DEZEMBER 2021 #MEINHERZHELFER AUSGABE 25

WIE DU DEN CORONA-KILOS DEN KAMPF ANSAGST

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN
Stiftung für Prävention

SPORT: WAS, WARUM UND WIE VIEL IST GESUND?

Wie man mit den veränderten Lebensumständen während einer Pandemie umgeht, daran scheiden sich wohl die Geister: Die einen stürzen sich in die Natur, drehen täglich Runden mit der Familie im Park, entdecken vielleicht eine neue Sportart für sich oder flüchten sich in ihre Küche und kreieren gesunde Mahlzeiten am laufenden Band.

Und die anderen? Schieben Mittag für Mittag Fertig-Pizza in den Ofen, sammeln ihre Schritte nur noch zwischen Bett, Kühlschrank und Schreibtisch, kennen die Mitarbeiter vom Lieferservice mittlerweile mit Vornamen und haben den Park um die Ecke zum letzten Mal gesehen, als noch Schnee lag.

Auch wenn die genannten Beispiele Extreme sein mögen und keine Vorurteile bedienen sollen, so gilt doch: Die Pandemie verändert uns alle. Und leider macht sie uns – im Durchschnitt – dick. Das zumindest ist die Zwischenbilanz, die das Robert Koch Institut im Herbst 2020 gezogen hat. So lag das mittlere Körpergewicht der Befragten im Zeitraum zwischen April und August 2020 um rund 1 Kilogramm höher als im gleichen Zeitraum im Vorjahr (April – August 2019). Der mittlere BMI hatte sich im selben Zeitraum um 0,5 kg/m² erhöht (1,2).

Die Corona-Kilos sind bei den meisten also an der Hüfte oder am Bauch angekommen – aber wie wird man sie nachhaltig wieder los? Wir räumen mit ein paar Mythen auf und verraten Dir, welche Diät-Trends Du definitiv nicht ausprobieren musst.

Warum Du nur mit Sport nicht abnimmst

Sport ist super, keine Frage. Warum, das haben wir im letzten Herzhelfer ausführlich erklärt. Wenn Du abnehmen möchtest, ist Sport allein allerdings wenig erfolgsversprechend. Warum? Weil Du, um abzunehmen, **mehr Kalorien verbrennen als aufnehmen** musst. Eine solche **negative Kalorienbilanz** führt in einem gesunden Körper über kurz oder lang zu einer Gewichtsabnahme.

Du kannst eine negative Kalorienbilanz erreichen, in dem Du entweder mehr Kalorien verbrennst (Bewegung) oder weniger aufnimmst (Ernährung) – oder beides. Und dort liegt der Knackpunkt. **Eine Gewichtsabnahme hat nämlich immer mindestens zwei Stellschrauben – Ernährung und Bewegung.** Drehst Du nur an einer von beiden, muss die Veränderung schon sehr extrem sein, damit sich an Deinem Gewicht etwas tut.

Ein anschauliches Beispiel, um es für Dich verständlicher zu machen: **Um 1 Kilogramm Körperfett zu verlieren, musst Du 7.000 Kalorien einsparen.** Das bedeutet für einen Mann, der 100 kg wiegt, dass er ganze 23 Stunden aktiv gehen muss, um ein Kilo Fett zu verlieren (1). Eine ganze Menge, oder?

Sport ist wichtig und nötig, wenn Du langfristig und gesund Übergewicht abbauen möchtest. Allerdings ist es in der Regel nur von Erfolg gekrönt, wenn Du den Sport mit einer gesunden Ernährung kombinierst (3). Um Dein Gewicht zu halten, kann regelmäßige körperliche Aktivität eine effektive Möglichkeit sein - vorausgesetzt, Du bist in der Lage, Dein Training wirklich regelmäßig durchzuziehen. Wichtig ist hierbei auch, dass Du die Bewegung nicht durch mehr Essen kompensierst (4).

Wenn Du wissen möchtest, wie viel Sport Du pro Woche treiben solltest und warum sich die Kombination aus gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung nicht nur auf Dein Körpergewicht positiv auswirkt, dann schau‘ gerne mal in unseren Blogbeitrag dazu (hier klicken).

Effektiv abnehmen durch Essenspausen und Fastentage?

Intervallfasten ist als neuer Diät-Trend beliebt wie nie. Das liegt wahrscheinlich daran, dass es beim Intervallfasten nicht um die Frage nach dem „Was esse ich?“ geht, sondern lediglich um das „Wann esse ich?“. Die zwei beliebtesten Muster des Intervallfastens sind die Folgenden:

• **5:2:** An 5 Tagen in der Woche wird normal gegessen, an zwei frei wählbaren Wochentagen wird nur sehr wenig Energie aufgenommen – die sogenannten Fastentage.

