

Kerstin Glasauer

Teamcoach Beauty & Wellness
 kerstin.glasauer@beautyteam.info
 www.beautyteam.info

Der ewige Kampf gegen unsere Gene und den Lichtmangel

Weg mit dem Winterspeck

Eines vorneweg: Evolutionär betrachtet, können Sie nichts für Ihren Winterspeck! Doch sollten Sie dies lediglich als Erklärung und nicht als Ausrede ansehen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Menschen im Winter mehr wiegen, als im Sommer. Woran liegt das? Zum einen liegt es in unseren Genen. Der Mensch hat sich im Laufe von mehreren Millionen Jahren zu dem entwickelt, was er heute is(s)t. Betrachtet man diese immense Zeitspanne, dann hat sich die Entstehung des menschlichen Organismus in ständig wechselnden Phasen des Überflusses und des Mangels abgespielt, wobei die Mangelphasen überwogen.

Der Stoffwechsel und seine Regulationsmechanismen sind deshalb auf Nahrungsknappheit eingestellt. In den Phasen des Überflusses wurde die nicht verwertbare Nahrung als Fettpolster gespeichert, eine Reserve z.B. für die kalte Jahreszeit. Diese - ursprünglich positive - Eigenschaft unseres Körpers wird uns heute zum Verhängnis.

Ein Blick in unseren Kühlschrank zeigt uns: wir befinden uns in einer Phase des Überflusses. Wir essen was uns Spaß macht, solange er etwas hergibt. Gehen die Vorräte zur Neige, gibt es Nachschub im nächsten Supermarkt oder - in ganz dringenden Fällen - an der Tankstelle um die Ecke. Diese Überflussphase hat mit der Industrialisierung begonnen - also vor rund dreihundert Jahren.



Dieser Zeitraum ist evolutionär gesehen so gering, dass sich unser Stoffwechsel noch nicht an den Nahrungsüberfluss einerseits und vor allem auch an die geänderte Nahrung gewöhnen konnte. Er ist nach wie vor auf „Mangelernährung“ eingestellt.

Dies wäre auch kein Problem, wenn wir unsere Essgewohnheiten der Über-Versorgung mit Nahrungsmitteln angepasst hätten. Der Rhythmus der Nahrungsaufnahme - Frühstück, Mittagessen, Abendessen - wurde nicht durch die Bedürfnisse des Körpers definiert, sondern durch die Arbeitswelt. Seit der Mensch einer „geregelten“ Tätigkeit nachgeht, müssen natürlich auch seine Ernährungsgewohnheiten geregelt werden. Egal, ob Kindergarten, Schule, Beruf oder im privaten Umfeld, wenn eines feststeht, dann wann gegessen wird. Das führt so weit, dass wir unsere Kinder ermahnen, schnell zu essen, damit wir fertig werden und den Tisch abräumen können. Dabei ist langsames Essen gesünder, da das Sättigungsgefühl schneller eintritt und wir so nicht soviel Nahrung zu uns nehmen. Trinkt man eine Viertelstunde vor dem Essen ein



Glas Wasser, ist man auch schneller satt.

Nicht nur die Art der Nahrung sollte sich unseren individuellen Bedürfnissen anpassen, sondern auch die verzehrten Mengen. Die Portionen sind dieselben, egal ob man als Handwerker stundenlang körperliche Arbeit verrichtet, oder als Softwareentwickler nur vor dem Monitor sitzt und sich so gut wie nicht bewegt. Hier muss sich jeder selbst kontrollieren.

Aber auch andere Faktoren spielen eine wichtige Rolle, wenn es um die Erklärung geht, warum wir im Winter so schnell ein paar Kilo zulegen. Licht, Süßes und Fettiges haben auf unseren Körper dieselbe Wirkung: sie lassen den Serotoninspiegel steigen. Serotonin, das so genannte „Glückshormon“, beeinflusst neben unseren Gefühlen auch direkt unseren Appetit. Bei der Aufnahme von Zucker steigt der Serotoninspiegel, man „wird glücklicher“. Da die hohe Lichtintensität als Aufbauhelfer in Sachen Serotoninspiegel fehlt, steigt eben die Lust auf Süßes.

Neben zuviel Nahrung trägt oftmals auch zuwenig Sport

Schuld an der Misere. Fällt es im Sommer relativ leicht, Sport zu treiben, so vermiesen Dunkelheit und schlechtes Wetter die Laune auf körperliche Betätigung. Stattdessen werden vermehrt gemütliche Abende auf dem Sofa verbracht, die Lieblings-Knabbersachen immer in Reichweite. Ist der innere Schweinehund auch noch so groß, unsere Gesundheit wird uns jede halbe Stunde Sport danken. Da es bekanntlich kein schlechtes Wetter gibt, sondern nur unpassende Kleidung, hat man aber auch hier immer weniger Ausreden zur Verfügung. Schwimmen z.B. ist eine hervorragende Ausdauersportart, die man auch im Winter betreiben kann.

