9 Tipps gegen Übergewicht

Manager in Deutschland sind deutlich gesünder als der Durchschnittsbürger. Nur bei einem Aspekt schneiden auch Führungskräfte nicht gut ab: beim leidigen Übergewicht.

48 Prozent der deutschen Führungskräfte bringen ein Gewicht auf die Waage, welches sie als übergewichtig ausweist. Prof. Dr. Curt Diehm, ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, weiß: „Stress, häufige Reisen, Dauererreichbarkeit, viele Meetings, Überstunden, Wochenenden im Arbeitsmodus – viele Manager haben zu viel zu tun, um sich wirklich um eine schlanke Figur zu kümmern."

Der erfahrene Mediziner gibt alltagstaugliche neun Tipps, um trotz Dauerbelastung das Gewicht zu regulieren:

1. Zuallererst gilt es, spezifische Diäten zu meiden. Diese entwickeln sich in fast allen Fällen zum Bumerang, sind zumeist wenig förderlich für die Gesundheit und am Ende spannt der Gürtel nur noch mehr. Prof. Dr. Diehm sagt: „Ob Eiweißdiät, Low-Carb-Diät oder Metabolic Balance – die Konzepte kommen lifestylig verpackt daher, sind jedoch insbesondere für Menschen, die unter Druck arbeiten und Leistung erbringen müssen, kaum geeignet."

2. Manager 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 1,3 Energiedichte zu Buche, Salami mit 3,7, Erdnüsse mit 5,9, mageres Kalbfleisch mit 1,0. Die Kunst des Abnehmens besteht also darin, die richtigen Lebensmittel in angemessener Menge zu essen. Um nicht zu hungern, ist es wichtig, Lebensmittel mit wenig Energiedichte in größerem Umfang zu konsumieren. Der Magen meldet dann „satt".

3. 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 voll arbeitenden Menschen unrealistisch. Übrigens: Ein normal großer Mann verbraucht im Schnitt 2500 Kalorien am Tag, eine entsprechende Frau 2000 Kalorien.

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

5. Trinken von viel Wasser, auch zu Mahlzeiten, hilft beim Abnehmen. Prof. Dr. Diehm erläutert: „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 mit Wasser schlank, sozusagen.

6. Alkohol ist ein eigenes Thema. Prof. Dr. Diehm sagt: „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: Die Schlafqualität ist ebenfalls besser.

7. 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. Prof. Dr. Diehm: „Besonders 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 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 am Abend seine letzte Mahlzeit eingenommen haben.

8. Am Abend sollte auf Nudeln (Energiedichte 1,4) und auf zu viel Brot verzichtet werden. Ein bisschen Reis (Energiedichte 1,1), eine kleine Portion Kartoffeln (Energiedichte 0,7), obwohl auch das Kohlehydrate sind, geht natürlich.

9. Wer abnehmen möchte, sollte jede Chance zur Bewegung nutzen. Der ärztliche Direktor der Max Grundig Klinik rät: „Gewöhnen Sie sich an, die Treppen statt dem Aufzug 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 den letzten Kilometer 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.

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

Weitere Informationen unter www.max-grundig-klinik.de

Kontakt:
Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstraße 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de

Medienkontakt:
Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Römerstraße 4
80801 München
0172-8433232
info@kwestermeier.de