

Coaching kann beim Abnehmen helfen

Diäten gibt es unzählige mit zweifelhaftem Erfolg. Wichtiger ist eine Umstellung der Essgewohnheiten. Zwei Ernährungsberaterinnen erklären, warum.

SARAH ZURBUCHEN

Der Schlankheitsmarkt blüht. Unzählige Diätprogramme versprechen einen schlanken und fitten Körper innert kürzester Zeit. Doch längst ist klar: Diäten helfen oft nicht beim Abnehmen, sie bewirken genau das Gegenteil. Am Ende schleppt man mehr Gewicht als vorher mit sich herum.

Der Jo-Jo-Effekt wird hauptsächlich dadurch verursacht, dass der leichtere Körper nach der Diät weniger Energie benötigt als zuvor – der Grundumsatz sinkt. Zudem wird bei der Diät neben Fettgewebe oft auch Muskelgewebe abgebaut. Da Muskelgewebe jedoch permanent (auch in körperlicher Ruhe) mehr Energie verbraucht als Fettgewebe, sinkt bei einer Reduktion von Muskelgewebe ebenfalls der Grundumsatz.

Auch eine radikale Unterversorgung mit Kalorien steht im Verdacht, den Grundumsatz zu beeinflussen. Der Körper passt sich an die niedrige Kalorienzufuhr an und schaltet auf «Sparflamme», um sein Überleben zu sichern.

Experten raten deshalb, das Gewicht auf gesunde Weise und langfristig zu reduzieren. Dazu ist aber ein Lernprozess nötig. Denn was wir uns während Jahren an Ernährungsgewohnheiten antrainiert haben, lässt sich nicht vom einen auf den anderen Tag umstellen.

Engmaschige Betreuung

Helfen kann hier eine Begleitung durch eine Ernährungsberaterin im Sinne eines Coachings. Judith Warmbrodt ist Ernährungscoach und führt die Ernährungspraxis «Vitalyse» in Lyss seit über zehn Jahren. Sie berät Menschen mit Gewichtsproblemen, einzeln und individuell. «Die Betreuung ist zu Beginn sehr engmaschig und intensiv», sagt sie. Zuerst wird – je nach Indikation – in Zusammenarbeit mit einem Arzt ein medizinischer Check gemacht. Warmbrodt klärt ihre Kundinnen und Kunden ausserdem darüber auf, was eine gesunde Basisernährung beinhaltet und was gemieden werden sollte (chemische Zusätze, ungesunde Fette, Zucker usw.) Was die Lebensmittel betrifft, so gibt die Ernährungsbera-



Wer Kilos verlieren und **das neue Gewicht auch halten will**, sollte seine Essgewohnheiten hinterfragen.

Bild: ky

terin ein Raster vor. Innerhalb dieses Rasters können die Abnehmwilligen aber variieren und abwechseln. So ist auch ein Besuch im Restaurant oder ein Essen bei Freunden möglich. Warmbrodt hat ehrgeizige Ziele: Wer sich von ihr coachen lässt, verliert laut der Lysserin zwischen 800 Gramm und einem Kilo pro Woche – bei Einhaltung der Ernährungsvorgaben. Das bei einer täglichen Zufuhr von mindestens 1200 bis 1800 Kalorien, je nach zu verlierendem Gewicht. «Die Motivation meiner Kunden ist sehr hoch, denn sie nehmen nicht nur ab, sie gesunden dabei auch.» Blutwerte, körperliches Wohlbefinden und Fit-

ness würden sich meistens stark verbessern. Wichtig für die Fachfrau ist, dass mit der Ernährungsumstellung der Stoffwechsel generell angeregt und Fett abgebaut wird, nicht Muskulatur. Schliesslich sollen Haut und Silhouette davon profitieren.

