



Erfolgreich und dauerhaft abnehmen – damit Sie sich wieder sehen (lassen) können.

Richtig abnehmen: So managen Sie Ihr Gewicht

Body-Building

Schluss mit den Crash-Diäten! Wer auf Dauer abnehmen und dabei auch noch Leistung bringen will, muss sein Ernährungsverhalten umstellen.

TEXT | DANIEL BECK
ILLUSTRATIONEN | ANDRIY VYNOGRADOV

Sie kommt unaufhaltsam – die Zeit der guten Vorsätze und des schlechten Gewissens. Dann schmieden wir wieder Pläne, was im neuen Jahr alles anders und, vor allem, besser werden soll. Viele Rennradfahrer haben neben mehr Leistung im Sattel auch den Gewichtsverlust im Visier. Schließlich machen sich ein paar verlorene Kilos nicht nur optisch wohlthuend bemerkbar, ohne Hüft-ring läuft's auch am Berg besser.

Ein Plan ist schnell gefasst – und auch die Umsetzung erscheint spielend leicht: Einfach mal einen Tag fasten, eine Mahlzeit ausfallen lassen, auf Schokolade und Chips verzichten. Wenn das alles nicht fruchtet, hilft ja vielleicht der Blick in eines jener Magazine weiter, die im Januar mit Rezepten à la „Weg mit dem Winterspeck“ oder „Drei Kilo in fünf Tagen“ werben.

Meist purzeln dann die Pfunde auch schnell, schließlich nimmt man weniger Kalorien zu sich als üblich und sorgt so für das nötige Energiedefizit – für einen Gewichtsverlust unabdingbar. Aber spätestens nach der ersten Erkältung oder während der ersten kleinen Krise, weil das Gewicht stagniert, klettern die Kilos wieder – oftmals sogar über das Ausgangsniveau. Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt ist eingetreten. „Der Körper hat sich in der Diätphase an die geringere Energiezufuhr gewöhnt und gelernt, damit zu leben“, sagt Karsten Köhler, Ernährungswissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule in Köln. „Er

hat seinen Verbrauch heruntergeregelt und ist auch gar nicht gewillt, die Verbrennung wieder hochzufahren, denn er weiß ja nicht, ob noch einmal eine Hungersnot kommt“, so Köhler. Chance vertan – das erste Ziel ist schon vor Saisonbeginn ad acta gelegt.

Zwei Kilo weniger pro Monat

„Ein grundsätzlicher Fehler, den viele Menschen begehen: Sie glauben, dass sie praktisch im Vorbeigehen ihr Gewicht verändern und dies auch noch langfristig halten können. Das funktioniert bei einem halben oder bei einem Kilo, aber nicht bei



Holger Meckbach Fotografie

„Für einen dauerhaften Abnehmerfolg muss das Essen nicht nur schmecken, es soll auch satt machen.“

Kirsten Dickau, Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin

drei, vier oder noch mehr“, sagt Köhler. Wer wirklich Gewicht verlieren will, muss langfristig seine Kalorienbilanz ins Minus treiben. Experten wie Köhler empfehlen, ein Defizit von 500 bis 700 Kalorien pro Tag zu erzeugen. Das entspricht einer „Fettschmelze“ von etwa einem halben Kilogramm pro Woche. Um das zu erreichen, gibt es zwei Möglichkeiten: Weniger Energie über die Nahrung zu sich nehmen, um die Kalorienzufuhr zu verringern. Oder mehr Sport zu treiben, um den Kalorien-

umsatz zu erhöhen. Am besten beides. „Allerdings muss jemand, der Sport treibt, seine Ernährung darauf abstellen. Ein bisschen weniger davon, ein bisschen weniger hiervon funktioniert nicht. Neben der Energie, die für die sportliche Leistung benötigt wird, braucht der Sportler auch andere Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente“, erklärt Köhler. Was tun? Es gibt einen Ausweg aus dem Dilemma. Das Ernährungsverhalten ändern! „Es ist einfach nötig, sich intensiv mit seinen Ess- und Trinkgewohnheiten zu beschäftigen, wenn man sein Gewicht verändern,

gesünder leben und leistungsfähiger werden will“, umreißt Kirsten Dickau, Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin (www.essentiell.biz),

die Strategie (siehe auch Interview auf Seite 83). Neben Spitzenathleten betreut sie auch viele Freizeitsportler.

