

Blitzdiäten sind der pure Stress

Abnehmen als Vorsatz für das neue Jahr: Diätassistentin erklärt, wie das am besten klappen kann

Von Pamela de Filippo

SCHWALM-EDER. Der Jahreswechsel ist bekanntlich die Zeit der guten Vorsätze. Der Wunsch, Gewicht zu verlieren, steht dabei ganz oben auf der Liste. „Die meisten Menschen setzen sich unrealistische Ziele“, erklärt Diätassistentin Claudia Esche aus Borken. Denn wer zu schnell zu viel erreichen will, sei schnell frustriert und gebe auf.

Was realistisch ist, hängt vor allem von der individuellen Ausgangssituation ab. „Jemand, der nur ein paar wenige Schönheitskilos loswerden möchte, erreicht sein Ziel leichter als jemand, der krankhaft übergewichtig ist.“ In diesem Fall sei die Begleitung durch eine Ernährungsfachkraft ratsam. Eine ärztlich verordnete Ernährungstherapie, bei der ein Konzept zur Gewichtsreduktion erarbeitet wird, werde von den Krankenkassen bezuschusst.

Ein bis zwei Kilos pro Monat: Das ist laut Claudia Esche ein gesundes Maß der Gewichtsabnahme. „Eine drastische Reduzierung der Kalorienzahl bedeutet Stress für den Körper“, sagt sie. Und mehr noch: Nach Beendigung einer Diät lagert der Körper



Gesundes Essen: Mit einer ausgewogenen Ernährung, Bewegung und Geduld gelingt das Abnehmen.

Foto: dpa

die Energie effizienter und schneller ein. Ein Phänomen, das viele unter dem Namen „Jojo-Effekt“ kennen.

Von Blitzdiäten, die von Frauenzeitschriften beworben

werden und schnelle Erfolge versprechen, hält die Ernährungsexpertin daher nichts. Auch Diätpräparate wie Appetitzügler und Sättigungskapseln ließen häufig nur den

Geldbeutel des Käufers abnehmen. „Diätprodukte gelten als Medizinprodukte und dürfen deshalb frei verkauft werden. Im Gegensatz zu Medikamenten fehlen deshalb klinische Studien, die die Wirksamkeit bestätigen oder gesundheitliche Risiken aufzeigen.“ Oftmals handele es sich nur Vitamin- oder Mineralstoffmischungen, die auf das Gewicht keinen Einfluss hätten.

Bewegung und Geduld

Doch wie klappt es mit den guten Vorsätzen? „Mit einer ausgewogenen Ernährung, viel Bewegung und Geduld“, sagt Esche. Oft seien es schlechte Ess-Gewohnheiten, die dem Abnehmen im Weg stehen. „Eigentlich weiß jeder, wie er sich gesund ernähren kann. Im Alltag wird das kaum umgesetzt.“ Ein Snack zwischendurch, ein Imbiss im Stehen: Im Arbeitsleben sei das üblich. „Wer sich Zeit zum Essen nimmt und seiner Ernährung Aufmerksamkeit schenkt, hat schon halb gewonnen.“ Auch mehr Bewegung lasse sich meist problemlos in den Alltag integrieren. Wer hin und wieder einen Spaziergang macht oder statt dem Fahrstuhl die Treppe nutzt, tut seinem Körper Gutes.

HINTERGRUND

Unterstützung von den Kassen

Um das Bewusstsein für gesunde Ernährung und Lebensführung zu stärken, bezuschussen Krankenkassen präventive Leistungen – zum Beispiel einen Kurs bei einer anerkannten Ernährungsfachkraft. Auch die Kosten für eine Ernährungsberatung oder -therapie zahlen sie bei ärztlicher Indikation anteilig. Die Höhe sollte vorher abgeklärt werden. (pdf)

Zur Person

CLAUDIA ESCHÉ ist staatlich anerkannte Diätassistentin. Neben ihrer Tätigkeit in der Bad Zwestener Hardtwaldklinik II arbeitet sie freiberuflich im Bereich Ernährungstherapie und -beratung. Neben Kursen bietet sie auch Kühlschrankschecks, Einkaufstraining und Vorträge an. Claudia Esche lebt mit ihrer Familie in Borken. (pdf)



Claudia Esche