• **16:8:** 16 Stunden eines jeden Tages wird gefastet, 8 Stunden wird „normal“ gegessen. Die allermeisten Menschen setzen das im Alltag um, indem sie das Frühstück erst am späten Vormittag einnehmen oder weglassen und dann ihr Abendessen bis zu einer bestimmten Uhrzeit einnehmen.

Auch wenn das Intervallfasten gerade sehr beliebt ist und insbesondere in den sozialen Medien gefeiert und empfohlen wird, so ist sich die Wissenschaft bis dato einig: **Intervallfasten lässt die Pfunde nicht schneller purzeln als jede andere Diät, bei der Energie eingespart wird (5-9).** Wer

sich ungesund und zu energiereich ernährt, wird zunehmen – egal ob er die Lebensmittel in 8 oder 12 Stunden zu sich nimmt. Und wer an 2 Tagen fastet, aber das an den verbleibenden 5 Tagen mit besonders viel Essen kompensiert, wird unterm Strich keine negative Kalorienbilanz erreichen.

Wenn Du vormittags keinen Hunger hast und quasi „automatisch" nach dem 16:8-Prinzip fastest, dann kannst Du gerne dabeibleiben. Ebenso musst Du nicht akribisch darauf achten, jeden Tag genau die gleiche Menge an Energie aufzunehmen. Aber das Gegenteil, also penible Essenszeiten oder Fastentage einzuhalten, wird Dir nicht den Durchbruch bringen. **Viel wichtiger ist, dass Du auf Deinen Körper hörst, nur dann isst, wenn Du hungrig bist und zu gesunden Lebensmitteln greifst.**

Mehr zum Intervallfasten kannst Du hier nachlesen. Zu einer gesunden Ernährung, mit der Du langfristig und nachhaltig Gewicht verlieren kannst, findest Du hier auf unserer Stiftungswebsite mehr Informationen.

Heilfasten - Gesund abnehmen durch Verzicht?

Fasten wird als religiöses Ritual schon seit Jahrhunderten praktiziert. Eine Variante, welche besonders auf die Gesundheit fokussiert ist, ist das Heilfasten. Von dem Arzt Otto Buchinger Anfang des 20. Jahrhunderts erfunden, ist das Ziel des Heilfastens unter anderem die Vorbeugung und auch Behandlung chronischer Krankheiten (10,11).

Klassischerweise beginnt das Heilfasten mit einer Darmreinigung, an die sich meist 7 bis 10 Fastentage anschließen. An diesen Tagen nehmen die Fastenden zwischen 250 und 500 kcal auf, etwa mit Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäften, Honig sowie Tee und Wasser. Auf alle anderen Lebensmittel und Getränke wird verzichtet, auch und insbesondere auf Koffein, Alkohol und Nikotin. Damit der Körper langsam wieder an feste Nahrung gewöhnt wird, wird das Fasten kontrolliert und über mehrere Tage nach und nach gebrochen. Die gesamte Fastenzeit sollte von einem Arzt begleitet und im Vorfeld geplant werden (11).

Heilfasten ist grundsätzlich keine schlechte Sache – im Gegenteil. Es sind **viele positive Auswirkungen bekannt, unter anderem auf Krankheitsverläufe von chronischen Entzündungen, chronischen kardiovaskulären Erkrankungen sowie bei einem Metabolischen Syndrom**. Ob diese Effekte allerdings auf das Fasten an sich oder beispielsweise auf den Rauchverzicht zurückzuführen sind, ist noch nicht eindeutig geklärt (12). **Um überschüssige Pfunde loszuwerden, ist Heilfasten ursprünglich nicht gedacht – allerdings kann es eine gute Gelegenheit sein, um eine Ernährungsumstellung und auch eine Änderung des Lebensstils im Allgemeinen einzuleiten (11,13).**

Erfolgreich abnehmen: Disziplin ist unabdingbar

Wenn Dir neuartige Diäten, Sportprogramme und Anbieter von Nahrungsersatz versprechen, dass Du „wie von selbst" und „ganz nebenbei" abnimmst, dann klingt das zwar sehr verlockend – ist aber Blödsinn. Das lässt sich nicht beschönigen. Abnehmen ist mitunter mühsam und dauert meist länger, als einem lieb ist. Die Corona-Kilos hast Du Dir schließlich auch nicht in zwei Wochen, sondern über mehrere Monate angefuttert – warum sollten sie dann in wenigen Tagen wieder verschwinden?