Wer jetzt glaubt, er müsse für den Rest seines Lebens auf Genuss verzichten, den beruhigt Kirsten Dickau: „Für einen dauerhaften Erfolg muss das Essen schmecken und satt machen.“ Als realistische Größenordnung für einen 75 bis 90 Kilogramm schweren Mann nennt sie zwei bis drei Kilo Gewichtsverlust pro Monat. Um das zu erreichen, trickst Kirsten Dickau >>

GEWICHTIGE ZAHLEN

Ernährungswissenschaftler Karsten Köhler erklärt die Welt der Kalorien.

Energie, die unser Organismus zum Leben braucht, gewinnt er aus Lebensmitteln. So besitzt 1 Gramm Kohlenhydrate einen Energiegehalt von **4 Kilokalorien (kcal)**, umgangssprachlich häufig als Kalorie bezeichnet. 1 Gramm Fett enthält **9 kcal**, 1 Gramm Eiweiß **4 kcal**. Was der Körper an der durch die Nahrung aufgenommene Energie nicht verbraucht, lagert er ein – den Großteil in schier unerschöpflichen Fettspeichern. Zum Vergleich: Ein australischer Sportler kann bis zu **90 000 kcal** in Form von Fettgewebe, aber nur maximal **1200 kcal** als Kohlenhydrate in der Muskulatur speichern.

Kalorien sind Lebensenergie

Der Kalorienverbrauch ist individuell sehr unterschiedlich, da er nicht nur von Alter, Geschlecht, Gewicht und beruflicher Tätigkeit, sondern auch von unseren Genen und speziellen Ernährungsge-

wohnheiten abhängig ist. Als grobe

Spanne kann man von **1800**

bis **3000 kcal** pro Tag ausgehen – ohne sportliche Aktivitäten. Während einer Stunde moderatem Grundlagentraining kann ein Rennradfahrer (75 Kilo Gewicht) beispielsweise zusätzlich **450-600 kcal** verbrauchen, während einer Stunde intensivem Training sogar **800-1100 kcal**.

| Brennwert | Lebensmittel |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 220 kcal | 1 Energieriegel |
| 90 kcal | 1 Banane |
| 60 kcal | 0,5 Apfelschorle (3:1) |
| 100 kcal | 1 Energiegel |
| 300 kcal | 0,2 Recovery-Shake |
| 270 kcal | 0,5 Weizenbier |
| 220 kcal 12 g Fett | großer Cappuccino mit Vollmilch |
| 300 kcal 30 g Fett | 1 Bratwurst |
| 290 kcal 15 g Fett | Pommes frites (100 Gramm) |
| 70 kcal 0,1 g Fett | Pellkartoffeln (100 Gramm) |
| 1000 kcal 50 g Fett | 1 große Pizza |



Selbstkontrolle: Wer abnehmen möchte, muss wissen, was er jeden Tag zu sich nimmt.

den Körper intelligent aus. Ein Geheimnis liegt in der richtigen Portionierung. „Ich kann einen vollen Teller haben, aber ein Drittel bis zur Hälfte der Kalorien einsparen“, sagt Dickau. Speisen, die ein großes Volumen haben und viel Wasser enthalten, etwa Obst und Gemüse, sollten in größeren Mengen aufgetischt werden. Ebenso Nahrungsmittel, die wenig Kalorien enthalten, wie mageres Fleisch. Kohlenhydratreiche Speisen dagegen eher in kleinen Portionen. „Wem das gelingt, der kann drei volle Mahlzeiten essen, die dennoch etwa 1000 Kalorien unter dem normalen Energiebedarf liegen. Diese Mahlzeiten sollten aber pro Tag mindestens 1500 Kalorien enthalten, damit der Körper auch alle wichtigen Nährstoffe bekommt“, betont Dickau.

Wichtig ist dabei, dass der Magen dem Hirn signalisiert: „Ich bin satt.“ „Das Hungern dagegen sollten gerade Sportler vermeiden“, erklärt die Expertin. Denn es führt bei harten Trainingseinheiten dazu, dass der Körper nicht Fett verbrennt, sondern Muskelprotein verstoffwechselt. Die Folge: Leistungseinbußen.

