

«Das was zuhause ist, wird auch gegessen.»

Für viele ist nicht nur die reine Bewegungslust ausschlaggebend, Sport zu treiben, sondern sie erhoffen sich dadurch auch eine positive Auswirkung auf die Figur und das Körpergewicht. Im engen Zusammenhang mit Sport und Gewichtsabnahme steht auch die Nahrungsaufnahme, wobei die Grenze zwischen «gesundem» und «gestörtem» Essverhalten fließend ist.

VON ANDREAS GONSETH

«Mehr Sport» und «ein paar Kilo abnehmen», das sind wohl die beiden Vorsätze, die in unserer zivilisierten Welt zur Jahreswende die meisten zuoberst auf ihrer Liste stehen haben. Sportlichkeit und ein jugendliches und schlankes Aussehen gehören zu den erstrebenswerten Attributen, mit denen sich jede und jeder gerne schmücken möchte. Einen Weg dazu verspricht regelmässige sportliche Aktivität in Kombination mit der entsprechenden Nahrung, denn die Rechnung ist einfach: Was der Körper an Energie verbraucht, kann er in Form von Nahrung auch wieder aufnehmen. Ergo: Je mehr er verbraucht, desto mehr kann er essen. So einfach ist die ganze Rechnung allerdings doch nicht und so positiv sich eine regelmässige sportliche Aktivität auf die Gesundheit auch auswirkt, so leicht können die Ansprüche plötzlich gefährliche Dimensionen annehmen.

Dem vielschichtigen Thema Gewichtskontrolle widmet sich deshalb im November das Symposium der star education (vgl. Kasten). Manfred Dlouhy* ist Arzt und Referent am Symposium und hat sich über lange Jahre ein umfassendes Wissen in den einzelnen medizinischen Fachgebieten angeeignet. Dlouhy versucht, Prävention und Beratung für eine gesunde und ausgeglichene Lebensweise in einem grösseren Zusammenhang zu

sehen. Wir befragten ihn zu einigen Aspekten rund um die Gewichtskontrolle.

Manfred Dlouhy, in welcher Alterskategorie ist Übergewicht am stärksten ein Thema?

Gesamthaft betrachtet sind ganz allgemein mehr Leute übergewichtig im Vergleich zu früher. Das Gewicht wird zwar von Natur aus vor allem mit zunehmendem Alter zu einem zentralen Thema, weil es mit den Jahren aufgrund körperlicher Veränderungen immer schwieriger wird, sein Gewicht zu halten. Aber auch der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit Gewichtsproblemen steigt stetig an.

Welche Faktoren sind am Übergewicht beteiligt – und vor allem wie stark?

Es gibt viele Faktoren und die Gewichtung ist bei jeder Person wieder anders. Eine Rolle spielt sicher die Verunsicherung und die Überflutung mit Informationen. Was genau gilt denn überhaupt als Übergewicht? Vor allem in jungen Jahren ist der Wunsch, einer klar definierten Norm von Schönheit zu entsprechen, sehr stark ausgeprägt. Dieser Wunsch steht zwar eigentlich im Widerspruch zum Wunsch auf Individualität, aber scheinbar wird bei der Schönheit oder zumindest bei der Figur eine Ausnahme gemacht und die gesetzten Normen werden akzeptiert. Junge Leute sind in dieser Beziehung einfach noch zu labil, um ihren Körper mit eigenen Augen zu sehen.



FOTO: ANDREAS GONSETH

Die Jungen orientieren sich natürlich an der Werbung.

Sie befinden sich im Zwiespalt. Die Jugendzeit wäre ja eigentlich die Zeit, in der die Jungen ihren Körper entdecken und kennenlernen könnten. Genau da wird ihnen aber bereits vorgegeben, wie ihr Körper auszusehen hat.

Ein schlanker und durchtrainierter Körper gilt aber auch für Erwachsene als Schönheitsideal.

Ja, das stimmt. Das vorgegebene Schönheitsideal wird als Mass aller Dinge wahrgenommen. Der «Body Shop» hat es in einer Werbung einmal treffend auf den Punkt gebracht: «Von hunderttausend Frauen entsprechen höchstens drei Frauen dem vorgegebenen Schönheitsideal und schaffen den Sprung zum «Model», aber alle hunderttausend würden gerne so sein.» Das ist im Sport übrigens dasselbe: der Breitensportler schaut ganz genau, was der Spitzensportler macht.

