

RATGEBER GESUNDHEIT

PROF. BERNHARD LUDWIG | DR. MED. RONNY TEKAL

DAS WUNDERMÜSLI

Die Kraft von Spermidin

*Gesünder, jünger, schlanker
mit Keimen, Kernen und Co.*



GU

Ob man nun an die Sache mit dem Kalorienzählen glaubt oder nicht - es kann bei einzelnen Menschen zu großer Frustration führen, vor allem, wenn es um das Abnehmen geht. Denn sobald eine Gruppe von Personen mal beschließt, fortan 300 Kilokalorien weniger zu sich zu nehmen, so werden sich ganz unterschiedliche Ergebnisse zeigen: Einige werden ein wenig abnehmen, andere sogar deutlich an Gewicht verlieren, bei vielen tut sich vermutlich gar nichts - und ein paar wenige Unglückliche könnten sogar noch mehr zulegen, was das Unglück nicht gerade abmildert.

Denn die Kalorienrechnung geht nicht auf, wenn man sie ohne andere Faktoren macht. Dazu gehören die Zusammensetzung der Ernährung, das Mikrobiom, also jene Darmbewohner, die unsere Nahrung in unterschiedlichem Ausmaß zerlegen und verstoffwechseln helfen, und vor allem die Uhr in Form von messbaren Essenspausen.

Treibstoffbedarf und -verbrauch

Wer einmal Gelegenheit hatte, die Karriere eines am Bau tätigen Arbeiters über die Jahre hinweg zu verfolgen, wird womöglich feststellen, dass alleine die schwere körperliche Tätigkeit und der scheinbar schier horrende Kalorienverbrauch beim Wuchten der schweren Mörtelsäcke nicht zum Sixpack führen. Im Gegenteil. Der für die Arbeiter abends bereitgestellte Sixpack Bier legt sich eins zu eins, in Form eines One-Packs, an den Arbeiter-Bauch. Da helfen keine Bilanzerstellungen, die belegen, dass hier theoretisch mehr Kalorien verbraucht wurden, als zugeführt. Es scheint anders zu funktionieren. Deshalb klappt es bei vielen Menschen mit der bloßen Kalorienrestriktion nicht, abzunehmen.



Der beste Schutz fürs Mikrobiom: abwechslungsreich und möglichst natürliche Lebensmittel essen.

Vergesst die Zählerei!

Zum einen scheint nicht jede Kalorie gleich sättigend zu sein. Da die Kilokalorie den Brennwert eines Lebensmittels oder einer Speise angibt, der Körper jedoch kein reiner Brennofen ist, sondern mit unterschiedlichen Nahrungsmitteln auch unterschiedlich interagiert, funktioniert die reine Mathematik und die Bilanzrechnung nur bedingt. Hinzu kommt, dass unsere Darmbakterien, das Mikrobiom, bei jedem Menschen anders zusammengesetzt ist und je nach Diversität und vorhandenen Bakterienunterarten Essen mal besser, mal schlechter verwertet, bevor es vom Körper aufgenommen wird.



Die perfekte Ernährungsform für alle gibt es nicht. Was am besten zu Ihnen passt, müssen Sie selbst herausfinden.

DAS RICHTIGE ESSEN?

Kohlenhydrate und Fette dienen dem Körper vor allem als Energiequelle, und sofern die Energie nicht sofort durch Muskelaktivität verheizt werden kann, werden Vorräte eingebunkert, dies in Form von bösem Körperfett.

Da Fette mit rund 9 Kilokalorien pro Gramm rund doppelt so viel Brennwert besitzen wie Kohlenhydrate, waren sie auch lange Zeit als reine Dickmacher veräußert. Das hat sich mittlerweile geändert, weil man heute weiß, dass einige von ihnen für einen gesunden Zellstoffwechsel und gute Gehirnleistungen unverzichtbar sind.

Proteine hingegen gelten neben ihren Baustoffeigenschaften auch als Sattmacher. Sind genügend davon in einer Mahlzeit vorhanden, bestellt der Körper nicht so schnell mehr nach. Wir sind daher auch länger satt.

Das bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass eine proteinreiche Ernährung auch gesund ist. Im Gegenteil: Studien zeigen ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko, wenn Personen mittleren Alters (zwischen 45 und 65) regelmäßig viel tierisches Eiweiß zu sich nehmen. Möglicherweise hängt das mit dem Umstand zusammen, dass Protein das Wachstum fördert und damit möglicherweise auch das von Krebszellen. Das Risiko für Tumoren und auch Diabetes steigt bei

hohem Eiweißkonsum an. Ab 65 Jahren darf man jedoch - so die Studien - wieder kräftig ins Eiweißtöpfchen langen.

DU BIST, WAS DU ISST?

Die Kategorisierung von Essen in die Nährstoffe Kohlenhydrate, Fett oder Proteine ist eine unter Ernährungsexperten übliche Einteilungsweise. Zielführend dahingehend, dass man wirklich versteht, was man isst, ist sie jedoch weniger. Denn sowohl bei einem Vollkornbrot wie auch bei einem Stück Zucker handelt es sich beispielsweise um Kohlenhydrate, Leinöl zählt wie auch eine Speckschwarte zu den Fetten und auch bei den Proteinen gibt es mannigfaltige Vertreter tierischer und pflanzlicher Provenienz. Ja, nicht einmal vordergründig idente Speisen sind ident. Ein und derselbe Typ Fisch kann reich an Omega-3-Fettsäuren oder auch an Quecksilber sein. Und nicht einmal ein Ei gleicht dem anderen.

