

Sich dauerhaft leichter fühlen Runter mit den

Gerade ab 40 wird's mühsamer, ein paar Kilos abzunehmen oder das Gewicht zu halten. Doch schon kleine Tricks helfen gegen die Pölsterchen

Genüsslich bereitet Ingrid Eser ihr Obst zu. Die 46-Jährige hat es geschafft: „Mit Fett spare ich, wo ich kann“, erzählt die Angestellte aus Rodgau bei Frankfurt. „Vor ein paar Monaten habe ich ohne nachzudenken gegessen, was mir schmeckte. Das zeigte sich auch an meinen Hüften.“ Mit 67 Kilo bei einer Größe von 1,58 fand sie sich zu füllig. Ihr war klar: „Ich will etwas tun.“ Und zwar bald. Denn Übergewicht treibt Blutdruck und Cholesterinspiegel in die Höhe, geht auf die Gelenke und kann Diabetes auslösen. „In Deutschland ist mehr als jeder Zweite Erwachsene zu dick, jeder Fünfte hat starkes Über-

gewicht“, sagt Dr. Nicolai Worm, Ernährungswissenschaftler aus München. Er weiß: Jeder Schritt auf der Treppe, jeder Spaziergang, jede noch so leichte Aktivität sind zwar Kleinigkeiten – aber sie wirken!

Meist sind's die Essgewohnheiten
Nur selten sind Stoffwechsel- oder Schilddrüsenprobleme, die erbliche Veranlagung eine Ursache für die Körperfülle. Experte Worm führt diese vor allem auf die Essgewohnheiten zurück. „Wir essen zu oft, zu viele raffinierte Kohlenhydrate, wie Zucker, Weißbrot. Und kommen nicht gegen unseren inneren Schweinehund an. Der lässt uns wo es nur geht zu Brötchen, Pizza, Pommes anstelle zu Salat und Vollkornbrot greifen.“ Das weiß auch Ingrid Eser, die früher gern viel Kuchen aß. Doch wer sich wie wir heutzutage so wenig bewegt, bei dem füllt der Körper erst mal fleißig seine Reserven, in erster Linie die Fettzellen, auf. Wenn Sie statt Vollmilch fettarme Milch für Ihren Kaffee verwenden, sparen Sie im Jahr 10000 Kalorien! Daraus würde Ihr Körper 1,5 Kilo Fett herstellen.

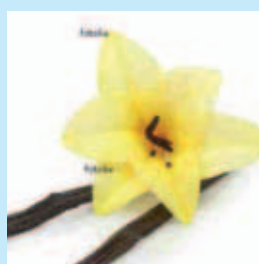
Frauen über 40 Jahre: Aufgepasst!
Für ältere Menschen ist es sogar gut, wenn sie ein paar Pfunde zu viel auf den Hüften haben. Nach einer kalifornischen Studie leben sie länger,

„Das Wichtigste ist, kalorienbewusster zu essen“, weiß Ingrid Eser. Bei ihr steht Obst und fettarmes Joghurt täglich auf dem Speiseplan

Heißhunger gehört dazu – so stoppen Sie ihn



Akupressur
Drücken Sie den Hunger weg! Mit dem Zeigefinger zwei Minuten lang leicht auf den Akupressurpunkt drücken. Das ist die Stelle zwischen Nasenwurzel und Oberlippe. Das können Sie überall machen. Bei vielen lässt dann der Heißhunger auf Süßes und Knabbereien nach.



Schnuppern statt essen
Einfach dufte: Nehmen Sie ein Tütchen Vanillinzucker und reißen Sie die Packung an der Ecke auf. Das legen Sie dann auf die Fensterbank in die Sonne. Das Vanillearoma wird Sie angenehm betören und lenkt Sie vom Naschen ab. Probieren Sie's aus!



