

Ernährungsspezialist Dr. Bernhard Rinderknecht
über Risiken und Nebenwirkungen beim Abnehmen

«Entscheidend sind positive Emotionen»

INTERVIEW: MAC HUBER

Bernhard Rinderknecht, Sie waren einst selbst stark übergewichtig und haben dann innert vier Jahren von 133 auf 83 Kilo abgesehen. Wie sind Sie das angegangen?

Für mich war das Ganze quasi ein ärztliches Selbstexperiment. Mithilfe von Fachliteratur wollte ich erörtern, ob die wissenschaftlichen Erkenntnisse auch bei mir zum Erfolg führen.

Worauf haben Sie dabei besonders geachtet?

Bei der Gewichtsreduktion gibt es zwei wesentliche Stellschrauben: Einfuhr und Ausfuhr, also Essen und Bewegen. Beide müssen angegangen werden. Ich habe mich dabei stark auf die emotionale Erlebniskomponente bei der Bewegung konzentriert. Ich sehe oft, dass Bewegung freudlos und verbissen praktiziert wird. Ich glaube nicht, dass man so langfristig «in Bewegung» bleibt.

Sie kennen die Geschichte von René Gmür, der innerhalb von 15 Monaten 60 Kilo abgenommen hat?

Ich freue mich sehr mit Herrn Gmür, auch wenn ich ihm nie begegnet bin. Seine «Geschichte» ist beeindruckend. Er hat auf eigene Faust in sehr kurzer Zeit sehr viel abgenommen.

Braucht es einfach eine riesige Selbstdisziplin, um so was zu schaffen?

Das sehe ich anders. Ich glaube, dass im Erfolgsfall eine erhebliche Komponente mit positiven Emotionen verknüpft ist: Enthusiasmus oder Begeisterungsfähigkeit. Herr Gmür scheint mir ein begeisterungsfähiger Typ zu sein. Einer der sagt: «Das ist das Problem, jetzt löse ich es.»

Ist eine solche Gewichtsreduktion allein mit einer Diät zu schaffen? Könnte man auf Bewegung und Sport verzichten?

Da wäre man ganz schlecht beraten. Für die relevante Gewichtsreduktion braucht es immer beides: weniger Zufuhr, mehr Ausfuhr, aber für den langfristigen Erfolg der Gewichtsstabilisierung ist Bewegung die entscheidende Komponente.

Sie sagen weniger Zufuhr, also weniger Essen. Das ist doch langfristig mühsam?

Absolut. Aber da haben wir ein fundamentales Missverständnis. Wer abnehmen will, muss mehr essen, und zwar mehr Volumen, grössere Mengen, aber weniger Kalorien. Das Zauberwort heisst «Energiedichte» – und schon landen wir bei Gemüse und Früchten. Nur jeder fünfte Schweizer folgt der Kampagnen-Empfehlung: Fünfmal am Tag eine Handvoll Früchte und Gemüse.

Worauf sollte René Gmür nun achten, um sein Gewicht halten zu können?

Individuelle Empfehlungen sind immer delikat, ohne jemanden sehr gut zu kennen. Trotzdem würde ich ihm empfehlen, seine emotionale Erlebnisfähigkeit zu pflegen, auf die Emotionen bei der Bewegung zu achten, das Wetter zu spüren, die Landschaftsbilder, Geräusche und Gerüche zu geniessen.

Als Ausdauersportler muss er aber doch wissen, in welchem Pulsbereich er sich bewegt?

Dummes Zeug! Das sind Marketingsprüche der Industrie. Pulsmesser sind Hilfsmittel, wie Krücken. Sie können zu Beginn hilfreich sein als Feedbackmöglichkeit im Lernprozess. Jeder ist froh, wenn er die Krücken wieder wegschmeissen kann. Pulsmesser bevormunden und machen auch abhängig. Ein erfahrener Ausdauersportler spürt genau, ob er in der Fettverbrennungszone ist oder Laktat anhäuft. Natascha Badmann war als 22-Jährige ja auch übergewichtig und ist danach sechsmal Ironman-Weltmeisterin geworden. Ohne Pulsuhr. Sie hat nie von Zeiten und Zahlen gesprochen, aber von ihren überwältigenden Gefühlen. Daher nahm sie – und nimmt sie heute noch – ihre unglaubliche Kraft für diese Höchstleistungen.

Warum benötigt man Emotionen, wenn man sein Gewicht über lange Zeit halten will?

Nur zirka 10 bis 20 Prozent der Menschen, die substanziiell abgenommen haben, halten ihr Gewicht langfristig. Die Rückfallgefahr nimmt erst nach drei bis fünf Jahren ab. Dann scheint sich ein neues stabiles Gleichgewicht einzustellen. Wir wissen sehr exakt, was diese wenigen «Erfolgreichen» auszeichnet. Die wichtigste

Gemeinsamkeit ist, dass sie sich im Schnitt 60 bis 90 Minuten pro Tag bewegen. Damit aber die Motivation zu so viel Bewegung über so lange Zeit möglichst lebenslang anhält, sind nach meiner Ansicht positive Emotionen entscheidend auf der Basis von Einsicht und Erkenntnis. Nicht in erster Linie Disziplin oder gar das

«Die Rückfallgefahr nimmt frühestens nach drei Jahren ab.»

Sammeln von fragwürdig relevanten Pulsdaten, Kilometerzahlen und Höhenmetern. Ich will aber nicht falsch verstanden sein. Ganz ohne Zahlen geht es nicht. Eine grobe Kontrolle und ein grobes Protokoll helfen für die Beständigkeit. Einmal pro Woche auf die Waage, aber nicht täglich. (Weitere interessante Fakten auf www.nwcr.ws)

Was raten Sie Leuten, die leicht übergewichtig sind?

Will man nur wenig Gewicht verlieren, muss man auch nicht unbedingt multifaktoriell vorgehen. Da finde ich einzelne, aber langfristige Verhaltensänderungen erfolgsversprechender. Zum Essen: Fünfmal am Tag Früchte und Gemüse, über drei Monate konsequent eingehalten, wird schon zum erhofften Erfolg führen. Zum Bewegen: Ausdauersportler und vor allem auch Frauen profitieren in verschiedener Hinsicht, aber auch bei der Gewichtsreduktion stark von zusätzlichem Krafttraining. Möglichst mit dem eigenen Körpergewicht oder mit freien Gewichten. Mit zunehmendem Alter – und bei Frauen für den Typ mit nicht ausgeprägten Rundungen – ist der Effekt noch etwas bedeutender.

Dr. med. Bernhard Rinderknecht (56) ist Frauenarzt in Basel und Dozent am Departement Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel. Ausserdem berät er Führungskräfte in «Fitnessfragen» (CEOFIT.COM). Zurzeit schreibt er an seinem Buch: «Lerne schlank zu werden und schlank zu bleiben».