Balance finden

In einer zweiten Phase werden die «schlechten» Nahrungsmittel wie Zucker und Fette wieder so in den Menüplan eingebaut, dass das Gewicht nicht wieder ansteigt. «Hier gilt es, eine gewisse Balance zu finden, ohne an Lebensqualität einzubüssen», sagt Judith Warmbrodt. In einer dritten Phase schliesslich wird das neue Essverhalten trainiert, sodass das Gewicht längerfristig stabil bleibt. In der Regel dauern diese 3 Phasen je nach angestrebtem Gewichtsverlust ein Jahr und mehr. Warmbrodt begleitet ihre Kundinnen und Kunden weit über das Abnahmeprogramm hinaus, selbst dann noch, wenn das Programm beendet ist. Zweimal pro Jahr findet ein kostenloses Treffen statt, bei welchem Fragen gestellt oder Probleme besprochen werden können. Die Kosten für ein solches Ernährungscoaching variieren je nach Dauer der Gewichtsreduktion. Sie bewegen sich laut der Fachfrau im vierstelligen Bereich.

Das Ernährungscoaching von «Vitalyse» ist zwar nicht ganz billig, Warmbrodt hält aber dagegen, dass das Absolvieren der gesamten Ernährungsumschulung eine nachhaltige Investition fürs Leben sei. Der Kunde sollte sich aber bewusst sein, dass die Gewichtskontrolle eine Lebensaufgabe ist und er am Schluss alleine für deren Erfolg verantwortlich ist.

Rücksicht auf Vorlieben

Auch die Ernährungsberaterin Denise von Arx vom Bieler Stoffwechszentrum «Steps» setzt auf das Konzept einer Ernährungs- und Verhaltensumstellung. «Eigentlich wüssten wir heutzutage sehr wohl, wie wir uns ernähren sollten.» Nur mit der Umsetzung hapere es oft. Die persönliche Betreuung ist für sie deshalb matchentscheidend. Dabei nimmt sie Rücksicht auf persönliche Vorlieben, Lebensgewohnheiten, Bedürfnisse, Wertvorstellungen, Zeitbudget und Tradition. «Das Programm soll alltagstauglich bleiben», so von Arx. In der Regel nehmen Menschen mit Gewichtsproblemen, die sich bei «Steps» betreuen lassen, mindestens ein bis drei Kilo pro Monat ab. «Dieses Tempo reicht vollkommen aus, um das Gewicht danach auch halten zu können», ist die Ernährungsfachfrau überzeugt.

Ganzheitlichkeit ist ein wichtiger Pfeiler bei «Steps». Der Ernährungsberaterin sind deshalb auch die Themen Bewegung und Entspannung wichtig (im «Steps» werden Kurse dazu angeboten). Bewegung steigert den Energieverbrauch durch die Erhaltung und den Aufbau der Muskulatur und fördert ein gutes Körpergefühl. Entspannung soll dem Stress entgegenwirken. Denn viele Menschen essen, um Anspannung oder Langeweile zu bekämpfen. Stress habe einen ungünstigen Einfluss auf die Fähigkeit, Gewicht zu verlieren, sagt von Arx. Sie bespricht deshalb mit ihren Kunden, wie und wo sie Erholungsinseln in ihr Leben einbauen können.

Auch bei «Steps» gehört eine ärztliche Begleitung dazu. Dabei wird untersucht, ob hormonelle oder Stoffwechselerkrankungen der Grund für das Übergewicht sein könnten. Ausserdem eruiert der Arzt, ob sich bereits Folgeerkrankungen im Zusammenhang mit dem Übergewicht manifestiert haben. Die Kosten für das Ernährungsprogramm variieren je nach Betreuungsintensität und betragen laut von Arx mehrere hundert Franken. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten bei Personen, welche unter Adipositas (BMI über 30) oder an einer Stoffwechselerkrankung leiden.

Gesundheit

Aids wird selten in der Schweiz – aber HIV nicht

sda. Vor 30 Jahren beschrieb die amerikanische Gesundheitsbehörde die ersten Aids-Fälle. Nachdem die Krankheit in den 90er-Jahren Angst und Schrecken verbreitet hatte, ist sie in der Schweiz selten geworden – ein Grosserfolg für die Medizin.

Im Jahr 1985 habe ein HIV-positiver Mensch eine Lebenserwartung von wenigen Jahren gehabt, sagte Bernard Hirschel, Leiter der Abteilung HIV/Aids am Universitätsspital Genf, auf Anfrage. Wer sich heute mit dem HI-Virus infiziert, habe dieselbe Lebenserwartung wie alle anderen Menschen.

