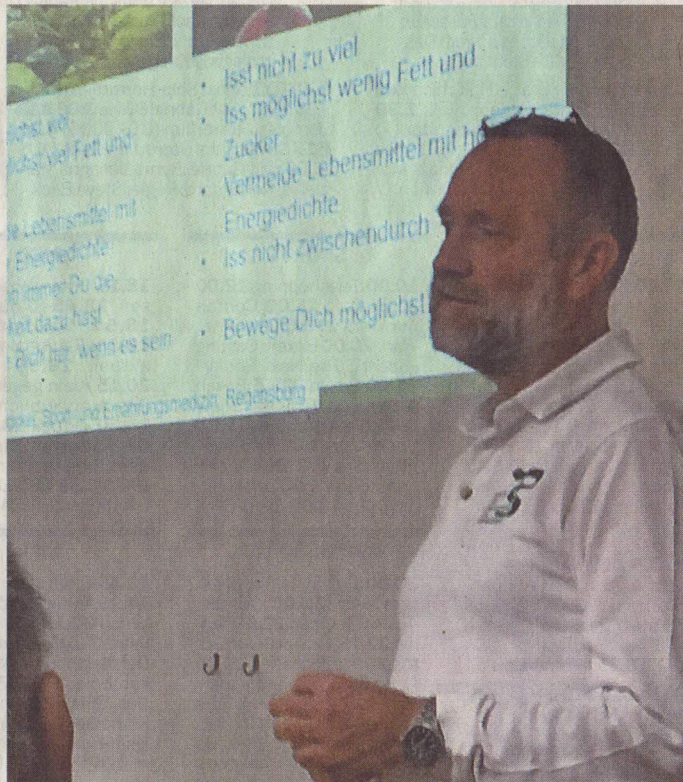


Strategie gegen Übergewicht

Dr. Frank Möckel erklärte in der M-Akademie, wie wichtig Bewegung und die richtige Ernährung sind.

„Auf Dauer abnehmen – aber wie?“, so lautete der Titel des Impulsvortrags, mit dem Dr. Frank Möckel, Sport- und Ernährungsmediziner, kürzlich zahlreiche Besucher ins Institut für Prävention und Sportmedizin lockte. Mit einer amüsanten Zeitreise in die Frühgeschichte des Menschen, der für seinen Nahrungsbedarf täglich etwa 20 Kilometer laufen musste, kam der Arzt gleich auf den ersten Kernpunkt seiner Ausführungen: Ohne Bewegung ist das Projekt „Abnehmen auf Dauer“ zum Scheitern verurteilt.

Denn erstens „hat Bewegung einen sättigenden Effekt auf das Hungerzentrum“, so der Arzt; und zweitens „ist Bewegung der Faktor, der das Gewicht stabilisiert“. Dabei geht es nicht um Hochleistungssport, denn die Fettverbrennung funktioniert am besten bei moderaten sportlichen Betätigungen: Tanzen, Radfahren, Nordic Walking, Joggen oder Tennis. Dem Einwand einiger Besucher, dass



Dr. Franz Möckel bereicherte seinen Vortrag mit vielen amüsanten Anekdoten an.

Foto: Aslan

man sich im Alltag schon genügend bewege, begegnete der Sportmediziner mit amüsiertem Schmunzeln – denn allzugerne betrügt der Mensch sich selbst. Zur Kontrolle empfahl er, ein Bewegungstagebuch zu führen. Eine Stunde täglich müsse man für das Sportprogramm einplanen, nur so wür-

de auf Dauer eine Gewichtsreduktion erreicht. Hilfreich ist dabei eine Formel, mit der man den Energieverbrauch beim Walken oder Joggen errechnen kann: Das Gewicht multipliziert mit den Anzahl der Kilometer ergibt die Anzahl der verbrauchten Kalorien. Für einen 70 Kilogramm schweren Men-

sch ergibt das bei einer Wegstrecke von sechs Kilometern den Wert von 420 kcal.

Der zweite Schwerpunkt des Vortrags betraf das Essen. Im Vorfeld empfahl Dr. Möckel eine Körperfettanalyse, da diese am ehesten dazu geeignet ist, individuell sinnvolle Gewichtsziele zu bestimmen. Besonders bei der Formulierung der Ziele, so der Mediziner, sollte man realistisch bleiben: Die Reduktion um ein Kilo Körpergewicht pro Monat sei langfristig der beste Weg, um dauerhaft abzunehmen. Dagegen bewirken Crash-Diäten eher das Gegenteil, denn: „Diät macht Hunger“, erklärte Möckel, „und Hunger stresst den Körper. Das ist mit ein Grund für den Jojo-Effekt.“

Bei einer vernünftigen Gewichtsabnahme ist deshalb das Sättigungsgefühl wichtig, das vor allem durch Eiweiß hervorgerufen wird. Hier stellte er das „Tellerkonzept“ vor: Ein Viertel des Tellers enthält eiweißhaltige, ein Viertel kohlehydratreiche Kost; die andere Hälfte sind Salat, Gemüse oder Obst. An dieser Stelle kam der Sponsor des Abends ins Spiel: Kaiser Biogenuss bietet als Hilfestellung bei der Zubereitung frischer regionaler und saisonaler Gemüse eine Biokiste, die einmal wöchentlich ins Haus kommt.