



„Bewegte Gespräche“

Ein Konzept für offene Diskussionen rund um Bewegung, Sport und deren Rahmenbedingungen

Thema „Oh Tannenbaum, die Kalorien haben reingehau'n“ in Dießen, 22.01.2015

„Bewegte Gespräche“ - am 22. Januar konnten die Dießener Bürger auf die weihnachtlichen Festtage zurückblicken und manch einer mag sich auch den „Aufhänger“ dieses Diskussionsabends schon selbst gedacht haben: habe ich meinem Körper in der Adventszeit und über die Feiertage folgenreich viele Kalorien zugeführt? Frau Römhild, Apothekerin in Dießen und selbst in der Ernährungsberatung tätig, relativierte jedoch schon zu Beginn ihres umfassenden Vortrags über die Zusammenhänge von Ernährung, Energieverbrauch und Lebensweise die vermeintlichen jahreszeitlichen Ursachen: sind die Kalorien nicht eher zwischen Neujahr und der Adventszeit zugeführt?

Nun, die Kalorien selbst sind nicht das Problem, eher das eigene Körpergewicht, wenn es – relativ gesehen – zu hoch ist. Fettgewebe, welches sich übermäßig zwischen den Organen angelagert hat (also vor allem am Bauch), verschlechtert die Blutwerte und führt zur Gefahr von Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes Typ 2. Außerdem macht höheres Gewicht das tägliche Leben im wahrsten Sinne des Wortes beschwerlicher, was die Lebensqualität einschränkt und das zweite Thema, den Energiebedarf durch Bewegung, unmittelbar befeuert.

Der Körper, die Organe verbrauchen einen Grundumsatz an Energie, dazu kommt der Leistungsumsatz, welcher aus Bewegung und Anstrengung resultiert. Ist beides im Gleichgewicht, bleibt das eigene Körpergewicht stabil. Wird mehr Energie über die Ernährung zugeführt, so neigt der Körper dazu, „für schlechte Zeiten etwas anzulegen“. Er investiert in Fettreserven, und das vor allem in Stresssituationen. Oder auch nach Zeiten verstärkter Anstrengung oder reduzierter Energiezufuhr – Ursache des Jojo-Effekts.

Frau Römhild kam hier auf ihr Tätigkeitsgebiet zurück: die Art der Ernährung. Schnell umsetzbare Energie ist in Kohlehydraten und den verschiedenen Formen von Zucker enthalten, da die schnell vom Körper umgesetzt und als Energie bereitgestellt werden können. Sind diese Energien aufgebraucht (kein „Gegendruck“ im Magen), stellt sich Hungergefühl ein und der Körper verlangt eher unbegründet nach Essen. Somit ist eine Ernährungsweise gesünder, die dem Körper geringere Energiedichte zuführt, die also mehr Ballaststoffe enthält. Der Magen ist länger beschäftigt und gibt die Energieträger gleichmäßiger und längerfristig verteilt in die Blutbahn. (Förderlich hierfür ist auch das häufige Trinken von energiearmen Getränken wie Wasser, Tee, stärker verdünnte Fruchtsäfte.)

Stark energiehaltige Stoffe sind bekanntlich auch Öle und Fette. Wobei hier noch unterschiedlichen Fettsäuren zu berücksichtigen sind, einerseits die „gesättigten



Fettsäuren“, andererseits die „einfach und mehrfach ungesättigten“ Fettsäuren – letztere sind in Maßen wiederum erforderlich für eine gesunde Ernährung.

Mit Zahlen untermauerte Frau Römhild, dass viele heute erhältliche Lebensmittel und Fertigprodukte eine extrem hohe Energiedichte haben, die gleiche Menge Essen stellt dem Körper leicht doppelt so viel Energie bereit wie die Lebensmittel unserer Vorfahren – und das bei deutlich weniger körperlicher Anstrengung.

Die ausschließliche Erkenntnis jenseits jeder angepriesenen Superdiät: unser Körpergewicht geht nur dann nachhaltig runter, wenn wir einerseits die Energiezufuhr reduzieren, andererseits den Energieverbrauch unseres Körpers erhöhen. Frau Römhild sagte: „Bewegung ist der Turbo fürs Abnehmen!“ Denn ausdauernde Bewegung erhöht den Verbrauch, und zwar während der Tätigkeit, und auch beim „Nachverbrennen“ in der Stunde danach. (Daher auch die Empfehlung: direkt vor und nach der Bewegung nicht essen, insgesamt genug trinken.) Bewegung und Sport (mit einem hohen Anteil an Eigenaktivität) ist also erforderlich. Und das möglichst gleichmäßig über die Wochentage verteilt (mindestens 2-3mal pro Woche). Marathonläufe müssen es nicht sein. Eine gewisse Regeneration ist außerdem erforderlich.

Eine gute unterstützende Wirkung hat eine angemessene Form von Krafttraining, da es die Muskelmasse im Körper erhöht (was das Bewegen erleichtert) und Muskel für ihre Eigenversorgung einen höheren Energiebedarf haben als Fettgewebe. Damit kann also der oben angesprochene Grundumsatz des Körpers erhöht werden, der bei unveränderter Körperkonstitution nahezu unveränderlich ist, allenfalls mit zunehmendem Alter leicht abnimmt.

Nun, beides bedeutet eine gewisse Umstellung unserer Lebensgewohnheiten. Das ist nicht einfach, sonst wären es ja keine Gewohnheiten geworden. Hilfe bietet eine Entwicklung des entsprechenden Bewusstseins, z. B. über kontinuierliche Ernährungsberatung und Betreuung, neue Gewohnheiten und Rituale (z. B. Trinkverhalten, energiearme Getränke, Kochkurse), das Erreichen von einem neuen Wohlgefühl im täglichen Verhalten. Denn schnelle, nachhaltige Erfolge gibt es nun mal nicht, und ewig quälen wird sich keiner wollen. Wahrscheinlich hilft da auch ein passendes Angebot im Sportverein, in bewegungsorientierten Gruppen oder bei gewerblichen Anbietern. Und das geht auch in der kalten und tristen Jahreszeit. Ohne Angst vor dem nächsten Tannenbaum...

Klaus Schneider

Email Kontakt: BewegteGespraechе@gmx.de