Im tödlichsten Jahr, 1994, zählte das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in der Schweiz 730 Aids-Tote. Letztes Jahr waren es noch 24. Die Zahlen seien allerdings mit Vorsicht zu geniessen, sagte BAG-Sprecher Jean-Louis Zurcher auf Anfrage. Denn Todesursachen sind nicht immer mit Sicherheit festzustellen.

Die heutige HIV-Therapie erlaubt es, das Aids-Virus im Körper so zurückzudrängen, dass es in 90 Prozent aller Patienten gar nicht mehr feststellbar ist, wie Hirschel sagte. Dadurch sinkt auch das Übertragungsrisiko so stark, dass bestimmte HIV-Positive heute Kinder bekommen können, ohne ihren Partner oder das Kind anzustecken. Die Aids-Behandlung ist – wie jene vieler anderer Krankheiten auch – teuer: Pro Person und Jahr kostet die Therapie etwa 25 000 Franken. Heute wird von etwa 20 000 HIV-Positiven in der Schweiz rund die Hälfte medikamentös behandelt. Die schweizerweitigen Kosten belaufen sich also auf 25 Mio. Franken pro Jahr.

Weniger erfreulich als bei der Therapie ist die Tendenz bei der HIV-Prävention. Wenn es so weitergehe, werde es in der Schweiz in zehn Jahren 10 000 Infizierte mehr geben, schätzen Fachleute. Heute sind laut dem BAG weniger als ein Promille der Schweizer Bevölkerung HIV-positiv. Bei den homosexuellen Männern sind es aber rund 10 Prozent.

BUCHTIPP

Ein klares Ja zum Nein

kw. Wenn andere wieder und wieder auf unsere Kosten leben, unsere Hilfe über Gebühr in Anspruch nehmen, uns dauerhaft mit ihren Problemen belasten oder uns etwas aufdrängen wollen, ist «Nein-sagen-Können» ein wahrer Segen. Im Buch «Lass dich nicht vereinnahmen» erläutert die Autorin Sigrid Engelbrecht, wo die Gründe zu suchen sind, die das Harmoniebestreben zulasten unserer persönlichen Freiheit ausufern lassen. Die psychischen Hemmnisse des Grenzen-Setzens reichen von der Angst vor Ablehnung über mangelndes Selbstwertgefühl bis hin zu erlerntem Verhalten und gesellschaftlichen Idealen. Aber auch die Taktik anderer, uns zu einem bestimmten Verhalten zu bewegen, spielt häufig eine wesentliche Rolle. Im Praxiskapitel vermittelt die Autorin in sieben Schritten ein typgerechtes Selbstcoaching-Programm mit speziellen Übungen, Visualisierungen und Checklisten. Wer trotz guter Vorsätze wieder einmal in die «Ja-Falle» tappt, findet im Erste-Hilfe-Kapitel Rat. Die Autorin zeigt, wie man verfahrenen Situationen in neue Chancen umwandeln und das gewonnene Plus an Selbstsicherheit verinnerlichen kann.

INFO: Lass dich nicht vereinnahmen. GU, 23.50 Fr., ISBN 978-3-8338-1955-1

Kirchenglocken stören Nachtruhe

Das Geläut von Kirchenglocken in der Nacht stört **Anwohner** in ihrem Schlaf stärker als bislang angenommen. Zu diesem Schluss kommt eine Studie.

sda. Die Forscher um Mark Brink von der ETH Zürich untersuchten den Schlaf von 27 Personen in der Umgebung von neun Kirchen im Kanton Zürich. Sie massen die Lautstärke durch Kirchengeläut im Schlafzimmer der Probanden und analysierten gleichzeitig deren Schlaf. Bisher gingen Behörden und Gerichte bei der Beurteilung von Kirchenglocken-Lärm meist von der Annahme aus, dass Schlafende erst ab einem Pegel von 60 Dezibel aufwachen. Die Studie zeigte nun aber, dass schon bei einer deutlich geringeren Lautstärke mit einer Störung des Schlafs gerechnet werden muss.