Wenn Kirsten Dickau einen Ernährungsplan für abnehmwillige Kunden aufstellt, beginnt sie damit, den Eiweißbedarf festzulegen. „Ich erhöhe gerade bei Sport-

lern den Anteil, um nicht vor dem Problem zu stehen, dass in einer Notsituation das Protein in der Muskulatur abgebaut wird“, so Dickau. Etwa 1,5 bis 1,7 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag sind ideal. Dann macht sich die Ernährungswissenschaftlerin auf die Suche nach versteckten Fetten. Nicht ohne dabei auf die Ernährungsgewohnheiten ihrer „Klienten“ einzugehen. So schlägt sie für fettreiche Lieblingsspeisen leckere fettarme Alternativen vor. Zum Schluss füllt sie den Teller noch mit Kohlenhydraten auf. Dabei legt sie großen Wert auf überwiegend komplexe nährstoffreiche Kohlenhydratlieferanten.



„Eine negative Energiebilanz lässt sich durch eine niedrige Kalorienzufuhr oder höheren Kalorienverbrauch erzielen.“

Karsten Köhler, Ernährungswissenschaftler an der DSHS in Köln

Dazu zählen etwa Vollkornbrot, Haferflocken, Kartoffeln oder Naturreis.

Wer intensiver trainiert, sollte zusätzliche Kohlenhydrate auf den Teller laden. Das Mehr an aufgenommener Energie wird dann während der Belastung verbrannt. Gleich im Anschluss ans Training gibt es zur Regeneration einen Mix aus Protein und Kohlenhydraten, der gewährleistet, dass die Energiespeicher wieder aufgefüllt und die Muskeln durch das Pro-

tein repariert werden – ideal sind Getränke wie Fruchtmolke oder Buttermilch.

Für das sinnvolle Gewichtsreduzieren ist aber nicht nur das „was“, sondern auch das „wann“ beim Essen entscheidend. „Wer Lust auf Schokolade hat, darf auch weiterhin naschen, allerdings taktisch clever – am besten direkt im Anschluss ans Mittagessen“, sagt Dickau. Dann nämlich hat der Zucker eine ganze andere Wirkung auf den Energiestoffwechsel, als wenn er beispielsweise als Nachmittagssnack eingenommen wird. Werden stark zuckerhaltige Speisen zwischendurch eingeworfen, pusht das den Blutzuckerspiegel, macht Lust auf mehr, sättigt nicht und vermindert so möglicherweise die Fettverwertung.

Und an trainingsfreien Abenden können kohlenhydratarme, eiweißreiche Speisen wie Salat mit Pute bzw. Thunfisch oder ein Rührei mit Tomaten gut satt machen und das Abnehmen erleichtern.

„Eine andere Möglichkeit, Fett zum Schmelzen zu bringen, ist eine lockere Nüchtern-Trainingseinheit vor dem Frühstück, da die Kohlenhydratspeicher in der

Muskulatur durch die Nacht und das leichte Abendessen weitestgehend geleert sind“, sagt Kirsten Dickau. Hierfür eignen sich Fahrten auf dem Rad oder Rollentrainer. „Diese dürfen maximal 90 Minuten dauern und von der Intensität zwischen Regeneration- und unterem GA1-Bereich liegen“, sagt Dickau, die mit „ihren“ Sportlern damit sehr gute Erfahrungen gemacht hat. Aber eines ist wichtig: „Das ist kein Training im Sinne einer Leistungsverbesserung, sondern ein reines Fatburning-Programm.“

Die besten Abnehm-Tipps

Weitere Fettverbrennungstricks, die sich schnell umsetzen lassen, hat Kirsten Dickau hier für Sie zusammengestellt:

- 1 Das Frühstück nicht ausfallen lassen.** Wer morgens Verzicht übt, bringt den Stoffwechsel aus dem Takt und läuft Gefahr, dass durch eine spätere Heißhungerattacke die Energie doppelt aufgetankt wird.
- 2 Mindestens 2-3 Liter pro Tag trinken.** Oft wird Durst nicht richtig er-

kannt und durch Essen „gestillt“. Auch braucht der Organismus Wasser, um Stoffwechselprozesse aufrechtzuerhalten. Zu den besten Durstlöschern zählen Mineralwasser, verdünnte Saftschorlen und Tees.

3 Langsam und mit Genuss essen. Denn der Magen braucht rund 20 Minuten Zeit, um dem Gehirn zu melden, dass er mit Nahrung versorgt wird und dass ein Sättigungsgefühl einsetzt.

4 Täglich mindestens 5 Portionen Obst (2) und Gemüse (3) essen. Wer das befolgt, braucht keine Diät mehr. Im Nachmittagstief sorgt „zuckerarmes“ Obst wie Äpfel, Birnen oder Mandarinen für neue Energie.

