

Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

Wer abnehmen will, muss nicht hungern. Bei der Verbraucherzentrale Hessen lernen Kursteilnehmer, wie sie ihr Gewicht mit den richtigen Lebensmitteln und Bewegung in den Griff bekommen.

Von Petra Kirchhoff

Pfunde, die schnell purzeln, sind auch schnell wieder drauf – das Problem kennen diäterfahrene Menschen. Claudia Meier (Name geändert) hat nach der Geburt ihrer beiden Kinder schon so einige Diäten ausprobiert: Glyx, Low-Carb, einmal sogar Tabletten, die dabei helfen sollten, Fett zu verbrennen. „Doch jedes Mal nahm ich schnell wieder zu“, berichtet die zweifache Mutter. Wie es aussieht, könnte ihr jüngster Versuch von länger anhaltendem Erfolg gekrönt sein.

Meier ist eine von zehn Teilnehmern, die soeben bei der Verbraucherzentrale Hessen den Abnehmkurs „Diät im Griff“ absolviert haben. In ihrem Fall stehen sechs bis sieben Kilogramm auf der Erfolgsliste. „Ich kann jetzt wieder Größe 38 tragen“, sagt sie. Bei Rita Schiller (Name geändert) sind es nicht ganz so viel, vier Kilo, doch damit ist die Sechzigjährige ebenfalls zufrieden. Sie habe Probleme mit den Gelenken und könne daher keinen Sport mehr treiben. Mit Bewegung geht Abnehmen in der Regel leichter.

„Diät im Griff“ ist ein Kurs, der sich an die soliden Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hält. Revolutionär Neues erfährt man dort nicht. Es geht bei der Veranstaltung um Grundsätze, die den meisten Menschen, die sich schon einmal mit Ernährungs- und Gesundheitsfragen beschäftigt haben, bekannt sein dürften. Zum Beispiel, dass man mindestens 1,5 Liter am

Tag trinken soll (natürlich ungesüßte Getränke und keinen Alkohol), dass die Vollkornschnitte gesünder ist und schneller satt macht als Weißbrot oder dass Gemüse und Obst so oft wie möglich auf den Tisch kommen sollten (*siehe Kasten*).

Gut informierte Menschen wissen auch, dass pflanzliche Öle und Fette mit ungesättigten Fettsäuren besser für das Herz-Kreislauf-System sind als tierische Fette mit gesättigten Fettsäuren, etwa in Sahne und Wurst. Oder dass Zucker auch in solchen Lebensmitteln vorkommt, von denen man dies nicht erwartet, in Ketchup oder Pizza. „Verbraucher sind heute sehr viel informierter als früher“, stellt Martina Schneider fest. Die Ökotrophologin und Ernährungsberaterin leitet die Abnehmkurse bei der Verbraucherzentrale in Frankfurt.

Zum Konzept gehört, den Teilnehmern möglichst viel Freiheit zu lassen. „Wir kontrollieren kein Gewicht.“ Trotzdem wird auch über Zahlen gesprochen. Zu Anfang jedes Kurses legt jeder Teilnehmer fest, welche Ziele er erreichen will. Es sei wichtig, eine Messlatte zu legen, um zu wissen, wo jeder stehe, sagt Schneider. „Erfolg muss man sehen, und auch die Rückschritte.“

Fünf am Tag

Die Kampagne „Fünf am Tag“ steht für fünf Portionen Gemüse und Obst, die jeder Mensch am Tag essen sollte. Initiatoren sind der Weltkrebsforschungsfonds und verschiedene Gesundheitsbehörden. Sie wollen bekannter machen, dass ein reichlicher Verzehr von Gemüse und Obst die Gesundheit nachweislich fördert. In mehr als 200 Langzeitstudien sei nachgewiesen worden, dass Menschen, die oft Gemüse und Obst essen, seltener an Herz-Kreislauf-Leiden und einigen Krebsarten erkranken, heißt es im Ratgeber „Gewicht im Griff“ (aktuell vergriffen), an dem sich auch der gleichnamige Abnehmkurs der Verbraucherzentrale Hessen orientiert. Eine Portion ist

Die Teilnehmer sind vornehmlich Frauen, in der Mehrzahl solche, die „die klassischen fünf bis 15 Kilo zu viel haben“, wie Susanne Sachs aus der Fachabteilung Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale weiß. Mitunter seien auch „Ausreißer“ dabei.

