

Im Gleichgewicht

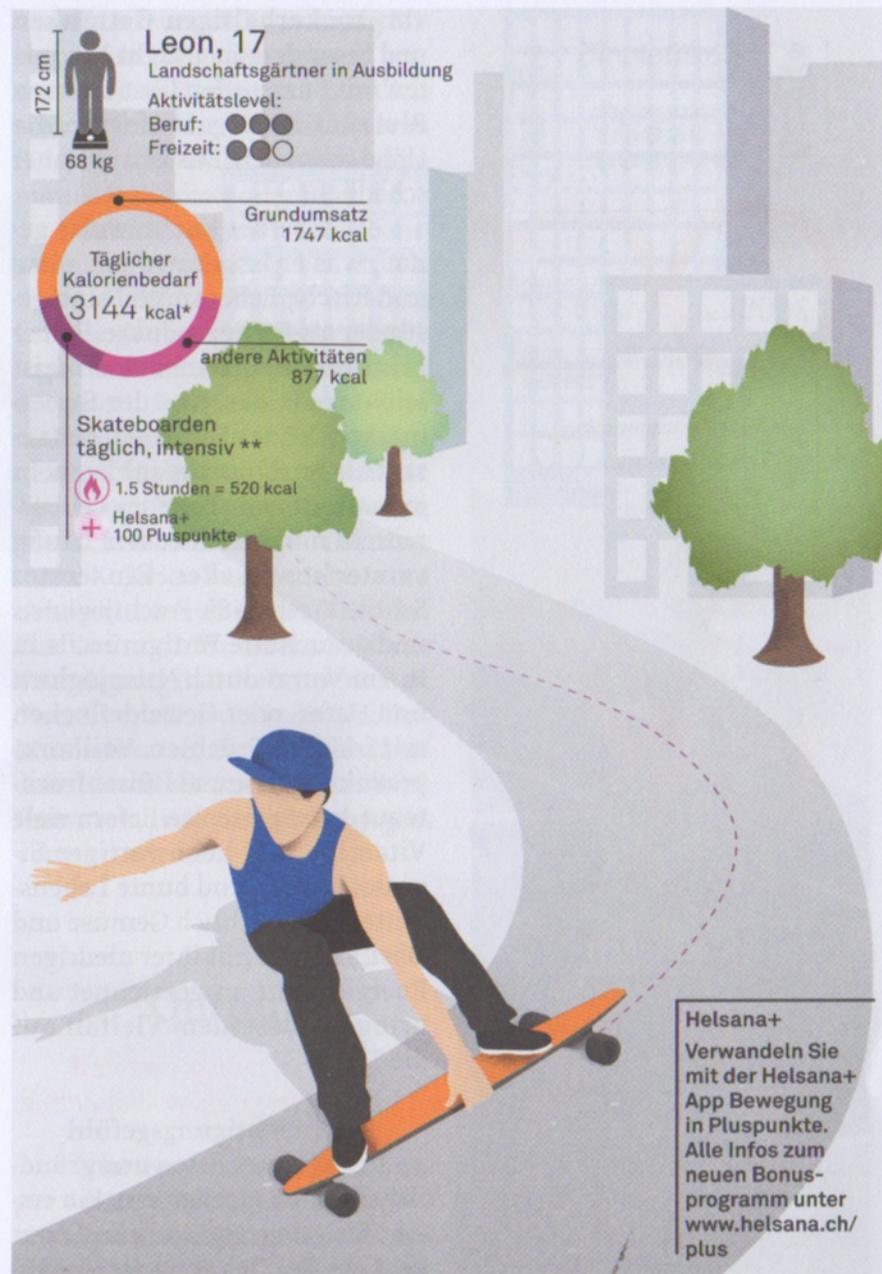
Mit den richtigen Massnahmen und starkem Willen können wir unsere Energiebilanz selber beeinflussen.

I Input

Hunger ist keine
Katastrophe.
Wir verhalten uns aber so.

Jeden Tag treffen wir durchschnittlich etwa 200 Essentscheidungen, manche mehr, manche weniger bewusst. Wirklich Hunger haben wir dabei eher selten. Oft verführt uns vielmehr der Genuss. Wir empfinden es heute als normal, zu jeder Zeit im Supermarkt ein riesiges Angebot an wohl-schmeckender und energiedichter Nahrung vorzufinden. Auf dieses Angebot reagiert unser Körper mit Appetit und Dauerhunger. Unser Stoffwechsel kommt aus dem Gleichgewicht und wir nehmen an Gewicht zu. Verantwortlich dafür sind permanentes «Snacken», schnell verfügbare Kohlenhydrate, aber auch Faktoren wie Stress und Schlafmangel. Eine ausgeglichene, günstige Energiebilanz hingegen

kann unsere Lebensqualität erhöhen und hilft uns beim Gesundbleiben. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und ein normales Körpergewicht. Wenn es um die Aufnahme von Kalorien, also den Input, geht, denken viele von uns gleich an Kalorienzählen. Mit ein paar Anhaltspunkten ist es aber gar nicht schwierig, gleichzeitig gesund, genussvoll und kalorienbewusst zu essen: Kohlenhydratreiche Lebensmittel haben die grösste Wirkung auf Blutzucker und Insulinstoffwechsel. Wer Blutzuckerschwankungen und Heisshungerattacken vermeiden will, reduziert am besten Zucker und Stärke auf dem Speiseplan. «Leere» Kalorien stecken vor allem in Chips, Weissbrot, Nudeln und Süssigkeiten. Hier können wir viele unnötige Kalorien einsparen. Auch Getränke bieten viel Kaloriensparpotenzial. Herr und Frau Schweizer konsumieren im Durchschnitt täglich 2,4 dl Süssgetränke. Der Genuss



* Ungefähre Angaben für einen Beispieltag, gemäss Kalorienbedarfsrechner auf sge-ssn.ch
** Kalorienverbrauch errechnet mit Yazio.com



von zuckerhaltigen Getränken und besonders auch Light-Produkten mit Süsstoffen lässt unseren Blutzuckerspiegel sofort in die Höhe schnellen. Das ist auf Dauer schädlich.

Wer selber kocht, weiss genau, was er isst. Naturbelassene und frische Lebensmittel sind gesünder als Fertigprodukte. Selber gekochte Mahlzeiten sind meist leichter als das, was der Supermarkt oder das Fast-Food-Restaurant als Fertigménüs anbieten. In industriell verarbeiteten Lebensmitteln finden sich zudem häufig versteckte Zucker. Ein erster Schritt: Ersetzen Sie Fruchtjoghurts und gezuckerte Fertigmüeslis in Ihrem Vorrat durch Naturjoghurt und Hafer- oder Getreideflocken mit frischen Früchten. Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan liefern viele Vitamine und hochwertiges Eiweiss. Frische und bunte Lebensmittel, also reichlich Gemüse und Obst, sättigen mit ihrer niedrigen Energiedichte ausgezeichnet und bringen ausserdem Vielfalt auf die Teller.

Unser Sättigungsgefühl

Langsames Essen und gründliches Kauen machen satt. Ein erstes Sättigungsgefühl beim Essen geht von der Dehnung der Magen-

wand nach ungefähr zwanzig Minuten aus. Wer also schnell isst, merkt zu spät, dass er eigentlich schon genug hat. Hier hilft es zum Beispiel, wenn man vor der Hauptmahlzeit Rohkost oder Salat isst.

Kalorienangaben auf Lebensmittelverpackungen geben an, wie viel verwertbare Energie in jedem Lebensmittel steckt. Dieser physiologische Brennwert wird im Labor ermittelt. Doch die Werte sind nicht so genau, wie es die Angaben vermuten lassen. Sogenannte «gute Futterverwerter» können aus derselben Menge Nahrung mehr Kalorien herausziehen und nehmen daher eher zu als andere. Der Grund dafür ist ein Mix aus Veranlagung und der körperlichen Statur, vor allem der individuellen Muskelmasse. Entscheidend ist dabei auch, ob ein und dasselbe Essen roh, zerkleinert oder gegart verzehrt wird.

2 Output

Kalorien zählen ist nicht sinnvoll. Bewegung ist gesünder.

Nur wenn wir unserem Körper weniger Energie zuführen, als er verbraucht, erzielen wir eine sogenannte negative Kalorienbilanz.





Dieses Defizit erreichen wir entweder durch Einsparen von Nahrung oder durch mehr Bewegung. Ideal ist eine Kombination aus weniger Nahrung und mehr Bewegung.

Doch wir sind faul geworden. Praktisch jeder technische Fortschritt des letzten Jahrhunderts führte direkt oder auch indirekt zu weniger körperlicher Aktivität. Wir haben es uns angewöhnt, Bewegung in unserem Alltag möglichst zu reduzieren oder ganz zu vermeiden – um dann in unserer Freizeit oft mühsam oder intensiv Sport zu treiben.