Es mag etwas langweilig sein, ist aber wahr und aktuell wie nie: Um Gewicht zu verlieren, musst Du eine **negative Kalorienbilanz** erreichen – durch eine **gesunde, energiearme Ernährung und regelmäßige Bewegung.** Dafür solltest Du **Deine Energiezufuhr aus fett- und zuckerreichen Lebensmitteln begrenzen** und stattdessen **viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte essen.** Deine körperliche Aktivität kannst Du langsam, aber kontinuierlich auf circa 2,5 Stunden Sport pro Woche steigern (14) (in unserem letzten Herzhelfer kannst Du nachlesen, welcher und wie viel Sport nötig ist, um gesund zu bleiben). Wenn Du mehr zum Thema „Abnehmen" nachlesen willst, findest Du auf unserer Stiftungswebsite hier viele weitere Informationen. Darüber hinaus solltest Du ggf. Experten wie Deinen Hausarzt und eine Ernährungsfachkraft hinzuziehen.

Quellen

(1) T. Kron (2021): Im Mittel 5,5 Kilo mehr durch die Pandemie: Verstärken die „Corona-Kilos“ die „Adipositas-Epidemie?“ In: MedScape. Online unter https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4909845#vp_1

(2) S. Damerow et al. (2020): Die gesundheitliche Lage in Deutschland in der Anfangsphase der COVID-19-Pandemie. Zeitliche Entwicklung ausgewählter Indikatoren der Studie GEDA 2019/2020-EHIS. In: Journal of Health Monitoring, Vol. 5, Nr. 4.

(3) Villareal et al. (2011): Weight Loss, Exercise, or Both and Physical Function in Obese Older Adults. In: The New England Journal of Medicine, Vol. 364, Nr. 13, S.1218-29.

(4) R.M. Foright et al. (2018): Is regular exercise an effective strategy for weight loss maintenance? In: Physiology & Behavior, Vol. 188, S. 86-93.

(5) M.L. Headland et al. (2020): Impact of intermittent vs. continuous energy restriction on weight and cardiometabolic factors: a 12-month follow-up. In: International Journal of Obesity, Online-Vorveröffentlichung. Online unter https://www.nature.com/articles/s41366-020-0525-7

(6) R. Schübel et al. (2018): Effects of intermittent and continuous calorie restriction on body weight and metabolism over 50 wk: a randomized controlled trial. In: The American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 108, Nr. 5, S. 933-45.

(7) N. Eckert (2018): Abnehm-Strategien im Studien-Vergleich: Intervallfasten nicht besser als normale Reduktionsdiät – aber ebenso effektiv. In: MedScape. Online unter https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4907508

(8) T.M. Sundfor et al. (2018): Intermittent calorie restriction – a more effective approach to weight loss? In: The American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 108, Nr. 5, S. 909-10.

(9) M-P. St.Onge et al. (2017): Meal Time and Frequency: Implications for Cardiovascular Disease Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association. In: Circulation, Vol. 135, e96-e121.

(10) Klinik Dr. Otto Buchinger GmbH & Co. KG (2021): Buchinger Heilfasten. Online unter https://www.buchinger.de/buchinger-heilfasten/

(11) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2021): Heilfasten. Online unter https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/heilfasten/?L=0

(12) F. Lopez-Jimenez (2020): Fasting diet: Can it improve my heart health? Mayo Foundation for Medical Education and Research. Online unter https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/expert-answers/fasting-diet/faq-20058334

(13) A. Ciro Chiappa (2021): Fasten – Moderne Aspektes eines klassischen Naturheilverfahrens. Bundeszentrum für Ernährung. Online unter https://www.bzfe.de/ernaehrung-im-fokus/online-spezial/fasten-moderne-aspekte-eines-klassischen-naturheilverfahrens/

(14) World Health Organization (2020): Obesity and overweight. Online unter https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

1 € =

JEDER EURO ZÄHLT!

SENDE DAS WORT

„HERZALTER“

AN DIE 81190

UND SPENDE DAMIT 1 EURO

1 SMS = 1 EUR

Mit nur **EINER SMS und 1 EUR** können wir circa **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen durchschnittlich **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

* SIEHE HERZ-REPORTS (HTTPS://WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE/DAS-HERZ-REPORTING/)

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtung ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

ASSMANN
Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.