Als übergewichtig gilt, wer einen sogenannten Body-Mass-Index über 25 hat. Der Wert ergibt sich, wenn man das Körpergewicht (in Kilogramm) durch die zum Quadrat erhobene Körpergröße (in Metern) teilt. Nach dieser Rechnung hat ein 1,72 Meter großer Mensch bei einem Gewicht von 74 Kilogramm schon kein Normalgewicht mehr.

Mit 500 bis 600 Kalorien weniger am Tag ist nach der Lehre ein Pfund Gewichtsverlust in der Woche möglich. Die Abnehmkurse der Verbraucherzentrale – außer in Frankfurt gibt es das Angebot auch in Kassel, Darmstadt und Fulda – sollen niemandem die Freude am Essen nehmen. „Es gibt keine Verbote. Die Menge macht’s“, sagt Schneider.

An zehn Abenden, die über einen Zeitraum von etwa drei Monaten verteilt sind, geht es vor allem darum, sich das eigene Essverhalten bewusstzumachen und den Umgang mit Heißhunger und Frustessen zu trainieren. „Kritische Si-

tuationen elegant umschiffen“ nennt das die Referentin. Empfohlen werden etwa regelmäßige, über den Tag verteilte Mahlzeiten. Wer Hunger hat, sollte nicht zu lange warten. Denn wer das tut, schlingt schnell mal ein paar hundert Kalorien auf einmal in sich hinein. Bis zum Zustand „ausgehungert“ auf der zehnstufigen Hunger-Skala sollte es also erst gar nicht kommen, macht Referentin Schneider deutlich.

Sich Zeit nehmen, bewusst essen, jeden Bissen lange kauen – diesen neuen Umgang mit Essen haben auch die beiden Kursteilnehmerinnen aus Frankfurt gelernt. Sie wissen jetzt, dass die Botschaft „Ich bin satt“ etwa eine halbe Stunde braucht, bis sie im menschlichen Gehirn ankommt, weshalb jede Mahlzeit so lange wie möglich dauern sollte. Und sie wissen nun auch, dass eine Möhre ein guter Ersatz für ein Stück Schokolade sein kann.

Bei Familie Meier gibt es jetzt keine Schublade mit Süßigkeiten mehr. Reis und Nudeln kauft die Mutter nur in der Vollkorn-Version. „Und bei jeder Mahlzeit kommt Rohkost auf den Tisch.“ Das geschnippte Gemüse sei immer als Erstes weg, stellt die Kursteilnehmerin fest. Zum Abnehmerfolg hat bei ihr auch beigetragen, dass sie sich mit Zumba und Badminton zwei Sportarten ausgesucht hat, die beim Fettverbrennen besonders hilfreich sind. Dass sie selbst über Weihnachten und trotz diverser Familienbesuche ihr Gewicht halten konnte, führt Maier auf ihre Konsequenz zurück. Statt Gans gab es für sie einen großen Salatteller.

Ganz so zurückhaltend war Rita Schiller über die Weihnachtstage nicht, gleichwohl hat auch sie nicht zugenommen. Sie habe so viel über schlechte und gute Fette gelernt, erzählt sie, dass sie die Würstchenbuden, deren Duft sie auf dem Wochenmarkt an der Konstablerwache in den Anfangszeiten des Kurses noch jedes Mal in Versuchung führte, jetzt souverän links liegen lassen könne.

Der nächste Abnehmkurs „Gewicht im Griff“ beginnt am 11. Februar, 18 Uhr in der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale an der Großen Friedberger Straße in Frankfurt. Die zehn Treffen dauern jeweils 90 Minuten und kosten 150 Euro. Anmeldung und weitere Informationen unter der Rufnummer 0 69 / 97 20 10 43.



Foto Niklas Grapatin

so viel wie eine Handvoll, also ein Apfel oder eine Tomate oder eine Handvoll Trauben. Die Hälfte sollte roh gegessen werden. Ein Glas Gemüse- oder Fruchtsaft oder auch eine Handvoll ungesalzener und ungerösteter Nüsse kann eine Portion ersetzen. (hoff.)