von Berufstätigen auch am besten umgesetzt werden?

Fäh: Grundsätzlich sind alle Bereiche wichtig, um nachhaltig abzunehmen. Für Berufstätige lohnen sich die Ratschläge besonders, die Hinweise darauf geben, wie Kalorien im Alltag verbrannt werden können, ohne zusätzlich Zeit aufzuwenden. Die Rubrik «Essen und Geniessen» hilft Mahlzeiten so einzunehmen, dass sie nicht ansetzen und doch satt machen. Sie gibt aber auch Tipps, wie man sich am besten bei Buffets und Apéros verhält.



Ernährungsliteratur gibt es zuhauf. Worin unterscheiden sich Ihre Ratgeber?

Fäh: Die Informationen in meinen Büchern sind portionenweise in Form von einzelnen Tips dargestellt, wie eine Art Nachschlagewerk. Man kann also irgendwo mit dem Lesen beginnen, den Ratsschlag verinnerlichen und das Buch danach wieder weglegen. Die Textpassagen sind kurz und knackig formuliert. Meine Bücher bieten eine grosse Auswahl an möglichen Abnehmstrategien. Jeder kann nun selbst austesten, ob ihm ein Tip liegt oder nicht und ob er diesen in seinen Alltag einbauen kann. Was mir als Autor auch wichtig war: Anstatt mit dem Finger zu mahnen, habe ich versucht, Leserinnen und Lesern den Inhalt mit einer Prise Humor zu vermitteln.

Wie ernähren Sie sich selbst nach den Festtagen, an denen Sie vermutlich auch über die Stränge geschlagen haben?

Fäh: Ich frühstücke regelmässig und nehme meistens ein warmes, ausgewogenes Mittagessen zu mir. Damit habe ich kein Bedürfnis nach einer Zwischenmahlzeit. Am Abend esse ich nur etwas Leichtes, beispielsweise Salat mit Hüttenkäse. Da ich nicht viel Zeit für Sport habe, versuche ich im Alltag bewegungsschonendes Verhalten zu meiden: etwa grundsätzlich keine Rolltreppe und keinen Lift zu benutzen, sondern zu Fuss zu gehen.

Was halten Sie von Dinner Cancellings, also dem Fasten nach 16 oder 17 Uhr, wobei aber unbedingt weiterhin regelmässig getrunken werden muss?

Fäh: Das kann für manchen sicherlich eine geeignete Methode sein, um das Gewicht zu kontrollieren. Durch das fehlende Abendessen verlängert sich die Zeit, in welcher der Körper Fett verbrennt. Allerdings ist es nicht jedermanns Sache, mit leerem Magen schlafen zu gehen. Ausprobieren lohnt sich aber in jedem Fall. Dazu ein kleiner Tip: Körperliche Aktivität kann Hunger und Appetit bei vielen wirksam unterdrücken, also Abendjoggen oder -velofahren statt Abendessen.

Interview: Sybil Jacoby

WÖRTLICH



David Fäh
Arzt und Ernährungsphysiologe

Abnehmtips

Trinken gegen den falschen Hunger: Hunger und Durst sind für den Körper lebenswichtige Signale. Einige Menschen können sie jedoch nicht richtig unterscheiden. So empfinden sie Hunger, obwohl ihnen eigentlich Flüssigkeit fehlt. Deshalb regelmässig trinken!

Spiegeleier braten ohne Fett: Dazu nimmt man eine Pfanne mit nicht haftendem Belag, gibt kohlesäurehaltiges Mineralwasser hinein, erhitzt es und schlägt die Eier darüber auf. Sie garen dann auf einem Wasserdampfkrissen, das ein Anbrennen verhindert. Gibt zudem keine lästigen Fettspritzer.

Das motiviert zum Essen: Menschen sind emotionale Wesen, sie essen nicht allein aus Hunger und Appetit. Situationen, die zum Essen verführen: Herumstehen von Nahrungsmitteln (im Wohnzimmer, am Arbeitsplatz), voller Kühlschrank und Vorratsschränke, jemanden beim Essen zusehen/zuhören, unregelmässige Mahlzeiten, zu lange Intervalle zwischen den Mahlzeiten, Geruch von Essen, Geräusch von Besteck, Essen sehen (Werbung), vom Essen reden, Einsamkeit, Langeweile, Ärger, Frust, Müdigkeit, Erschöpfung, Stress...

Die Lust am Süssen dämpfen: Der Geschmack von Zimt nimmt vielen Menschen die oft unerklärliche Lust auf Süsses, egal, ob als Pulver in Mahlzeiten und Getränken, als Kaugummi oder Tee.

Linienbewusstes Einkaufen: Ein Einkaufswagen ist nicht besonders figurfreundlich. Er kann voll beladen werden, und man braucht kaum Kraft zum Schieben. Beim Einkaufskorb ist das Fassungsvermögen begrenzt, was Einkaufswütige und Schnäppchenjäger zur Raison bringt. So landen keine überflüssigen Dickmacher zu Hause.

