

Man muss ja nicht gleich zum Fasten-Fanatiker werden, aber gerade nach der Faschingszeit treibt viele Genießer doch ein bisschen das schlechte Gewissen um: Eigentlich wäre es an der Zeit, dem verkrafperten Körper mal eine Hoch-die-Tassen-Verschlaufpause zu gönnen und ein paar Pfunde purzeln zu lassen. Dazu braucht man allerdings einen festen Willen und einen vernünftigen Plan. „Den Willen müssen die tz-Leser schon selbst aufbringen, aber in puncto Plan können wir ihnen gerne behilflich sein“, sagt Privatdozent (PD) Dr. Günther Meyer mit einem Augenzwinkern. Der Chirurg ist Ärztlicher Leiter der Wolfartklinik in Gräfelfing und zugleich Chefarzt des dortigen Adipositas-Zentrums. Gemeinsam mit der Ernährungsberaterin Sabine Schmid hat Dr. Meyer 15 Tipps zusammengestellt, die das Abnehmen erleichtern. Wer sie beherzigt, kann in sechs Wochen zehn Kilo loswerden – so die realistische Zielvorgabe der Experten. Das Motto hinter ihrem Abnehmplan: „Ernährungs- und Lebensstilumstellungen bringen mehr als Radikaldiäten.“ Wie's besser klappt, lesen Sie heute im großen tz-Gesundheitsreport. **ANDREAS BEEZ**



Sabine Schmid



PD Dr. Günther Meyer

10 Kilo in 6 Wochen

Der Alltags-Plan der Abnehm-Profis

Fotos: Alimdi, Klinik, Stockfood



■ **1. Der richtige Sportmix:** Als Faustregel gilt: Man sollte mindestens 120 Minuten pro Woche trainieren – je 50 Prozent Ausdauer und Kraft. Beim Krafttraining wird die Muskulatur aufgebaut. Und je mehr Muskelmasse der Körper hat, desto höher ist der Grundumsatz – also die Kalorien, die der Körper im Ruhezustand verbraucht. Ein Kilo Muskelmasse verbrennt auch ohne Belastung bereits etwa 75 Kilokalorien pro Tag. Aber wie kann sich ein klassischer Sofasportler am besten einen langen Atem und mehr Muckis zulegen? „Das schafft man beispielsweise mit Zirkeltraining. Es wird in vielen Fitnessstudios angeboten“, erläutert Sabine Schmid. Für zu Hause bietet sich ein Crosstrainer an. Solide Modelle gibt es ab circa 800 Euro. Crosstrainer simulieren einen Bewegungsablauf ähnlich wie beim Skilanglauf, sie bringen Arme und Beine vergleichsweise gelenkschonend in Schwung. Ein Vorteil gerade bei größerem Übergewicht.

■ **2. Den Kalorienverbrauch im Alltag steigern – durch beiläufige Aktivität:** „Das klappt schon durch kleine Veränderungen. So kann man grundsätzlich die Treppe statt den Aufzug nehmen und öfter mal mit dem Radl statt mit dem Auto zum Einkauf fahren“, so Schmid. Auch eine Variante: Bereits eine U-Bahn- oder Busstation vor der Arbeitsstelle aussteigen und noch fünf Minuten zu Fuß gehen. „Am besten, Sie legen sich einen Schrittzähler zu und steigern ihre Ziele in Etappen“, sagt die Abnehm-Expertin. „Wenn Sie 5000 Schritte am Tag schaffen, wäre das ein Anfang. Bei 10 000 Schritten am Tag sind sie schon ganz prima dabei.“

■ **3. Viel trinken – vor allem dann, wenn Sie sich mehr bewegen:** Pro Kilo Körpergewicht sollte man mindestens 35 Milliliter Flüssigkeit am Tag trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee, es dürfen aber auch bis zu vier Tassen Kaffee (keine Haferl) dabei sein. Wer beispielsweise 85 Kilo hat, muss knapp drei Liter zu sich nehmen. Beim Sport schwitzt man je nach Intensität zusätzlich etwa 0,5 bis 1,5 Liter Flüssigkeit pro Stunde heraus, die es aufzufüllen gilt. „Wasser füllt nicht nur den Magen, es spült auch Giftstoffe aus dem Körper“, ergänzt Schmid.

■ **4. Alkohol einfach mal komplett weglassen:** Mit Blick auf die Figur ist Alkohol gleich doppelt problematisch. Zum einen hat er viele Kalorien, ein Viertel Wein oder eine Halbe Bier beispielsweise je um die 200 kcal. Zum anderen bremst er die Fettverbrennung und schürt

die Hungergefühle – das weiß jeder, der schon mal nach einer feuchtfröhlichen Party den Kühlschrank geplündert hat.

