

So lassen Sie die fetten Jahre hinter sich

Pünktlich zum Jahresbeginn haben es die Abnehmzauberer mit ihren lockenden Versprechen wieder auf unser Portemonnaie abgesehen. Hören Sie nicht hin – denn eine Ernährungsumstellung braucht Zeit und Durchhaltewillen. Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihrer Gesundheit mit der richtigen Ernährung und Bewegung Gutes tun.

TEXT GASTON HAAS BILD JACQUELINE MÜLLER / SHUTTERSTOCK

Die langen dunklen Wintertage sind endlich vorbei, der Winterspeck aber ist ein treuer Gefährte. Er schmiegt sich an unsere Bäuche und Hüften, macht es sich am Hintern bequem und will partout nicht von unserer Seite weichen. Zur anstehenden Badisaison möchten wir ihn dann aber doch lieber nicht dabeihaben. Was tun?

Beginnen wir damit, was Sie nicht tun sollten: nämlich auf die Versprechen der Abnehmgurus, Pillendreher und Heilsver sprecher hereinzufallen. Eine Pille hier, ein «Entschlackungs shake» dort oder doch der sündhaft teure Gürtel, der angeblich unsere Fettpölsterchen beim Fernsehen wegiviert? Sorry, liebe Fett-weg-Seelenfänger, das ist alles Blödsinn! Genauso wie die unzähligen Promi-«Geheimnisse» und Crashdiäten. Überhaupt gilt: Diäten, die weniger als den Grundumsatz (1200–1500 Kalorien am Tag) beinhalten, sind schlicht ungesund. Diäten

sind wie altmodische Lehrer oder Sektengurus: Sie sind unglaublich restriktiv, arbeiten mit Belohnung für «richtiges» Verhalten und konsequenterweise mit Strafen für «falsches» Verhalten. Heute wird fast unmenschliches verlangt, um schlank und rank zu werden: Wer nachgibt, hat versagt, das schlechte Gewissen nagt und wird mit Schoggi, Pizza oder Rotwein beschwichtigt. Und schon ist der Teufelskreis geschlossen, aus dem man nur schwer ausbrechen kann.

Doch es gibt gute Nachrichten: Sie können etwas ändern. Aber nur, wenn Sie wirklich dazu bereit sind. Deshalb gleich hier der ehrliche Hinweis: Die Abkürzung zum Gewichtsverlust gibt es nicht. Wer das Gewicht reduzieren und vor allem halten möchte, muss im Alltag ansetzen: Eine ausgewogene Ernährung, gezielte Bewegung, realistische Ziele und letztlich eine Änderung des ungesunden Lebensstils sind die Schlüssel zum Erfolg.

7 Tipps für eine gesunde Bewegung

1

Finden Sie heraus, welche Sportart Ihnen Freude bereitet.

2

Bauen Sie so viel Bewegung wie möglich in den Alltag ein. Gehen Sie 10 000 Schritte am Tag – das Handy hilft Ihnen beim Zählen.

3

Bauen Sie Sport in den Wochenablauf ein und halten Sie Ihre Pläne schriftlich fest. Velo fahren, joggen oder einfach ein etwas flotterer Spaziergang wirken Wunder.



7 Tipps für eine gesunde Ernährung

1

Essen Sie langsam. Es braucht Zeit, bis Magen und Darm dem Hirn signalisieren, dass genügend Nahrung da ist. Schnell-esser überfüllen ihren Magen.

2

Essen Sie allgemein abwechslungsreich und saisonal. Probieren Sie auch mal etwas Neues.

3

Essen Sie fünf Portionen Früchte, Salate und Gemüse am Tag.

4

Essen Sie möglichst immer zur selben Zeit.

5

Kochen Sie wenn möglich selber. Fertigprodukte sind oft mit Kalorien vollgepackt.

6

Verzichten Sie auf süße Snacks. Nüsse (unbehandelt!), Früchte oder ein Rüebli eignen sich für zwischendurch viel besser.

7

Trinken Sie ungesüßten Tee oder Wasser. Viele Frucht- und Gemüsesäfte enthalten mehr Kalorien als Softdrinks.

**4**

Legen Sie die Laufschuhe und -kleider bereits am Abend vorher bereit, entwickeln Sie Rituale und verabreden Sie sich mit Gleichgesinnten.

5

Geniessen Sie Ihren Erfolg: Die erste längere Velotour oder ein Volkslauf garantieren ein herrliches Gefühl.

6

Krafttraining baut Muskeln auf. Die benötigen viel Energie. So verbrennen Sie zusätzliche Kalorien.

7

Velo statt Auto oder Bus, Treppensteigen statt Liftfahren: Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag unterstützen Sie beim Abnehmen, und Ihr Allgemeinbefinden verbessert sich deutlich.

Was sind realistische Ziele?

Es ist verlockend, mit einer Kalorienreduktion auf die harte Tour möglichst viele Kilos in kurzer Zeit zu verlieren. Das Problem: Sobald die Hungerkur abgeschlossen ist, kommen die Kilos zurück. Gnadenlos und sehr schnell – der berüchtigte Jo-Jo-Effekt verschont niemanden. Das liegt daran, dass der Körper während einer harten Diät nicht vorwiegend Fett, sondern vielmehr Muskeln abbaut. Muskelzellen verbrauchen viel Energie, Fettzellen aber kaum. Sie bezahlen die verlorenen Kilos also nicht nur mit dem Jo-Jo-Effekt, sondern müssen mühsam wieder Muskeln aufbauen.

Damit nicht genug. Die Evolution hat unseren Körper darauf eingestellt, möglichst viel Fett zu speichern. Schliesslich musste Energie einst mühsam gesammelt, gejagt oder angepflanzt werden. Fettaufbau war vor noch nicht allzu langer Zeit eine der ganz wenigen Möglichkeiten, Energie zu speichern. Wir müssen uns also auch mit unserem biologischen Programm herumschlagen. Das macht die Sache nicht wirklich einfacher: Was seit Millionen von Jahren in unsere Gene eingeschrieben ist, lässt sich nicht einfach auslöschen. Die Evolution hat keine Fett-Delete-Taste vorgesehen.

Auch in Sachen Bewegung hatte die Evolution einst andere Pläne für uns alte Jäger und Sammler. Leider macht unser modernes Leben das Tricksen einfach: Auto, Rolltreppe, Bürosessel, Sofa. Unsere Bewegungsarmut aber rächt sich früher oder später. Leider bemerken wir das häufig erst im Alter. Ab 50 Jahren bilden sich nämlich beim Menschen die Muskeln um ein bis zwei Prozent pro Jahr zurück; das heisst, dass wir weniger Energie benötigen. Wenn wir Bewegung und Ernährung aber nicht anpassen, führt das zwangsläufig zu Übergewicht mit den bekannten Folgen.

Wer seiner Gesundheit langfristig etwas Gutes tun möchte, kommt nicht um eine Verhaltensänderung herum. Ein solcher Entscheid kann sich zu einem Lebensprojekt auswachsen, denn es gibt kaum etwas Anspruchsvolleres, als liebe Gewohnheiten zu ändern. Erste Erfolge werden sich rasch einstellen, und darauf dürfen Sie stolz sein. Schliesslich wollen Sie dieses Jahr die Badisaison ohne Winterhypothek geniessen können.



7 gute Gründe für ein bewegtes Leben

Regelmässige Bewegung ...

- | | | | |
|----------|--|----------|--|
| 1 | ... baut Fett im Bauch und unter der Haut ab. | 5 | ... reduziert das Risiko für diverse Krankheiten. |
| 2 | ... erzeugt Glückshormone. Jedes Mal! | 6 | ... steigert die geistige Leistungsfähigkeit. Nachhaltig. |
| 3 | ... baut Stress ab. Immer dann, wenn Sie unterwegs sind. | 7 | ... erhöht die Durchblutung von Muskeln, Herz und anderen Organen. |
| 4 | ... stärkt das Immunsystem, ganz gratis. | | |



Jetzt sind Sie dran

Das Spital Emmental bietet professionelle Unterstützung in der Ernährungsberatung und der Bewegungstherapie an. Vereinbaren Sie einen Termin und tun Sie sich etwas Gutes:

Die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten beraten Sie kompetent in allen Fragen zur Bewegung.
spital-emmental.ch/physiotherapie

Die diplomierten Ernährungsberaterinnen beraten Menschen ambulant und stationär bei der Ernährungsumstellung.
spital-emmental.ch/ernaehrungsberatung

