

SO ESSEN WIR HEUTE

Nicht nur in den USA, auch in der Schweiz werden die Portionen immer grösser und damit kalorienreicher. Ein paar Beispiele:

1954
Burger King



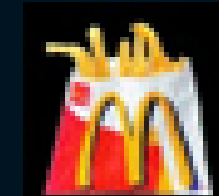
79 Gramm
202 Kalorien

heute



122 Gramm
310 Kalorien

1955
McDonald's



68 Gramm
210 Kalorien

heute



198 Gramm
610 Kalorien

1916
Coca-Cola



0,2 Liter
80 Kalorien

heute



0,5 Liter
200 Kalorien

1950
Popcorn im Kino



0,75 Liter
174 Kalorien

heute



5 Liter (mit Butter)
1700 Kalorien

TV-THEMA
SF zwei

DER RAT DER EXPERTIN

«Das Spiel mit dem Ball hilft beim Abnehmen»

Fotos: Christian Lantz

Renate Frey, 53, hat schon 8000 Patienten beim Abnehmen beraten. Ihr Konzept: Wer Übergewicht hat, muss sein Verhalten ändern. Dick sein ist kein endgültiges Urteil. Jeder kann sein Schicksal selbst in die Hand nehmen.

INTERVIEW: ADRIAN SCHULTHESS

Vor 25 Jahren haben Sie sich als Ernährungsberaterin selbstständig gemacht. Haben sich die Dicken in dieser Zeit verändert?

Renate Frey: Früher waren die Leute übergewichtig, weil sie einfach gerne und zu viel gegessen haben. Heute dagegen kämpfen wir gegen falsches Ernährungsverhalten. Und Essen ist oft ein Symptom psychischer Probleme: Man isst, um etwas anderes zu kompensieren. Oder braucht das Fett als Schutzschicht für die verwundbare Seele. Die Psychologie hat in meiner

Arbeit heute einen viel höheren Stellenwert als vor 25 Jahren und wird auch in der Grundausbildung viel stärker gewichtet als zu meiner Zeit.

Die Menschen werden immer dicker – das zeigen Statistiken. Warum?

Es ist eigentlich paradox: Das Wissen über die richtige Ernährung ist heute weiter verbreitet als früher, trotzdem gibt es viel mehr Übergewichtige. Doch die äusseren Reize haben sich massiv verändert. Kiosk, Konditorei, Kebab-Stand: An jeder Strassenecke wartet die Versuchung. Alles muss schnell gehen, man isst nicht mehr kon-

zentriert, sondern lenkt sich dabei ab, starrt in den Computermonitor oder in die Zeitung.

Was ist das spezifische Problem an der schnellen Verpflegung?

Unser Körper braucht mindestens zwanzig Minuten, bis sich das Gefühl einstellt, satt zu sein. Doch einen Burger kann man in zehn Minuten essen. Das heisst Fastfood. Das Gefühl für gesunde Ernährung geht zusehends verloren – da nützt alles Wissen nichts. Manche Übergewichtige, die vom Arzt an mich überwiesen werden, kennen gar kein Sättigungsgefühl mehr.

Renate Frey, 53, ist diplomierte Ernährungsberaterin sowie diplomierte Körper- und Atemtherapeutin führt in Wettingen AG eine eigene Praxis. Ihre Jonglierbälle symbolisieren das Problem «Dicksein» und machen es greifbar.

In Zusammenarbeit mit Gesundheit Sprechstunde leitet Renate Frey regelmässig Abnehmwochen (siehe «Gesundheitsseminare» Seite 42 und «Nehmen Sie mit uns richtig ab» im Spezialheft Seite 18).



Symbolisieren.
«Die Bälle erinnern auch im Alltag daran, dass nicht Umstände, sondern das eigene Verhalten verantwortlich für das Körperfett ist.»



Begreifen.
«Hilfe in schwachen Minuten: Man kann den Ball halten und drücken, das Problem bekommt Gestalt.»



Beschäftigen.
«Das Spiel mit dem Ball hilft, von den typischen Essbewegungen abzulenken.»

Übergewichtige sind also Opfer der modernen Lebensumstände?

Nein, auf keinen Fall. Die Entscheidung, was und wie wir essen, liegt bei uns selbst. Auch gibt es immer noch Übergewichtige, die ihr Problem etwa auf Schilddrüsenprobleme abschieben. Früher zog man vielleicht schwere Knochen oder sonstige Hormonprobleme heran. Wichtig ist: Man kann sein Verhalten ändern, ist seinem Gewichtsproblem nicht machtlos ausgeliefert. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Geduld, denn ein neues Verhalten kann ich nicht in ein paar Tagen lernen.

Wie reduzieren Sie das Gewicht Ihrer Patienten?

