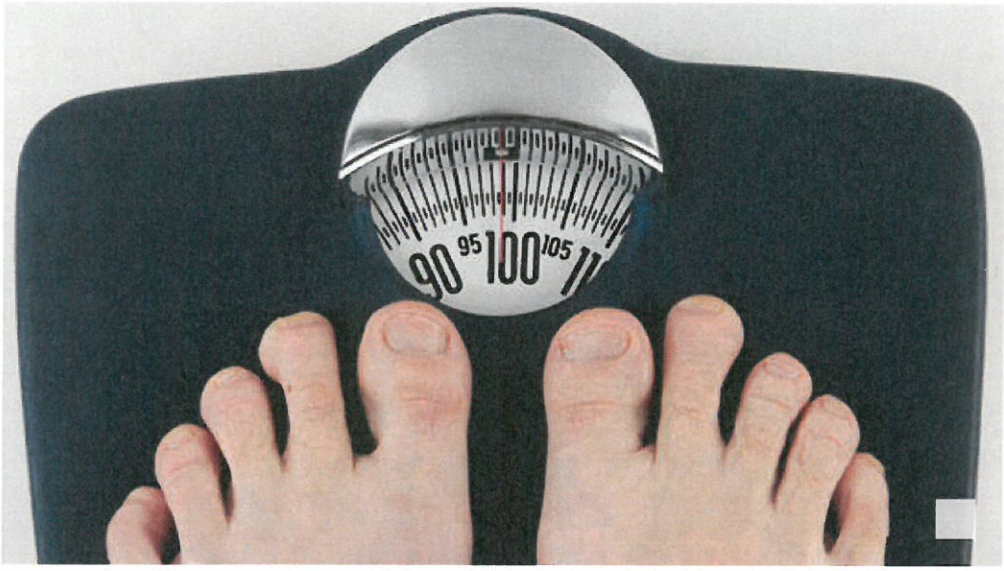
Handelsblatt

EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM

Acht Tipps, wie Sie Übergewicht in den Griff kriegen

von: Curt Diehm
Datum: 11.08.2017 12:28 Uhr

PREMIUM **Viele Führungskräfte gelten als übergewichtig. Kein Wunder, wenn der Job stressig ist, bleibt wenig Zeit für Sport. Und zur Belohnung gibt es abends noch ein opulentes Mahl. Aber was tun? Machen Sie bloß keine Diät!**



Zu viel auf der Waage
Bei Abnehmen kursieren viele Mythen.
(Foto: picture alliance/dpa)

Führungskräfte machen Sport, sie wissen um gesundes Essen, rauchen kaum noch und meiden abendliche Events, um ausreichend Schlaf zu bekommen. Dennoch bringen 48 Prozent ein Gewicht auf die Waage, das sie nach BMI-Index höher 25 als übergewichtig ausweist. Stress, häufige Reisen, Dauererreichbarkeit, etliche Meetings, Überstunden, Wochenenden im Arbeitsmodus – viele Manager haben zu viel zu tun, um sich wirklich um eine schlanke Figur zu kümmern. Es wird zu viel, zu spät und manchmal auch zu süß gegessen, oft als Ausgleich und Belohnung für die harte Arbeit.

Was also tun? Zuallererst keine spezifischen Diäten machen! Die entwickeln sich in fast allen Fällen zum Bumerang, sind zumeist wenig förderlich für die Gesundheit und am Ende spannt der Gürtel nur noch mehr. Ob Eiweißdiät, Low Carb oder Metabolic Balance – die Konzepte kommen lifestylig verpackt daher, sind jedoch insbesondere für Menschen, die unter Druck arbeiten, kaum geeignet.

Um das Gewicht zu regulieren, gibt es viele Tipps, die meisten davon sind jedoch Mythen und wenig brauchbar. Ich versuche einige zentrale Botschaften herauszufiltern, die mir für Führungskräfte im Berufsalltag praktikabel erscheinen.

1. Sie sollten das Konzept der Energiedichte von Nahrungsmitteln verstehen. Energiedichte ist die Anzahl an Kalorien pro Gramm eines Nahrungsmittels. Ein Croissant beispielsweise besitzt eine Energiedichte von 4,3, frisches Obst von 0,5, Gemüse von 0,3, Diätmargarine von 8,0, Jogurt mit Früchten und gezuckert von 0,8. Gekochter magerer Schinken schlägt mit einer Energiedichte von 1,3 zu Buche, Salami mit 3,7, Erdnüsse mit 5,9, mageres Kalbfleisch mit 1,0. Die Kunst des Abnehmens besteht nun darin, die richtigen Lebensmittel in angemessener Menge zu essen. Um nicht zu hungern, ist es wichtig, solche mit einer geringen Energiedichte in größerem Umfang zu konsumieren. Der Magen meldet dann „satt".

