

# Auftritt beim Schweizer Fernsehen - Sendung Puls vom 10.01.2005

## Weg mit dem Weihnachtsspeck

Die Weihnachtszeit ist laut diverser Studien für dauerhafte Fettpölsterchen mitverantwortlich. Zwar nehmen die meisten Menschen in dieser Zeit nur wenig zu, doch bauen viele die angegessenen Kilos nicht mehr vollständig ab. Die Folge: Es kommt über die Jahre zu einer langfristigen Gewichtszunahme.

Für die meisten sind die zwei bis fünf Kilos zuviel eher ein kosmetisches Problem – abgesehen von Diabetikern oder solchen, die an der Schwelle zum Diabetes stehen und für Übergewichtige. Für solche, die zu Gewichtsproblemen neigen, können zusätzliche Kilos gesundheitliche Folgen haben wie Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und Herz-Kreislaufprobleme sowie Diabetes.

Schnelldiäten und intensives, aber nur kurzfristiges Fitnessstraining bringen beim "Weihnachtsspeck" wenig. Sie führen höchstens zum unerwünschten "Jojo-Effekt": Während der Diät funktioniert der Körper auf Sparflamme; das heisst, er funktioniert auch mit weniger Energie, als er eigentlich brauchen würde. Nach der Diät ist der Körper immer noch auf den verminderten Energiebedarf eingestellt und speichert die überschüssige Energie sofort in Form von Fettdepots. Die Folge: Gewichtszunahme – und zwar oft mehr als zuvor.

Um langfristig abzunehmen oder das Gewicht zu halten, sollten Gesunde und Normalgewichte ganz einfach wieder zur Tagesordnung übergehen und sich so ernähren und bewegen, wie vor den Festtagen. Für alle andern hilft nur eine langsame und langfristige Ernährungs- und Verhaltensumstellung:

- Bewegung. Nicht nur Sport hilft, sondern auch die körperliche Betätigung im Alltag wie Treppensteigen, zum Bus oder Tram laufen und der kurze Verdauungsspaziergang.
- Ernährung. Viel Gemüse und Früchte essen. Fettreiche und süsse Nahrung geniessen, aber nur in kleinen Mengen. Wasser, Tees oder Fruchtsäfte (in Massen) trinken, statt Süssgetränke. Regelmässiges Essen (drei Hauptmahlzeiten und jeweils eine Kleinigkeit zwischendurch) mit Genuss ist für den Körper gesünder, als Heisshungerattacken verbunden mit schlechtem Gewissen.
- Psyche: Keinen Druck machen beim Abnehmen. Darauf achten, dass man oder frau sich auch sonst „nährt“ – das heisst: Hobbies nachgehen, Ausspannen, sich Streicheleinheiten holen. Langsame und dafür dauerhafte Verhaltensänderung im Alltag bringt mehr.

Diese Tipps gelten auch für Frauen, die im Verlauf der Menopause immer mehr zunehmen und für Männer in der gleichen Lebensphase. Für die kontinuierliche Gewichtszunahme ist neben hormonellen Veränderungen auch der verminderte Energiebedarf, also der Grundumsatz des Körpers, verantwortlich. Wer also gleich viel isst wie früher, sollte sich entsprechend auch mehr bewegen. Wer einen Bodymassindex (BMI = Körpergewicht (in kg): Körpergrösse x Körpergrösse (in cm) von mehr als 25 hat, sollte laut Schweizerischer Menopausengesellschaft ans Abnehmen denken.

Arzt im Studio:

Dr. med. Renward S. Hauser, Spezialarzt FMH für Chirurgie

Psychologin im Studio:

Brigitte Jenni, Psychologin und Ernährungswissenschaftlerin

Ärzte am Telefon:

PD Dr. med. Thomas Peters

Dr. med. Stefan Bilz, Unispital Basel, Abteilung Endokrinologie

Regula Glarner, Ernährungsberaterin

Erika Ackermann