■ **5. Säfte sind tabu:** „Ein Liter Apfelsaft hat beispielsweise 520 Kilokalorien – sogar mehr als Cola“, erläutert Schmid. Zum Vergleich: In einer ganzen Tafel Schokolade stecken 500 bis 600 kcal. „Statt Säften kann man sich auch selber Getränke mit Geschmack mixen – etwa mit frischen Limetten, Zitrone oder Ingwer.“

■ **6. Langsam und clever essen:** „Das Sättigungsgefühl setzt frühestens 20 Minuten nach der Mahlzeit ein“, weiß Dr. Günther Meyer. „Deshalb gilt: Wer langsam isst, wird früher satt.“ Sein praktischer Tipp: Trinken Sie vorm Essen viel Wasser und essen Sie den Beilagensalat bereits vor der Hauptspeise. Dadurch wird der Magen gefüllt, es gelingt leichter, im weiteren Verlauf der Mahlzeit weniger zu essen.“

■ **7. Auf's Sättigungsgefühl hören:** Man sollte öfter mal bewusst wahrnehmen bzw. hinterfragen, ob man wirklich noch Hunger oder einfach nur Gelüste hat. „Der Kardinalfehler ist: Man futtert vorm Fernseher munter vor sich hin oder plündert auf Partys zwei Stunden nach dem Abendessen noch mal das Büffet“, sagt Schmid. „So wird aus dem Sättigungsgefühl ein Völlgefühl ohne Mehrwert.“

■ **8. Strategisch ernähren:** „Drei Mahlzeiten am Tag sind sinnvoll, um Heißhungerattacken zu vermeiden. Das kann schnell passieren, wenn man beispielsweise nur eine Mahlzeit am Tag zu sich nimmt. Auf der anderen Seite sollte man nicht zu viele Zwischenmahlzeiten verdrücken. Denn dann hat der Körper immer ausreichend Kalorien zur Verfügung, um keine Fettreserven verbrennen zu müssen“, erklärt Dr. Meyer.

■ **9. Finger weg von Fertiggerichten:** „Das große Problem an Fertiggerichten ist, dass sie in der Regel viel Fett und viel Zucker beinhalten“, erläutert Schmid. „Manchmal wird deftigen Gerichten sogar noch extra Zucker zugesetzt – ganz zu schweigen von Geschmacksverstärkern.“

Auch Produkte, die scheinbar aus Gemüsebasis bestehen, sind mit Vorsicht zu genießen. Das Paradebeispiel Ketchup: Neben Tomaten steckt auch jede Menge Zucker drin.

■ **10. Kosten sind keine Rechtfertigung für ungesunde Ernährung:**

„Manche Patienten behaupten, sie hätten nicht genug Geld, um sich gesund zu ernähren“, weiß Dr. Meyer. „Aber man kann auch

mit kleinerem Geldbeutel Wert auf größere Qualität legen: zum Beispiel, indem man Gemüse saisonal einkauft – also Sorten, die gerade in unserer Region geerntet werden und deshalb vergleichsweise günstig sind.“

■ **11. Lieber mehr Gemüse als viel Obst:** „Man sollte mindestens 500 Gramm Gemüse pro Tag essen“, betont Schmid. „Es beinhaltet wichtige Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe. Dazu kommt, dass es im Vergleich zu Obst nur einen Bruchteil an Zucker enthält. Obst in Maßen ist zwar gesund, aber die Energie, die darin steckt, wird oft unterschätzt.“

■ **12. Weniger Fett verwenden durch alternative Garverfahren:** „Wer auf Öl verzichten will, kann beispielsweise einen Garschlauch einsetzen. Und man kann Fleisch oder Fisch auch mit Mineralwasser mit Kohlensäure in der Pfanne anbraten. Die Röstaromen schmeckt man trotzdem“, so die Ernährungsberaterin.

■ **13. Achtung vor versteckten Fettbomben und Zuckerfallen:** „Dazu gehören beispielsweise Leberkäse oder Wiener, die sich etwa durch Putenbrust oder Schweinefilet ersetzen lassen“, rät Dr. Meyer. Fürs Frühstück empfiehlt er, Müsli selbst zuzubereiten – ohne Cornflakes, stattdessen am besten mit Vollkornprodukten wie Hafer- oder Dinkelflocken, Leinsamen oder Haferkleie. Durchs Selbermachen spart man sich den Zucker, der in Fertigmüslis zugesetzt wird. Als Ausgleich bietet sich etwas frisches Obst an. Ganz böse: Mixgetränke auf Kaffeebasis oder heiße Schokolade.

■ **14. Abends lieber Eiweiß als Kohlenhydrate verdrücken:** „Eiweißprodukte bewirken einen besseren Sättigungseffekt als kohlenhydrathaltige Speisen. Empfehlenswert sind beispielsweise Magerquark oder Buttermilch. Einfach und schnell zubereitet ist auch ein Eiweißshake“, empfiehlt Dr. Meyer.

■ **15. Ein Magenballon als Hilfsmittel:** Diese Therapie eignet sich für sogenannte Volumensesser – also Menschen, die gerne große Portionen essen. „Dabei wird im Rahmen einer ambulanten Magen Spiegelung ein mit Natriumchlorid gefüllter Ballon aus Kunststoff im Magen platziert. Dadurch wird der Magen kleiner, und der Patient ist schneller satt“, erklärt Dr. Meyer. Der Ballon bleibt je nach Modell zwischen sechs und zwölf Monaten im Magen, die Kosten liegen bei 2650 bis 4420 Euro und werden von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht erstattet. „Wichtig dabei ist, dass der Magenballon nur Sinn macht, wenn er als begleitende Maßnahme zu einer konsequenten Ernährungs- und Lebensstilumstellung dient. Sonst nimmt der Patient wieder zu, sobald der Ballon entfernt worden ist“, erläutert der erfahrene Adipositas-Chirurg.



Magerquark ist gesund und macht satt



Bier hat brutal viele Kalorien