DIÄT: MISSION IMPOSSIBLE

Die Menschen machen es sich gerne einfach. Das gilt auch fürs Abnehmen und Diäten. Es sollen rasch Ergebnisse auf der Waage und im Spiegel zu sehen sein. Ja, man ist auch bereit, sich dafür vor dem Sommer eine Zeit lang höllisch zu kasteien, um als Frau zur Bikinifigur zu gelangen oder als Mann zumindest den mühsam angegessenen One-Pack über dem Sixpack ein wenig zu reduzieren. Das gewohnte Körperbild wartet indes artig darauf, spätestens nach dem Sommer wieder zurückzukehren, der Jo-Jo-Effekt ist vorprogrammiert. Die so oft propagierte »dauerhafte Umstellung der Ernährung« auf Gesund und Ausgewogen ist für viele Menschen eine schier unüberwindbare Hürde, sodass man da gar nicht erst damit anfängt.

Und was ist mit Coaching?

Auch die Erfolge der Ernährungsberatung sind endenwollend. Nicht in der Zeit, solange sich Menschen in den Fängen der Gesundheitsgurus befinden. Tatsächlich sind sie dann gesünder, machen mehr Bewegung und nehmen auch wirklich ab. Ein Konzept, das funktioniert. Bis der Therapeut wegschaut, in den Urlaub fährt oder die Kur beendet ist.

»Der gemeinsame Nenner von Diäten ist der, dass man nach ihrer Beendigung wieder zunimmt.«

Bernhard Ludwig

Sich selbst überlassen fallen die meisten Leute wieder in alte Muster zurück und es dauert gar nicht lange, bis sie wieder - ihrem freien Willen überlassen - nicht nur das verlorene Gewicht wiedererlangen, sondern gleich noch mehr darüber hinaus. Die Schuld wird dann meist nicht den Ernährungsprogrammen

gegeben, sondern den werten Klienten, die im Rahmen der Beratung immerhin ein Jahr Zeit hatten, die neue Ernährung zu erlernen. Doch diese Charakterschweine, so könnte man meinen: Kaum wieder losgelassen, fangen sie wieder zu fressen an wie zuvor. Dabei, so sieht es aus, hat es weder mit dem Wesen noch der Disziplin zu tun.

BEISPIEL: THE BIGGEST LOSER

Liegt es vielleicht an einem verbesserungswürdigen Coaching? In der populären TV-Reality-Show »The Biggest Loser« mussten stark übergewichtige US-Amerikaner (mit einem BMI von über 40) um die Wette abnehmen. Dazu wurde ihnen ein Team an Ärzten, Therapeuten, Ernährungsberatern und Personaltrainern an die Seite gestellt. Die Betreuung war also nicht die Schlechteste. Nach 30 Wochen wurde abgerechnet. Die meisten Teilnehmer waren verblüffend schlank geworden (im Schnitt nahmen sie rund 50 Kilogramm an Gewicht ab), kaum wiederzuerkennen, sportlich und top motiviert, dieses neue Leben im neuen Körper auch weiterhin aufrechtzuerhalten.

Dieses Procedere war ein Hoffnungsschimmer für all jene, die sich längst damit abgefunden hatten, ihr Übergewicht niemals loszuwerden, und die nun ein Happy End vor Augen hatten. Dann aber schaltete die Fernsehkamera ab.

JO-JO-DEASTER

Gemeinerweise untersuchte man in einem sogenannten Follow-up die weitere Entwicklung der Teilnehmer der TV-Show. Im Jahr 2016 wurde die Studie in der renommierten Fachzeitschrift *Obesity* veröffentlicht, und die Ergebnisse sind ernüchternd: Sechs Jahre später hatten von den 14 beobachteten Probanden 13 wieder zugenommen, davon sind vier noch schwerer geworden als zuvor. Der erfolgreichste Loser hat danach übrigens wieder 100 Kilogramm zugelegt. Erst, nachdem er sich am Magen operieren ließ, war er der leichteste in der Truppe.

Das Problem bei vielen Crash-Diäten - und auch wenn immer wieder betont wird, dass es sich bei dieser einen speziellen Kilo-Lawine gar nicht um eine solche handelt: Der Körper reguliert in Krisenzeiten seine Stoffwechselleistung herunter. Das macht Sinn. So kann man länger von seinen Vorräten leben. Und auch bei der Biggest-Loser-Challenge haben die Körper vorbildlich auf die plötzliche Stresssituation reagiert. Ihr Grundumsatz (Energieverbrauch in Ruhe) hat sich im Schnitt dauerhaft abgesenkt und die Ex-Teilnehmer verbrauchten nach Jahren, mit nun beinahe demselben Ausgangsgewicht, rund 700 Kilokalorien weniger pro Tag.