Der Trick beim Wiegen: Darauf achten, dass die Waage nicht auf einer weichen Unterlage steht. Denn sonst kann sie bis zu 10% zu viel Gewicht anzeigen. (sj.)

Literatur: Dr. med. David Fäh, «333 Abnehmtipps» sowie «Die kleine Abnehmfibel», Eigenverlag. Bezug: im Buchhandel oder bei der Schweizerischen Adipositas-Stiftung, www.saps.ch/www.abnehmtipps.ch

Zahle mit Zeit statt Geld

Tauschnetze breiten sich auch in der Schweiz aus

Das Prinzip ist immer gleich: Für eine Dienstleistung wird nicht mit Geld bezahlt, sondern mit Zeit. Eine Stunde Arbeit hat immer genau den gleichen Wert, egal, ob es sich um die Arbeit eines Rechtsanwalts oder einer Putzfrau handelt.

Den Markt testen

Arbeitstauschnetze haben in den letzten Jahren auch in der Schweiz Fuss gefasst. Und die Anhängerschaft wächst. Ob Pensionierte, Arbeitslose oder Leute, die sich einfach mal was gönnen wollen, wofür sie sonst kein Geld ausgeben würden – die Motivation, bei einem Tauschring mitzumachen, ist meist so unterschiedlich wie die Palette der Dienstleistungen, die angeboten werden. Für



Walter Bruppacher, Präsident des 1998 gegründeten Luzerner Tauschnetzes, ist der Grundgedanke bedeutend: «Eine Stunde ist eine Stunde.» Und noch aus einem anderen Grund imponiert ihm das Modell von Tauschnetzen.

Wer damit liebäugle, selbstständig zu werden, könne gefahrlos den Markt testen und ausprobieren, wie die eigene Dienstleistung ankomme.

Internetplattform gewünscht

Ursprünglich aus dem Arbeitslosentreff heraus entstanden, fand das Projekt in Luzern immer mehr Interessenten. Mittlerweile zählt das Tauschnetz rund 230 Mitglieder und gehört damit zu den grössten in der Schweiz. Etwa 1700 Stunden werden pro Jahr umgesetzt. Mit dieser rasanten Entwicklung sind laut Bruppacher aber nicht alle glücklich. Einige Verantwortliche wünschen sich wieder einen kleineren Rahmen; auch wegen des organi-

satorischen Aufwands. Eine Lösung wäre für Bruppacher eine Internet-Plattform, die die lokalen Organisationen vernetzt und sie administrativ entlastet.

Dafür brauchte es aus Sicht von Heidi Lehner vom Money Museum in Zürich einen einheitlichen Software-Standard. Bestrebungen in diese Richtung seien bereits in Gang. Dennoch glaubt Lehner nicht, dass Tauschringe in grossem Stil Fuss fassen werden. «Ich sehe die Chance, dass sich Tauschringe längerfristig etablieren könnten darin, dass Dienstleister wie Spitex, Pro Senectute, das Schweizerische Rote Kreuz, Gemeinschaftszentren oder auch Jugendorganisationen den Zeit-tausch nutzen.» (ap)

«Ein ganz neuer Typ Frau»

Junge Frauen von heute wollen alles, zumindest in Deutschland: Beruf, Partner, Kinder und gesellschaftliche Verantwortung. Die «Brigitte»-Studie «Frauen auf dem Sprung» fördert ein neues Selbstbewusstsein der kommenden Frauengeneration zutage. 99 Prozent der Befragten sagen von sich: «Ich weiss, dass ich gut bin.»

Die Befragung von mehr als 1000 Frauen in den Altersgruppen 17 bis 19 und 27 bis 29 Jahren ergab: «Die Gesellschaft muss sich auf einen ganz neuen Typ Frau einstellen.» 96 Prozent glauben der Studie zufolge, dass man ohne Ziele im Leben nicht weiterkommt. 79 Prozent gaben an, dass sie für ihre Ziele hart arbeiten. Für 85 Prozent der Befragten ist es

wichtig, finanziell unabhängig zu sein. «Diese Frauen wissen genau: Nur mit eigenem Einkommen schaffen sie eine grössere Unabhängigkeit, zum Beispiel auch von männlichen Rollenerwartungen», sagte die Leiterin der Studie, Jutta Allmendinger. Nett, fürsorglich und gehorsam – das seien für Frauen keine Ideale mehr.

Im Gegensatz zur «Brigitte»-Studie von 1982 wollen die jungen Frauen nicht mehr wählen zwischen Familie und Beruf. 90 Prozent wollen Kinder und gleichzeitig einen Beruf haben. (ap)

Anzeige

Sekundarschulvorbereitungsjahr
www.ortegaschule.ch