1. März 2009 Bleiben Sie gesund 29

# Ohne Eigenmotivation wird´s schwer

## Gesund ernähren - Tipps der Ernährungsberaterin

Fast zweidrittel aller Männer und mehr als jede zweite Frau in Deutschland kennt das Problem: beim Gang auf die Waage neigt sich der Zeiger etwas zu weit - Übergewicht. Etwa 20 Prozent sind sogar fettleibig (adipös). Damit führt Deutschland nicht nur in Europa die unrühmliche Liste der meisten übergewichtigen Menschen an. „Wir liegen mittlerweile auch weltweit vorne und haben die USA überholt", weiß die selbstständige Gesundheitsberaterin Gudrun Böning aus Mönchengladbach zu berichten.

Grund dafür ist die oftmals falsche Ernährung, die mit weiteren Folgeerscheinungen einhergeht. In vielen Fällen ist es Zeitnot, die zu falscher Ernährung führt. „Viele Leute nehmen zu viel gesättigte Fettsäuren zu sich", sagt Böning. Dies zeige auch ein Blick auf die Statistik. Der Fettkomsum in Deutschland hat sich seit 1920 mehr als verdoppelt. Ein Grund dafür ist unter anderem der hohe Verbrauch von Fleisch von Stalltieren, die im Gegensatz zu den wild lebenden Artgenossen einen Körperfettanteil von 30 Prozent aufweisen (nicht gemästete Tiere 4 bis 5 Prozent). Hinzu kommt noch, dass das Fleisch überwiegend aus ungesunden gesättigten Fettsäuren besteht und arm ist an essentiellen ungesättigten Fettsäuren. Folgen sind neben der Gewichtszunahme, die steigende Gefahr eines Schlaganfalls oder anderer Erkrankungen wie Diabetes hohe Blufett- und Colesterinwerte, verbunden mit Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufproblemen sowie Gelenkleiden.

Ein anderer Punkt, den viele Menschen bei der täglichen falschen Ernährung nicht bedenken, ist der Zusammenhang von ausgewogener Kost und Gedächtnisleistung. „Ungesunde, einseitige Ernährung führt dauerhaft zu Gedächtnisverlust. Die Aufnahmefähigkeit nimmt merkbar ab", erläutert Böning. Wichtig sei ein Ausgleich in Form von sekundären Pflanzenstoffen und natürlichen Vitaminen. Frisches Gemüse oder morgens ein frisch gepresster Orangensaft würden auch mal eine Sünde verzeihen. Ganz nach dem Motto: „Man soll auch mal genießen dürfen." Wenig hält Bönig von Medikamenten oder Vitaminpräraten, denen sie die frische Variante immer vorziehen würde. Dabei käme es nicht einmal darauf an, täglich so viele Vitamine wie möglich, sondern diese regelmäßig zu sich zu nehmen. Anders sieht das bei Stress und Krankheit aus. „In diesen Fällen ist der Bedarf des Körpers heraufgesetzt", sagt Böning. Mit Erschrecken beobachtet die Gesundheitsberaterin, dass es mittlerweile in den Kindergärten so viele übergewichtige Mädchen und Jungen gibt, wie noch nie. Die Gründe dafür liegen auf der Hand. War früher Sport die Freizeitbeschäftigung Nummer eins für viele Kinder, wird heute der Gameboy oder die Playstation vorgezogen. Auch die Eltern achten oftmals zu wenig auf die Ernährung ihrer Kinder, ob aus Zeitnot oder anderen Gründen. Daher arbeitet Böning insbesondere an der Motivation der Eltern, damit diese wieder mehr auf sich und ihre Kinder achten. Wichtig sei den Leuten deutlich zu machen, was denn eigentlich im Körper vor sich geht, wenn man sich und seinen Kindern eine dauerhafte Fehlernährung zumutet.

So werden Fettzellen bei einer Diät nie wirklich abgebaut, es sein denn man wandelt sie durch Sport in Muskelzellen um. Die Fettzellen entleeren sich lediglich, werden aber bei der kleinsten Sünde wieder gefüllt. Außerdem sei es bei Leuten, die unter starkem Übergewicht leiden, sehr wichtig, diese nicht kurz- sondern langfristig zu betreuen. „Und sei es nur durch eine telefonische Beratung alle vier Wochen", so Böning. Und wo solch eine Betreuung hinführen kann, konnte man in den vergangenen Wochen auf Pro 7 verfolgen. Dort schafften es die Kandidaten mit Hilfe intensiver Betreuung, starker Motivation und Selbstdisziplin bis zu 50 Prozent ihres Körpergewichts zu verlieren.

(df)

Gesundheitsberaterin Gudrun Böning rät zu frischem Obst und Gemüse anstelle von Vitaminpäparaten. Foto: Grammatikou

Die tägliche Portion Obst und Gemüse lässt auch mal eine Sünde verzeihen. Foto: Pixelio/Verena N.