4 Seiten
praktisches
Wissen

Pfunden!

wenn sie leicht über- gewichtig waren. Doch viele Frauen ab 40 nehmen plötzlich zu. Auch wenn sie sportlich sind und „fast nichts“ essen. Veränderungen im Hormonhaushalt führen dazu, dass der Körper mit weniger Energie auskommt. „Isst man dennoch wie gewohnt, nimmt man mehr Kalorien auf als man braucht“, erklärt Experte Dr. Worm. Bei Frauen steigert der Mangel an dem Geschlechtshormon Östrogen zusätzlich die Lust aufs Essen und lässt die Rundungen an Bauch und Oberschenkel wachsen.

Ein bisschen Bewegung hilft schon
Mit wenig Aufwand kann man ein paar Kalorien zusätzlich verbrennen – und so die Fettpolster schmelzen lassen. Ingrid Eser macht heute zweimal wöchentlich Sport. Und beim Kochen nebenbei Pilates: „Wenn ich mein Gemüse zubereite, spanne ich Bauch und Oberschenkel abwechselnd an.“ Töll am Krafttraining: Wer mehr Muskeln hat, verbraucht mehr Kalorien. Sogar wenn man sich nicht bewegt, verputzen die Muskelzellen mehr Energie als Fettgewebe. Die Bewegung hält auch das Schrumpfen der Muskelzellen auf. Muskelgewebe wird im Laufe des Lebens durch Fettzellen ersetzt.

UNSER EXPERTE



Dr. Nicolai Worm
Ernährungswissenschaftler aus München, beschäftigt sich seit 30 Jahren mit gesunder Ernährung

Besteht der Körper mit 30 Jahren aus etwa 30 Prozent Muskeln, sind es mit 75 nur noch die Hälfte. Und damit schrumpft auch der Energiebedarf: alle zehn Jahre um 150 Kalorien.

Langsam abnehmen!
„Nach Ostern im vergangenen Jahr fing ich an“, sagt Ingrid Eser. „Ich schrieb auf, was ich den Tag über aß, führte ein Kalorien-Tagebuch. Da wurde schnell klar, dass ich mehr Obst und Gemüse zu mir nehmen sollte. Wenn ich dann Lust auf fettige Lasagne hatte, nahm ich zwei Tabletten formoline L112 dazu. Diese enthalten Ballaststoffe, die im Magen und Darm Fett binden. So kann mein Körper es nicht aufnehmen und Kalorien gewinnen.“ Drei Monate ging die Kur, jede Woche wog sie 400 Gramm weniger. „Am Ende hatte ich fünf Kilo geschafft! Das blieb bis jetzt so.“ Gute Nachricht: Wer danach zwei bis fünf Jahre sein Gewicht hält, hat gute Chancen, dass es langfristig so bleibt!

Weniger Gewicht – besseres Blut
Nebeneffekt des gesünderen Lebensstils: „Meine Blutwerte, vor allem das Cholesterin, sind auf den Normalwert gesunken“, freut sich Ingrid Eser. „Ein Grund mehr, das Gewicht zu halten“, lacht sie.

Was verbraucht wie viele Kalorien?

Täglich genügen 1 800 Kalorien, etwa 25 je Kilogramm Körpergewicht. Wenn man abnehmen will, muss man mehr verbrauchen, als man isst. Zum Beispiel mit Bewegung:



Schwimmen

220 Kalorien: 30 Minuten Brust- oder Rückenschwimmen, und schon sind 220 Kalorien dahin. So viel steckt etwa in einer kleinen Portion Nudeln mit Tomatensoße. Besser ist nur Bergwandern (235), schnelles Radfahren (265), Joggen (270). Übrigens: Regelmäßiger Ausdauersport kurbelt die Fettverbrennung so richtig an!

Tanzen

170 Kalorien: Wie wäre es mit einem Tanzkurs? Gerade für ältere Menschen ist Tanzen gut, um sich zu bewegen. Eine halbe Stunde flott das Tanzbein schwingen, etwa beim Walzer, und Ihr Körper hat 170 Kalorien verbrannt. Das ist so viel wie in einem Fruchtjoghurt (150 Gramm). Rock ‚n‘ Roll „kostet“ sogar satte 300!