Attraktiv ist gleichbedeutend mit schön und schlank?

Ja, es ist schon so. Wir sind davon abgekommen, die «innere Attraktivität» positiv zu bewerten, weil das halt auch zu anstrengend ist. Die einfache, sichtbare Attraktivität wird dadurch wesentlich stärker gewichtet, obwohl in der Realität vielseitige Menschen ja eigentlich attraktiver oder zumindest interessanter sind als «nur schöne».

Wie stark hängt Übergewicht mit genetischen Voraussetzungen zusammen?

Es gibt tatsächlich genetische Faktoren, die das Gewicht beeinflussen können, aber das war schon immer so. Die genetische Disposition macht es für die einen schwieriger als für andere, die genetische Disposition ist aber nicht verantwortlich für das heute verbreitete Übergewicht.

Sondern?

Es besteht ein direktes Verhältnis zwischen Zufuhr und Umsatz. Die Zufuhr wird aber eigentlich nur dann zum Thema, wenn der Umsatz ungenügend ist. Wenn eine Bewegungsmentalität und eine genügende Basisbewegung vorhanden ist, dann ist die Ernährung automatisch gar kein grosses Thema. Für «Stillsitzer» und «bewegungslose» Menschen hingegen kann das Essen plötzlich zu einem riesengrossen Thema werden.

Die Faktoren Ernährung und Bewegung stehen demnach in einem engen Zusammenhang mit der Gewichtskontrolle?

Für eine langfristige Gewichtskontrolle ist die Bewegung sicher ein ganz zentrales Thema. Je nach Mentalität sind die Menschen aber auch sehr empfänglich für Dinge, die den schnellen Erfolg versprechen, also für Diäten, Medikamente oder andere Wunderversprechungen. Es ist die berühmte Suche nach dem Strohalm.

Wie wichtig ist die Ernährung?

Es wird ja heute nicht unbedingt viel mehr gegessen als früher, aber die Menge, die gegessen wird, entspricht der Menge, die früher von körperlich arbeitenden Menschen eingenommen wurde und nicht vom heutigen eher bewegungslosen Menschen. Dazu ist bei der Nahrung mehr ein «Qualitätsproblem» zu erkennen und weniger ein «Volumenproblem».

Inwiefern?

Ein Problem ist, dass die geschmacklich «leckeren» Dinge meistens irgendwelche Konzentrate sind, bei denen die wichtigen Stoffe wie zum Beispiel Ballaststoffe nicht mehr drin sind. Also braucht es etwas Grundwissen und auch etwas Disziplin, damit möglichst wenige «unnötige» Dinge gegessen werden. Es ist simpel: Das was zuhause ist, wird auch gegessen. Wenn Schokolade oder Nüsse im Schrank sind, werden sie gegessen und wenn man etwas nicht zuhause hat, kann man es auch nicht essen. Es beginnt also bereits beim Einkaufen im Kopf.

Ist die Ausprägung der Bewegungslust Zufall?

Ich denke die «Bewegungslust» ist «sozial-genetisch» bedingt, also vom Umfeld abhängig, in dem wir aufgewachsen sind. Wenn unser Umfeld im Kindesalter aus Fernsehen und Chips bestand, ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass auch wir uns im Erwachsenenalter so verhalten. Und umgekehrt natürlich auch: Wird die Bewegung vorgelebt, bleibt sie automatisch tiefer haften. Das ist wie beim Rauchen.

Wie findet man im Erwachsenenalter die Lust an der Bewegung?

Wenn man früher in jungen Jahren viel Sport gemacht hat, ist ein regelmässiger Einstieg wesentlich leichter zu schaffen als für jemanden, der noch überhaupt nie Sport gemacht hat. Es ist wie mit den Sprachen: Wenn man sie einmal gelernt hat, kann man sie vielleicht momentan zwar nicht mehr, aber mit ein wenig Übung kommt das schnell wieder zurück. Für gänzliche Neueinsteiger im Sport ist es schwieriger. Wichtig wird dann sein, nicht zu viel auf einmal zu wollen und das Ganze langfristig und Stück für Stück anzugehen. Ziel sollte sein, die Bewegung langfristig in den Alltag zu integrieren.