Abnehmen mit Sport allein ist leider eine sehr langwierige Angelegenheit und wird oft überschätzt. Auch sind konkrete Angaben, wie viel Sport wir treiben müssen, um auf einen bestimmten Kalorienverbrauch zu kommen, oft ungenau und nicht für alle gleich geeignet. Daher gehen die Empfehlungen immer mehr dahin, möglichst viel Bewegung in unseren Alltag einzubauen und so regelmässig Kalorien zu verbrennen. Gleichzeitig stärken wir hiermit Muskeln, Bewegungsapparat und Ausdauer.

Ob staubsaugen, das Badezimmer putzen oder Rasen mähen – Haus- und Gartenarbeit sind schweisstreibend. Wer nicht richtig fit ist, merkt das schnell. Warum

also nicht aus den lästigen Pflichten gleichzeitig noch ein Sportprogramm machen, währenddessen Kalorien verbrennen und an der Kondition arbeiten? Der Mensch ist nicht zum Sitzen geschaffen, trotzdem verbringen wir die meiste Zeit des Tages sitzend. Wie viele Stunden am Tag sitzen Sie? Vielleicht können Sie sich ein Stehpult einrichten? Oder Sie telefonieren mal stehend – oder spazieren während des Gesprächs etwas umher. Und bauen Sie ganz bewusst Fusswege in Ihren Alltag ein, indem Sie das Auto weiter weg parkieren oder einige Tramstationen früher ein- und aussteigen.

Abschalten ist wichtig

Auch unser Verdauungssystem benötigt mal eine Pause. Eine natürliche Pause gibt es nachts, wenn wir schlafen und keine Nahrung zu uns nehmen. Regelmässige Essenspausen auch während des Tages helfen uns, das Gewicht zu halten oder abzunehmen. Auf Nahrungspausen und somit weniger Insulin im Blut setzen neue Ernährungs- und Fastenkonzepte (vgl. S. 46).

Weitere Faktoren in unserem Energiehaushalt sind der Umgang mit Schlaf und Stress. Künstliches Licht, stundenlange Bildschirmarbeit oder ein chronisches



Salsa tanzen,
am Wochenende

🔥 2 Stunden = 511 kcal

+ Helsana+
100 Pluspunkte



Schlafdefizit bringen unsere innere Uhr durcheinander und unser Gehirn in einen dauerhaften Erregungszustand. Ein Mangel an Schlaf kann neben anderen Beschwerden auch Übergewicht verursachen. Wer gestresst ist, isst oft zu viel oder greift öfters zu Snacks.

3 Bewusst entscheiden

Ab und zu ist ein starker
Wille gefragt.

Warum fällt es uns in unserem Alltag oftmals so schwer, unser Idealgewicht zu erreichen oder zu halten? Dafür müssen wir einen Blick zurück in die Vergangenheit werfen.

Unsere Vorfahren lebten als Jäger und Sammler und waren zur Nahrungssuche den ganzen Tag auf den Beinen. Sie assen, was sie gerade fanden. Ehe der Mensch sesshaft wurde, gab es immer wieder Tage, an denen er keine feste Nahrung zu sich nahm. Und wenn mal reichlich davon vorhanden war, dann nur für kurze Zeit.

Heute klingt das für uns schon fast dramatisch, doch solche unfreiwilligen Fastentage schaden

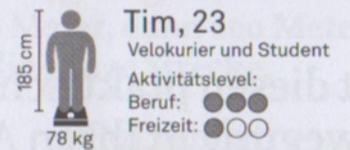
keineswegs. Im Gegenteil: Sie entlasteten den Organismus und machten ihn widerstandsfähiger.

Was auch immer wir über die Kalorienaufnahme und die Kalorienabgabe und deren Verhältnis zueinander wissen: Die Entscheidung darüber, was und wie wir essen und wie wir uns bewegen und erholen, müssen wir selber treffen. Unser eigenes Ess- und Bewegungsverhalten zu verändern, erfordert viel Geduld und Achtsamkeit. Viele kleine Veränderungen in unseren Gewohnheiten verhelfen uns jedoch längerfristig zu einem bewegten, entspannten und somit auch gesunden Alltag. ●

So überlisten Sie Ihr Hirn

Sie wollen Ihre Energiebilanz ins Lot bringen? Das hilft:

- Gute Vorsätze brauchen alltags-taugliche, überschaubare Ziele.
- Achten Sie auf positive und präzise Formulierungen, z. B. «Ich gönne mir täglich eine Reihe Schokolade».
- Definieren Sie einen Zeitrahmen: «Ich laufe diesen Monat täglich 30 Minuten.»
- Schreiben Sie Ihre Ziele auf. Überprüfen Sie regelmässig, ob Sie sie erreicht haben, und formulieren Sie neue Vorsätze.



Velofahren,
täglich im Job

🔥 4 Stunden = 2252 kcal

+ Helsana+
100 Pluspunkte