Geschirr spülen

76 Kalorien: Hätten Sie's gewusst? Sogar beim Abspülen von Besteck und Geschirr brauchen wir 76 Kalorien in einer halben Stunde. Übrigens: beim Fensterputzen verbrauchen wir 100 Kalorien. Staub wischen oder saugen ist noch günstiger. Dabei schwinden fast doppelt so viel, 120 Kalorien.



Telefonieren

42 Kalorien: Jeder denkt beim Kalorienverbrauch sofort an schweißtreibende Aktivitäten. Doch halt! Auch bei einfachen Tätigkeiten verbrauchen wir Kalorien, wenn auch nicht ganz so viele. Bei einer halben Stunde Telefonieren sind's immerhin 42 Kalorien.



Bitte umblättern ➔

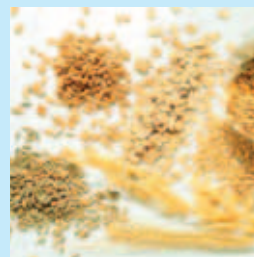
Wasser trinken

Das Beste, was Sie tun können: Trinken Sie reichlich! Am besten zwei Liter Wasser oder ungesüßte Kräutertees am Tag. Gut ist auch, vor den Mahlzeiten ein großes Glas zu trinken. Das füllt den Magen und macht schon mal ein wenig satt. Dann essen Sie automatisch weniger.



Zähne putzen

Um den Appetit abzuwehren, brauchen Sie nur eine Zahnbürste und Zahnpasta. Wenn Sie Lust auf Süßes verspüren, sollten sie fleißig benutzt werden. Der Pfefferminz- und Kräutergeschmack lässt uns denken, wir seien satt und vertreibt so schnell alle Gelüste.



Getreide

Die Körner machen satt. Deshalb sollten Sie bevorzugt zu Getreideprodukten aus Vollkorn greifen. Die Ballaststoffe in Roggen, Weizen und Hafer beschäftigen unsere Verdauungsorgane viele Stunden und halten so besser satt.

Die neue Ernährungspyramide

So schlemmen Sie sich schlank

Früher hieß es, man soll viel Brot und Kartoffeln essen. Doch wer auf eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und viel Eiweiß setzt, lebt gesünder

Was dick macht und was nicht – darüber scheiden sich die Geister. Die neue LOGI-Methode räumt mit Diät-Irrtümern auf und empfiehlt vor allem Gemüse und Obst als Grundlage für eine gesunde Ernährung. Sie gilt als maßgeschneiderte Ernährungsformel bei Übergewicht, Diabetes und Stoffwechselerkrankungen.

LOGI = niedriger Blutzucker

Die Abkürzung steht für die englische Bezeichnung für „niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel“. Das heißt, durch diese Ernährung mit weniger Zucker und Stärke schnell der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nicht so stark in die Höhe und die Bauchspeicheldrüse muss nur wenig Insulin für die Zuckerverarbeitung bilden. „Die Stoffwechselwerte verbessern sich auf jeden Fall“, erklärt der Münchner Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm. Deshalb eignet sich die Methode besonders gut für Menschen mit Zucker- oder Fettstoffwechselstörungen. Vor allem Diabetes-Patienten profitieren davon: Manche brauchen dann weniger Insulin.