Kann man mit gezieltem Training die Gewichtsabnahme exakt dosieren, bzw. kann man gezielt dort abnehmen, wo man das wünscht?

So einfach ist das leider nicht. Ein breites Becken wird auch beim Laufen nicht einfach schmal. Aber eine Frau kann die Sichtweise verändern, wie sie ihr weibliches Becken wahrnimmt. Das «Gespür» und die «Lust» am Körper kriegt man sicherlich nur, wenn man sich bewegt und nicht beim Durchblättern von Modezeitschriften. Bei Männern ist das Körperbewusstsein oft ganz wenig ausgeprägt, denn der Mann ist von klein auf getrimmt, stark zu sein und keinen Schmerz zu spüren. Unterschiedliche Trainingsformen und Sportarten formen und trainieren den Körper auch auf unterschiedliche Weise.

Welche Art von Sport ist zu empfehlen?

Zu empfehlen ist ein moderates Ausdauertraining so oft wie möglich und ein dosiertes Muskeltraining. Krafttraining ist auch für eine Gewichtsabnahme durchaus zu empfehlen, allerdings kein Maximalkrafttraining, sondern ein Training mit mässigen Gewichten. Ganz allgemein verspricht eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining – bereichert mit Stretching oder z. B. auch Yoga – die besten Erfolge in der Gewichtskontrolle.

Können Unterschiede in den einzelnen Sportarten ausgemacht werden?

Das spielt eigentlich gar keine wesentliche Rolle. Ich denke wichtig ist, dass jede und jeder für sich auch beim Sport den Lustfaktor sucht. Ein Waschbrettbauch zum Beispiel ist widersinnig, er bringt weder funktionell noch gesundheitlich etwas, sein Reiz geht alleine von der Optik aus.

Wie sieht es mit der Ernährung während dem Sport aus?

Da muss man unterscheiden in Training und Wettkampf. Von der Werbung wird zwar mittlerweile suggeriert, dass jeder, der sich ein bisschen bewegt, spezielle Sporternährung oder Sportgetränke benötige. Im normalen Training eines Breitensportlers ist aber meistens keine zusätzliche Ernährung notwendig, wenn eine ausgewogene allgemeine Ernährung mit genügend Wasserzufuhr bereits Standard ist.

*Manfred Dlouhy ist klassischer Arzt, Arzt für Naturheilverfahren und Facharzt für psychotherapeutische Medizin gleichzeitig. Er arbeitet in eigener Praxis in Bad Grönenbach, Deutschland. Manfred Dlouhy ist einer der Referenten am Symposium 2002 der star education.

Ihr Weg zur Traumfigur?

Dem Thema Gewichtsreduktion und dem allgegenwärtigen Traum nach der Wunschfigur widmet sich das Symposium 2002 der Star Education vom 2./3. November an der ETH in Zürich. Wie erreicht man seine ganz persönliche Wunschfigur und was muss ein jeder und eine jede dafür leisten? Solche Fragen werden einerseits mit ausführlichen Referaten von Experten erläutert, andererseits werden aber auch handfeste Tipps gegeben, wie man die Theorien auch wirklich in die Realität umsetzen kann. Keine unrealistischen Erfolgsrezepte für die Traumfigur in sechs Wochen, sondern langfristige und praktikable Lösungsvorschläge werden diskutiert. Das ursprünglich von Karin Albrecht initiierte Symposium besitzt eine langjährige Tradition und überträgt immer wieder mit hochstehenden Referenten. Das Symposium ist aufgeteilt in einen Theorietag (2. November) und einen Vertiefungstag (3. November). FIT for LIFE-Leser profitieren auch jetzt noch vom Frühbucherrabatt und bezahlen bei einer Teilnahme für den Theorieteil Fr. 210.– (statt Fr. 240.–) und bei einer Teilnahme an beiden Tagen Fr. 450.– (statt Fr. 520.–). Der Vertiefungstag kann nur in Kombination mit der Theorie besucht werden. Infos und Anmeldungen unter: star education, Tel. 01 383 55 77 info@star-education, Online-Anmeldung unter: www.star-education.ch