Wenn die Waage im Frühling weiter ausschlägt als am Ende des letzten Sommers überlegt man sich, ob die Pfunde von alleine wieder verschwinden, oder ob man mit Hilfe einer Diät nachhelfen soll. Da inzwischen allgemein bekannt sein dürfte, dass die meisten Diäten langfristig eher wenig bringen, sollte man sich besser mit erhöhter körperlicher Aktivität und reduzierter Nahrungsaufnahme behelfen. Man sollte auch nicht damit rechnen, dass die Kilos, die man sich in Monaten mühevoll angefressen hat, innerhalb weniger Tage oder Wochen verschwinden. Um gesund - und vor allem langfristig - Körperfett zu reduzieren, gilt das Motto „weniger ist mehr“. Je länger man dazu benötigt, desto länger hält es.

Für jeden ist Sport sinnvoll, für immer mehr aus gesundheitlichen Gründen sogar dringend ratsam. Wenn bei der Berechnung des Body Mass Index Werte zwischen 25 und 30 herauskommen, gilt man als übergewichtig, bei Werte von mehr als 30 spricht man von Fettleibigkeit. Ab einem BMI von 25 sollte man etwas gegen das Übergewicht

wicht und für seine Gesundheit tun.

Grundsätzlich sollte vor einer mehr oder weniger radikalen Umstellung der Lebensgewohnheiten (mehr Sport und weniger Nahrung ist meist eine radikale Umstellung!) ein Arzt konsultiert werden. Die Unterstützung eines Ernährungsberaters ist zumindest zu Beginn der Umstellung ebenfalls ratsam.

Um die Schlacken und Gifte, die sich im Laufe der Zeit im Körper angesammelt haben, wieder loszuwerden, eignet sich eine Entschlackungskur zu Beginn der Umstellung. Wichtig hierbei ist, auf die optimale Vitalstoffversorgung des Körpers zu achten. Eine einfache Reduzierung der Nahrungsaufnahme nach dem Motto „Friss die Hälfte“ macht wenig Sinn, da der Stoffwechsel bei erhöhter körperlicher Aktivität mehr und andere Vitalstoffe benötigt als im „Normalzustand“. Um die individuell benötigten Stoffe zu ermitteln ist der Gang zum Arzt oder Ernährungsberater notwendig.



Um den Bedarf an Vitalstoffen zu ermitteln gibt es unterschiedliche Methoden, die sich nicht nur in der Aussagekraft, sondern auch in Kosten und Aufwand maßgeblich unterscheiden. Die Methode mit der höchsten Aussagekraft ist eine Haaranalyse, da hier die Vitalstoffaufnahme über einen sehr langen Zeitraum exakt bestimmt werden kann.

Die Berechnung des Body Mass Index

Die Berechnung des BMI ist denkbar einfach: Man teilt sein Körpergewicht (in kg) durch das Quadrat seiner Größe (in m):

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Größe in m} \times \text{Größe in m}}$$

Aus dem Beispiel

$$\frac{78}{1,70 \times 1,70}$$

wird ein BMI von fast 27 errechnet. Hier ist abspecken dringend angesagt.

Leider ist dies aber auch die wahrscheinlich teuerste Methode. Von vielen Firmen angeboten werden Blut- oder Harntests. Diese sind zwar sehr genau, jedoch nicht so aussagekräftig, da sie nur den körperlichen Zustand zu einem bestimmten Zeitpunkt feststellen können. Eine zwar aufwändigere, dafür aber genaue und günstige Methode, die Vitalstoffversorgung des Körpers über einen längeren Zeitraum feststellen zu können, besteht darin, dass man die tägliche Nahrungsaufnahme notiert und computergestützt auswertet. Ein solcher Vitalstoff-Check wird von seriösen Ernährungsberatern i.d.R. umsonst durchgeführt.

Zusammenfassen kann man sagen, dass es sich fast nur durch strenge Disziplin vermeiden lässt, im Winter an Gewicht zuzulegen. Um es wieder loszuwerden, sollte keine Diät sondern die Umstellung der Nahrung (fettarme, ballaststoffreiche Kost) und mehr körperliche Betätigung (z.B. Nordic Walking, Schwimmen) im Vordergrund stehen.