Wenig Kohlenhydrate, viel Gemüse

Die LOGI-Methode wurde in Amerika entwickelt und von Worm überarbeitet, der auch ein Buch darüber schrieb („LOGI-Methode: Glücklich und schlank“, systemed, 19,90 Euro). Sie orientiert sich an einer Lebensmittelpyramide speziell für Übergewichtige (siehe oben). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfahl ja vor allem Getreideprodukte und Kartoffeln mehrmals täglich. „Das ist heute überholt“, erklärt Worm. „So viel Stärke und Zucker benötigen nur Schwerstarbeiter oder Sportler. Studien zufolge ist es für unseren bewegungsarmen Alltag sinnvoller, in erster Linie Gemüse, Salat, Beeren und Pilze zu essen.“ Davon darf man naschen, so viel man will. Obst sollte man wegen

seines Fruchtzuckergehalts nur in Maßen essen. Reichlich erlaubt sind Milchprodukte, Fisch und mageres Fleisch. „Am schlimmsten ist die Kombi aus Süßem und Fettem“, warnt Dr. Worm. „Also Vorsicht mit Naschereien und Backwaren! Auch Fruchtsäfte und gesüßte Getränke sind wahre Kalorienbomben.“ Fertigprodukte haben ebenfalls „hohe Energiedichten“, also viele Kalorien in wenig Masse. Was bringt uns die Umstellung der Essgewohnheiten?

Vorteile für die Gesundheit

„Durch diese Ernährung hat man weniger Heißhunger-Attacken. „Man ist länger satt und bekommt keine überfallartigen Gelüste auf Süßes und Fettiges“, erläutert der Experte. Durch das Kalorien-Minus

nimmt man fast automatisch ab und kann sein Gewicht auch dauerhaft halten. Wichtig ist, dass man seine Ernährung langfristig umstellt und die „schädlichen“ Lebensmittel nur in Maßen isst. Die gesunde Wirkung stellt sich von allein ein.

Toll: kein Jojo-Effekt

Weil der Stoffwechsel im Gegensatz zu den meisten Diäten nicht gedrosselt wird, bleibt auch der Jojo-Effekt aus. „Man soll ja dauerhaft seine Ernährung danach richten, dann kann später auch nichts doppelt und dreifach wieder ansetzen“, so der Ernährungswissenschaftler.

Wer mehr Infos möchte, kann unsere kostenlose Telefonaktion nutzen und unseren Experten Dr. Worm persönlich fragen.

Diese Lebensmittel sollten Sie ...

SELTEN essen:

Zweimal pro Woche sind Weißmehlprodukte und Süßigkeiten erlaubt.

WENIG essen:

Stärkehaltige Nahrungsmittel, wie Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis höchstens viermal pro Woche.

HÄUFIG essen:

Hier können Sie dreimal täglich zugreifen: Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Fisch, Nüsse, Hülsenfrüchte.

SEHR HÄUFIG essen:

Zweimal täglich Obst und dreimal täglich Gemüse sind erlaubt.



LOGI-Pyramide nach Dr. Nicolai Worm, Copyright: systemed Verlag

Die Top 5 der Schlankmacher



Blutorange

Die Zitrusfrucht enthält rote Farbstoffe (Anthocyane). Diese verhindern, dass sich das Fett anlagern kann. Jeweils zwischen den Mahlzeiten ein Glas – am besten frisch gepresst – trinken.



Meerrettich

Die weiße Wurzel ist ein würziger Diät Helfer. Der Stoff Sinigrin und die scharfen Senföle regen unseren Stoffwechsel an. Geben Sie doch Meerrettich zum Salat oder Quark oder verwenden Sie ihn für leckere Soßen.



Mate-Tee

Die Blätter des Urwaldstrauchs wurden schon von den Inkas gekaut, um Hunger zu bekämpfen. Der Tee (Reformhaus) hat auch appetit hemmende Wirkung. Ein Teelöffel Teeblätter pro Becher Wasser verwenden. Drei Tassen täglich trinken.