Ein eigentlicher Schwellenwert habe aber nicht gefunden

werden können, sagte Brink auf Anfrage. Die Wahrscheinlichkeit von im Hirnstrombild feststellbaren Aufwachreaktionen steige mit zunehmendem Pegel stetig an, sobald der Hintergrundpegel überschritten sei. Die meisten Aufwachreaktionen wurden von den Betroffenen nicht wahrgenommen. Solche Aufwachreaktionen treten laut Brink auch ohne Lärm recht häufig auf. Ob sich die Glockenschläge und vermehrte Aufwachreaktionen langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken, ist deshalb nicht klar.

25 000 Betroffene

Brink und seine Kollegen nahmen auch eine Schätzung vor, wie stark die Glockenschläge den Schlaf der Zürcher Bevölkerung beeinflussen. Sie kamen zum Ergebnis, dass bis zu einem Abstand von etwa 150 Metern von Kirchen statistisch gesehen mit einer oder mehr Aufwachreaktionen pro Nacht zu rechnen ist. Davon betroffen sind im Kanton Zürich etwa 25 000 Menschen.

Hormone lösen Bettflucht aus

Hormone sind dafür verantwortlich, dass die meisten Menschen im **Alter** morgens sehr früh erwachen. Das haben Forscher der Universitäten Basel und Zürich herausgefunden.

sda. Die Forscher um Anne Eckert von der Universität Basel und Steven Brown von der Universität Zürich verglichen für ihre Studie die innere Uhr bei älteren und jüngeren Menschen, wie die Uni Basel mitteilte. Die innere Uhr ist ein komplexes Gebilde in unserem Körper, das aus diversen Genen und Proteinen besteht.

Sie hält diverse Körpervorgänge in einem Rhythmus von etwa 24 Stunden, vom Schlaf über die Körpertemperatur und die Verdauung bis zum Blutdruck. Die Uhr tickt bei jedem Menschen etwas anders: Einer könnte schon frühmorgens Bäume ausreissen. Ein anderer kommt erst später in

die Gänge, ist dafür aber um Mitternacht immer noch munter.

Doch im Lauf des Lebens gibt es allgemeine Veränderungen dieses sogenannten Chronotypus. Während der Pubertät wird die innere Uhr auf nachtaktive gepolt – deshalb sind Jugendliche meist Nachtschwärmer. Ab etwa dem 20. Lebensjahr verschiebt sich die innere Uhr nach vorn – bis wir im Alter an «seniler Bettflucht» leiden.

Wie die Schweizer Forscher kürzlich im Fachmagazin «PNAS» berichteten, entnahmen sie insgesamt 36 Versuchspersonen eine winzige Hautbiopsie und massen in den Hautzellen die Aktivität der inneren Uhr. Die Hälfte der Probanden war zwischen 21 und 30 Jahren alt, die andere Hälfte zwischen 60 und 88 Jahren.

Es zeigte sich, dass die inneren Uhren der älteren und der jüngeren Probanden im Reagenzglas genau gleich tickten. Die wesentlichen Eigenschaften der inneren Uhr der Hautzellen selber scheinen sich also mit dem Alter nicht

zu verändern, schreiben die Wissenschaftler.

Doch das Verhalten änderte sich, als die Forscher die gleichen Zellen mit Blutserum von älteren Menschen behandelten: Die inneren Uhren verschoben sich in einer für das Alter charakteristischen Weise – egal, ob die Hautzellen von jungen oder alten Menschen stammten. Im Serum von jungen Menschen fand eine solche Veränderung dagegen nicht statt.

Die Forscher schliessen daraus, dass im Alter nicht die molekularen Komponenten der inneren Uhr selbst verändert sind. Vielmehr vermuten sie, dass Hormone, die im Körper zirkulieren, auf die Uhr wirken und so für die Veränderungen der Schlafgewohnheiten im Alter verantwortlich sind.

Die Wissenschaftler versuchen herauszufinden, welche Faktoren beteiligt sind. Lassen sich die Hormone identifizieren, könnten die Schlafstörungen im Alter derneinst vielleicht mit Medikamenten behandelt werden.