Das ist nicht meine Aufgabe. Leider kann ich nicht für meine Patienten abnehmen. Es gibt tatsächlich Klienten, die zum ersten Mal in die Praxis kommen und erwarten, dass ich sie schlank mache. Oder ihnen das Essen verbiete, das sie so heiss lieben. Meine Arbeit ist eine andere: Das eigentliche Problem ist nicht das Körperfett, sondern die falschen Essgewohnheiten und der Bewegungsmangel. Ich unterstütze, motiviere und begleite die Übergewichtigen dabei, sich selbst zu ändern. Sie müssen akzeptieren, dass sie ein Problem haben – eines, das nur sie selbst lösen können. Sie müssen es in die Hand nehmen, das eigene Verhalten in den Griff bekommen.

Gibt es allgemeingültige Rezepte gegen Übergewicht?

Es gibt gewisse Grundregeln wie beispielsweise eine ausgewogene, der Person angepasste Ernährung. Doch selbst die Zusammensetzung der Nahrungspyramide hängt letztlich auch vom individuellen Stoffwechsel ab. Bewegung gehört aber immer dazu – und damit meine ich nicht nur Sport. Schon tausend Schritte nach einer

Mahlzeit sind ein guter Anfang mit positiver Wirkung.

Ein wichtiger Bestandteil Ihrer Therapie sind Jonglierbälle. Was hat es damit auf sich?

Die Bälle symbolisieren das Problem. Machen es greifbar. Sie erinnern auch ausserhalb der Praxisräume oder nach einem Seminar daran, dass das eigene Verhalten

JEDER GANG MACHT SCHLANKER

Ein wichtiger Faktor beim Abnehmen ist die Bewegung. Vergleichen Sie selbst, wie gross die Unterschiede des Kalorienverbrauchs bei passiver und aktiver Tätigkeit sind:

	kcal		kcal
E-Mail an Kollegen (1 Min.)	2	Selbst hingehen (1 Min.)	4
Fahrstuhl fahren (2 Min.)	3	Treppe steigen (2 Min.)	19
Essen bestellen (1 Min.)	1	Selbst Kochen	70
Geschirrspüler einräumen (10 Min.)	23	Von Hand abwaschen	80
Fernsehen	35	Karten spielen	52
Zur Waschstrasse fahren	35	Auto selbst waschen	104
Ein Videospiele spielen	53	Basketball spielen	280
Rasen mähen (fahrbarer Mäher)	88	Mäher selbst schieben	193

verantwortlich ist für das Körperfett. Meine Erfahrung zeigt, dass es ungeheuer hilfreich sein kann, sich in schwachen Minuten an diesem Symbol festzuhalten, es zu quetschen. Das psychische Problem bekommt durch dieses Begreifen eine Gestalt.

Wie sieht eine solche schwache Minute konkret aus?

Ein Beispiel: Ein Abend vor dem Fernseher. Werbepause. Ein Spot mit knackigen Chips. Viele kennen den Reflex: Ab in die Küche und her mit einer Packung dieser Dickmacher! Dann schaufeln wir sie gierig in den Mund. Liegt aber der Jonglierball neben den Chips, werden wir auch in dieser schwachen Minute gegen die Versuchung gestärkt. Im entscheidenden Moment wird so die Ursache des Übergewichts greifbar. Und natürlich hilft es auch, die Hände von den typischen Essbewegungen abzulenken, indem wir sie mit dem Ball beschäftigen.

Was halten Sie von Diäten?

Selbstverständlich kann eine Diät das Gewicht reduzieren, wie lange man es dann halten kann, ist eine andere Frage. Eine Atkins- oder Glyxdiät etwa hat nur Erfolg, wenn das Übergewicht durch einen besonders effektiven Kohlenhydrat-Stoffwechsel begünstigt wurde. Langfristig gibt

es aber nur eine Lösung: das Problem an der Wurzel anzupacken, Ernährung zu optimieren, sich mehr zu bewegen, kurz: an sich selbst zu arbeiten und sein Verhalten zu ändern, das zum Übergewicht geführt hat. Sonst ist der Rückfall vorprogrammiert. Das gilt übrigens auch, wenn man sich das Fett absaugen lässt: Das Problem wird zwar beseitigt – und man muss fast nichts dafür tun. Der Auslöser aber bleibt, und das Körperfett wird unweigerlich zurückkommen.

Können Diäten auch kontraproduktiv sein?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eng gesetzte Grenzen besonders zum Übertreten einladen. Je eingeschränkter der Speiseplan, desto grösser ist die Verlockung. Und umso verheerender sind die Auswirkungen, wenn man «ausnahmsweise» über die Stränge schlägt, um sich zu belohnen.

Als Ernährungsberaterin haben Sie auch eine Vorbildfunktion. Wie halten Sie selbst ihr Gewicht?

Vor einem halben Jahr hatte ich noch mehr Pölscherchen – ich musste meine Kohlenhydrat- und Joghurtzufuhr zügeln sowie mehr Freiräume in den Alltag einbauen. Zugleich habe ich auf mehr Bewegung gesetzt. Und auf Ferien – da verliere ich immer ein paar Kilos.