**4 Seiten
praktisches
Wissen**

Leber, Gelenke, Gehirn Wie Fett den Organen schadet

Sehr starkes Übergewicht kann so dramatische Folgen wie das Rauchen haben. Was im Körper passiert:



1 Das Gehirn ist hungrig



Vor allem das limbische System (s. Kreis) regelt den Appetit. Obwohl es genug Zucker bekommt, beansprucht es immer mehr, stellt den Stoffwechsel um. Man isst zu viel. **Hier hilft:** Eiweißreich essen (Fisch, Käse) bremst den Appetit

2 Atemprobleme drohen



Durch die Fetteinlagerungen werden die Atemwege enger. Dann kann nachts für mehr als zehn Sekunden die Atmung aussetzen (Schlafapnoe-Syndrom). **Hier hilft:** Auf Nasenpolypen untersuchen lassen, im Bett auf der Seite liegend schlafen

3 Die Leber verfettet



Starkes Übergewicht verstärkt die Wirkung des Stresshormons Kortisol. Und das führt dazu, dass sich in der Leber schnell Fettzellen einlagern. **Hier hilft:** Eine fettarme Ernährung mit weniger Fertigprodukten belastet die Leber weniger. Alkohol meiden

4 Gallensteine entstehen



Ist bei Übergewicht zusätzlich der Cholesterinwert zu hoch, kann das Fett in Gallenblase oder -gang verklumpen. Gallensteine entstehen. **Hier hilft:** Cholesterinarm essen mit Ballaststoffen (Gemüse, Vollkorn), Blutwert regelmäßig checken lassen

5 Diabetes droht



Bei Übergewicht ist der Zuckerstoffwechsel gestört. Dann kann Diabetes (Zuckerkrankheit) entstehen. **Hier hilft:** Täglich eine halbe Stunde flott spazieren gehen. Das senkt das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Blutzuckerwert messen

6 Die Füße leiden



Ein zu hohes Körpergewicht belastet auch die Gelenke. Vor allem Knie- und Fußgelenk müssen viel mehr tragen als gewöhnlich. **Hier hilft:** flache Schuhe mit Fußbett, Quark auftragen und mit feuchtwarmem Tuch umwickeln. Beugt Entzündungen vor



Apfelessig

Der milde Obstessig bringt die Fettverbrennung auf Hochtouren! Das lässt die Pölsterchen im Nu schwinden. Außerdem macht er Sie schneller satt. Am besten vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser oder Molke mit zwei Teelöffeln Apfelessig trinken.



Espresso

Der kleine Schwarze enthält rund 40 Milligramm Koffein. Und das beschleunigt den Stoffwechsel und hat deshalb eine günstige Wirkung auf die Fettverbrennung. Gönnen Sie sich nach dem Mittagessen ein Tässchen – aber bitte ohne Zucker!

KONTAKT & HILFE

Informationen über Ernährung und wie man abnehmen kann:

• DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V.

Broschüren mit Ernährungstipps, Kurs „Ich nehme ab“ wird in der Regel von der Krankenkasse bezahlt: Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
Tel.: 0228/3776600
www.dge.de

• DT. DIABETIKER BUND E.V.

Informationsmaterialien (auch online) zum Thema Diabetes: Goethestr. 27, 34119 Kassel
Tel.: 0561/7034770
www.diabetikerbund.de
www.diabetesgate.de

• DEUTSCHE ADIPOSITAS-GESELLSCHAFT E.V.

Adressen von Kliniken, die Abnehmwillige medizinisch betreuen: Waldklausenweg 20, 81377 München
Tel.: 089/71048358
www.adipositas-gesellschaft.de

• LOGI NACH DR. WORM

Machte die LOGI-Methode in Deutschland publik: Dr. Nicolai Worm, Ernährungswissenschaftler, Geibelstr. 9, 81679 München
Tel.: 089/41929387
www.logi-methode.de

WOCHE HEUTE Für Sie am Telefon

Möchten Sie mehr wissen, wie man **abnehmen kann** und dauerhaft das Gewicht hält? Rufen Sie kostenlos an: **Mittwoch, 21. April, von 11 bis 13 Uhr.** Unser WOCHE HEUTE-Experte beantwortet gern Ihre Fragen



DR. NICOLAI WORM
Ernährungswissenschaftler aus München

0800/21221121

Fotos: dpa (3), Fotolia (5), Grafik Atelier Riedlger (3), Jump, privat, systemed Verlag