5 Vollkornprodukte bevorzugen. Sie sättigen besser als Speisen aus Weißmehl, liefern wertvolle Nährstoffe. Tipp: Mit dem Umstieg auf Vollkornbrot beginnen.

6 Eiweiß macht satt und stärkt die Muskeln. Zu proteinreichen Speisen zählen fettarme Milchprodukte (z. B. Milch mit 1,5 % Fett, Buttermilch, Edamer oder Camembert mit 30 % Fett i. Tr.), Geflügel, Rind und Schwein (Braten, Filet, Schnitzel) sowie Fisch, Bohnen und Erbsen.

7 Taktisch essen – Suppe und Salat satt. Mahlzeiten mit Gemüsesuppe oder Vorspeisensalat mit leichtem Dressing beginnen. So füllt sich der Magen mit kalorienarmen Speisen. Es bleibt weniger Platz für kohlenhydratreiche Sättigungsbeilagen.

8 Fettreiches macht fett – das gilt generell. Besonders wenn der Brennstoff in Kuchen, Wurst und Käse versteckt ist. Lediglich die mehrfach ungesättigten Fette – wie sie im fettreichen Fisch, Nüssen oder bestimmten Ölen vorkommen – sind für unseren Organismus essenziell.

9 Nährstoffreiches Take away vorbereiten. Wer viel unterwegs ist, nimmt sich gesunde und gewaltvolle Snacks von zu Hause mit – z. B. Früchte-Müsliriegel, Obst oder fettarm belegte Vollkornbrötchen.

10 Nie Hunger leiden! Sonst besteht das Risiko, dass sich der Körper die Energie aus dem Muskelprotein holt. Wem zwischendurch oder spät abends der Magen knurrt, kann Rohkost oder fettarme Milchprodukte essen bzw. trinken. Tipp: 1 Glas Buttermilch/fettarme Milch plus 2 Karotten oder Gemüsesticks mit Kräutertquark oder Hüttenkäse. **RB**

INTERVIEW



Kirsten Dickau, Ernährungsberaterin

„Schmecken muss es“

Kirsten Dickau, Diplom-Oecotrophologin, erklärt, was eine individuelle Ernährungsberatung leistet, für wen sich solch ein Coaching lohnt und was es kostet.

RB: Für wen ist eine Ernährungsberatung geeignet?

Für jeden, der bereit ist, sein Essverhalten zu ändern, weil er beispielsweise Gewicht verlieren, bessere sportliche Leistungen erbringen oder fitter werden möchte. Wichtig: Der Kopf muss wollen, sonst klappt die Umstellung nicht.

Wie gehen Sie dann vor?

Zunächst möchte ich mir einen Überblick verschaffen, um zu wissen, mit wem ich es zu tun habe und wo dessen Probleme bzw. Ziele liegen. Dazu muss ich erfahren, wie die Ernährungsgewohnheiten sind, wo das persönliche Wohlfühlgewicht liegt, wie oft trainiert wird, welche Speisen bevorzugt werden. Und natürlich brauche ich auch körper-

liche Daten und, wenn vorhanden, einige Blutwerte.

Wie lässt sich das Essverhalten ermitteln?

Als Erstes bekommen meine Kunden einen Fragebogen, in den sie eine Woche lang eintragen, was und wie viel sie essen und trinken. Dieser dient mir dann als Grundlage für meine weitere Arbeit.

Sie schreiben jedem Ihrer Kunden einen ausgeklügelten Ernährungsplan?

Nein. Bei manchen helfen schon einige Ratschläge oder kleinere Umstellungen, andere brauchen einen individuellen Plan. Mein Credo: Der Athlet muss sich wiederfinden. Er soll Lebensmittel essen, die er mag – die aber

auch satt machen. Es gibt auch keine Verbote, stattdessen eine Umverteilung oder Reduzierung bestimmter Lebensmittel. Selbst wenn der Plan nur zu 70 Prozent erfüllt wird, ist ein Erfolg sichtbar.

Was kostet eine Beratung?

Das hängt von der Intensität der Betreuung ab. Ich berechne für eine Dreiviertelstunde Beratung 60 Euro. Oft reichen nach Auswertung des Ernährungsprotokolls schon einige grundlegende Tipps, manchmal müssen es auch mehrere Sprechstunden sein, um das Essverhalten zu optimieren. Schließlich haben wir uns viele Essgewohnheiten ein Leben lang antrainiert. Da braucht es Zeit, bis Veränderungen verinnerlicht werden.