2. Am Ende kommt es auf die Energiebilanz an. Menschen, die abnehmen möchten, müssen einfach weniger Kalorien aufnehmen. Ohne Kalorienreduktion ist Gewichtabnahme nicht möglich. Der andere Weg, den täglichen Kalorienverbrauch über noch mehr (sportliche) Aktivitäten nach oben zu bringen, ist bei von der Arbeit stark eingespannten Menschen unrealistisch. Übrigens: Ein normal großer Mann verbraucht im Schnitt 2500 Kalorien am Tag, eine Frau 2000 Kalorien.

3. Die sogenannte mediterrane Küche mit viel Obst, Gemüse, Zerealien, Fisch und Olivenöl hat sich nicht nur als besonders gesund, sondern auch als Gewicht reduzierend erwiesen.

4. Trinken Sie viel Wasser, auch zu Mahlzeiten. Sie sparen so nicht nur die Kalorien für Alkohol und andere Getränke. Der Körper verbrennt sogar Energie, um Wasser, das selbst keine Kalorien hat, auf die Betriebstemperatur von knapp 37 Grad zu bringen. Trink Dich schlank mit Wasser, könnte man sagen.

Abnehmen durch Alkoholverzicht

5. Apropos Alkohol. Ich kenne Patienten, die haben ausschließlich durch Abstinenz und ohne weitere Verhaltensänderungen ihr Gewicht in den Griff bekommen. In 0,3 Liter trockenem Weißwein stecken etwa 250 Kalorien, in einem halben Liter Exportbier rund 200 Kalorien, in 100 ml Cognac 255 Kalorien. Nebeneffekt beim Alkoholverzicht am Abend: Sie schlafen auch noch besser.

6. Statt Diäten hilft Fasten: Fasten gilt unter Medizinern und auf Basis vieler Studien inzwischen als gesund. Wer eine längere Zeit nicht auf Essen verzichten will, kann es mit dem Weglassen von ein oder zwei Mahlzeiten pro Woche probieren. Am besten immer am gleichen Tag. Interessant finde ich auch den 16/8-Ansatz, weil er sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Dabei sollte man in einem Zeitraum von acht Stunden seine Nahrung aufnehmen, während der übrigen 16 Stunden wird auf Essen verzichtet. Wer also auf das Frühstück verzichtet und beispielsweise um 12 Uhr zu Mittag isst, müsste dann bis acht Uhr Abends seine letzte Mahlzeit eingenommen haben. Man muss also nicht ständig etwas zu sich nehmen, unsere Vorfahren hatten ja auch keinen Kühlschrank.

7. Ich habe mich anfangs gegen Diäten wie „Low Carb" ausgesprochen. Allerdings: Am Abend auf Nudeln (Energiedichte 1,4) und auf zu viel Brot zu verzichten, macht schon Sinn. Ein bisschen Reis (Energiedichte 1,1), eine kleine Portion Kartoffeln (Energiedichte 0,7), obwohl auch das Kohlehydrate sind, geht natürlich.

8. Nutzen Sie jede Chance zur Bewegung. Gewöhnen Sie sich an, die Treppen statt des Aufzugs zu nehmen. Fahrrad geht vor Auto, und falls Sie mit dem Pkw zur Arbeit fahren, stellen Sie ihn einen Kilometer vor dem Arbeitsplatz ab und gehen von dort zu Fuß. In den USA sind inzwischen Health-Armbänder sehr populär, die unter anderem die tägliche Schrittzahl messen. 10.000 Schritte am Tag wären perfekt, das verbrennt zusätzlich Kalorien, auch ohne Fitnessstudio. Übrigens: Auch Ihr Smartphone zählt Ihnen die Schritte ganz ideal.

Natürlich sind diese Tipps darauf ausgerichtet, konsequent umgesetzt zu werden. Aber auch gelegentliche Sünden gehören zum Plan „Gewichtsreduktion" – sonst sind Sie am Schluss möglicherweise schlank, aber für Ihre Umwelt ungenießbar.

Curt Diehm, Jahrgang 1949, ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten ***Max-Grundig-Klinik*** *in der Nähe von Baden-Baden. Der Internist lehrt zudem als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Originalpublikationen und vielen Sachbüchern.*

© 2016 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der **Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG**
Verzögerung der Kursdaten: Deutsche Börse 15 Min., Nasdaq und NYSE 20 Min. Keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben.