

Einladung zum Abnehmen

ÜBERGEWICHT Nach den Feiertagen ist das Fasten ein Thema. Wie Experten der Uni in Halle dabei helfen wollen, dass Interessierte gängige Fehler vermeiden.

VON LUTZ WÜRBACH

Gute Vorsätze gehören zum Jahresbeginn wie das Feuerwerk zu Silvester. Ganz oben steht bei vielen Menschen der Wunsch, das Körpergewicht zu reduzieren. In der Regel ist das Thema nach wenigen Wochen erledigt - mit einer persönlichen Niederlage. Das Scheitern kann verschiedene Gründe haben. „Abnehmen ist etwas Langwieriges“, sagt Professor Kuno Hottenrott. Es gehe nicht darum, für einige Zeit weniger zu essen. Wenn jemand sein Wunschgewicht halten wolle, dann müsse dahinter im Grunde eine Lebenseinstellung beziehungsweise ein Konzept stehen, das gut in den Alltag passe und Wohlbefinden auslöse, erklärt der Direktor des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (Ilug) der Universität in Halle. Kurz gesagt, für das Wunschgewicht reicht zeitlich begrenztes Fasten allein nicht.

Genuss und Leistung

Hottenrott ist ein Verfechter des Intervallfastens in Verbindung mit Sport. Der Vorteil dieser Methode: „Ich erlebe Nahrungsverzicht mit Genuss und geistiger Leistungsfähigkeit“, sagt der Sportwissenschaftler. Eine Variante ist die Methode fünf zu zwei: Fünf Tage in der Woche wird normal gegessen, zwei Tage gefastet. Das ist die eine Seite der Medaille, die zweite betrifft die Bewegung. Ohne Sport bleibt das Wunschgewicht auf Dauer für viele Menschen in weiter Ferne. „Wir müssen unserem Körper die Chance geben, seine Reserven zu nutzen“, sagt Hottenrott. „Und dies gelingt am effektivsten, wenn Fasten mit sportlicher Aktivität einhergeht.“ Dazu hat Hottenrott mit seinem Team ein mehrwöchiges Konzept entwickelt, bei dem Intervallfasten mit Bewegung und Sport genau aufeinander abgestimmt sind.

Sport beflügelt den Kalorienverbrauch. Aus diesem Grund ist die körperliche Betätigung gerade an den Fastentagen wichtig. Weil dann kaum Energie aufgenommen wird, muss der Körper auf seine Speicher zurückgreifen. Genau das ist die gesundheitliche Relevanz des Intervallfastens.

Hottenrott kennt die Fallstricke beim Versuch, das Hüftgold zu reduzieren. „Wir sind an vier bis fünf Mahlzeiten am Tag gewöhnt“, so der Experte. „Das haben wir von Kindheit an gelernt und kommen nur schwer von diesem Muster weg.“ Problematisch mit Blick auf die Waage wird die Sache im Alter. Dann nämlich hat der Mensch aufgrund verlangsamter Stoffwechselforgänge und geringerer Muskelmasse einen zunehmend geringeren Grundumsatz, wie es die Ernährungswissenschaftlerin Manon Richter vom Ilug beschreibt. Soll heißen, wer die gleiche Energiemenge im Alter wie in jungen Jahren aufnimmt, wird an Körpergewicht zunehmen, die Fettpolster werden wachsen.

Nicht gleich in die Vollen

Ein weiterer Fehler, den Fastenanfänger oftmals machen, ist laut Hottenrott, dass sie zu viel in kurzer Zeit wollen. Wer mit extremem Verzicht starte, mache es sich unnötig schwer und riskiere den Erfolg, so seine Meinung. Sein Vorschlag: mit halben Fastentagen beginnen. Das heißt, acht Stunden normal essen, 16 Stunden fasten. Das Ilug favorisiert für den Einstieg ins fasten diese 16-zu-acht-Methode. „Auf diese Weise hat der Körper die Chance, sich an den neuen Rhythmus zu gewöhnen“, erklärt Hottenrott. Wer das problemlos schafft, sollte dann versuchen, ei-



Sollen die Pfunde purzeln? Experten der Universität in Halle bieten ihre Hilfe beim Intervallfasten an. FOTO: DPA



„Wer abnehmen will, sollte immer mit Sport beginnen.“

Kuno Hottenrott
Sportwissenschaftler
FOTO: LUTZ WÜRBACH

Fastenplan

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1-3	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
4	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
5-7	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
8	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
9-12	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃

🏃 Krafttraining 🏃 Lauftraining 🏃 Outdoortraining
 🏃 Fastentag 🏃 Fasten-Nachmittag 🏃 Fasten-Vormittag

QUELLE: ILUG | GRAFIK: MZ/SCHKURATOVSKA

Laufen und Intervallfasten - die Grafik zeigt das Programm der ersten zwölf Wochen. Als Lauftraining gelten auch Nordic Walking und längere Spaziergänge.

Wissenschaftler der Uni Halle erklären mit Vorträgen bewusste Ernährung

Gesund ins neue Jahr starten - für Interessenten am Intervallfasten bietet das Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung folgende drei Vorträge:

- Schluss mit Ernährungsmythen** am 15. Januar
- Fit und leistungsfähig mit Inter-**

vallfasten - das LIF-Konzept von Professor Kuno Hottenrott; am 22. Januar

3. Gesund ernähren und abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt am 29. Januar

Die Vortragsreihe findet im Bereich Sportwissenschaft der Uni Halle, Seminarraum E.01, Von-Secken-

dorff-Platz 2, 06120 Halle, statt. Beginn ist jeweils 18 Uhr. Die Seminargebühr beträgt vier Euro. Eine Anmeldung ist aufgrund der begrenzten Kapazität bis zum 11. Januar erforderlich.

➔ Anmeldung per Telefon (9 bis 12 Uhr): **0345/55 244-58, -59**, per Mail: **tina.hanke@ilug.uni-halle.de**

nen kompletten Tag zu fasten. Dieser will gut überlegt sein, sagt der Experte. Vom Wochenende rät er ab. Dann trifft man womöglich Freunde, alle genießen ihr Essen und man selbst muss sich rechtfertigen, warum der Teller leer bleibt. „Der Verzicht soll ja keine Strafe sein“, so Hottenrott.

An einem kompletten Fastentag ist eine kleine Mahlzeit durchaus möglich. Das könnte beispielsweise ein Salat mit einer Scheibe Vollkornbrot sein. Etwa

500 Kilokalorien dürfen es laut Manon Richter sein. Und ganz wichtig ist das Trinken. „Gerade an den Fastentagen braucht der Körper viel Flüssigkeit“, sagt die Ernährungsexpertin. Wasser, Tee und selbst Kaffee kommen infrage. Säfte eher nicht, da steckt zu viel Zucker drin.

Essen, trinken, bewegen und fasten - dabei leistungsfähig bleiben. „Einsteiger brauchen ungefähr drei Monate, um ihren Rhythmus zu finden“, sagt Hot-

tenrott. Das Ilug will Fastenwilligen mit einer Vortragsreihe beim schwierigen Start helfen (siehe Beitrag: Experten helfen beim Fastenstart ...). Zum Abc, das dabei vermittelt wird, gehört auch dieser Rat von Hottenrott: „Wer abnehmen will, sollte immer mit Sport beginnen. Denn wer Sport treibt, merkt schnell, dass er seine Ernährung anpassen muss.“

➔ Noch Fragen? Experten sitzen am 10. Januar von 10 bis 12 Uhr am Lesertelefon: **0345/5524 458**

MEIN TIPP



Mit Dutt ins Bett

LUTZ WÜRBACH über geflochtenes Haar während der Nacht

Früher ein reines Frauenthema, heute auch für den einen oder anderen Mann relevant: Ist es eigentlich schlecht für die Haare, wenn sie nachts zu Dutt oder Zopf zusammengebunden sind? Nein, beruhigt Jens Dagné. Er ist Friseurmeister und Mitglied der Friseurvereinigung Intercoiffure Deutschland. Der Auskenner setzt noch eins drauf: Es sei sogar das einzig Vernünftige. Denn so verheddern sich die Haare nicht oder verfilzen womöglich. Wichtig ist aber, nichts Scharfkantiges zur Fixierung der Haare zu benutzen. Jede Belastung der Haare müsse vermieden werden, erklärt er. Der Experte empfiehlt Stoff-

bänder, Elastikbänder aus Seide oder Baumwolle. Wer die Haare nachts flechtet, hat außerdem einen schönen Nebeneffekt: Sie sind am Morgen toll gewellt.

Dagné rät außerdem dazu, die Nacht zu nutzen, um den Haaren Gutes zu tun. Denn lange Haare brauchen dringend gute Pflege - schließlich sind die Spitzen schon mehrere Jahre alt und haben unter anderem unzählige Wäschen und viele Stunden Föhnluft hinter sich. Der Friseur empfiehlt hochwertige Pflegeprodukte zum Beispiel mit Hyaluronsäure und natürlichen Ölen. Diese können über Nacht gut einwirken.

IN KÜRZE

Einrollen dehnt den Rücken

Zwickt es im Rücken, können schonende Übungen den Körper dehnen und den Schmerz ein wenig nehmen. Die „Apotheken Umschau“ empfiehlt zum Beispiel das sogenannte Einrollen: Zuerst flach auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln und unterhalb der Knie mit den Händen umgreifen. Dann die Beine sanft in Richtung Körper ziehen und die Position für vier bis acht Atemzüge halten. Nach einer kurzen Entspannung die Übung wiederholen. Das Einrollen dehnt Gesäß und Rücken. Wer mehr möchte, kann die Knie ganz nah zum Körper ziehen und die Ellenbogen umgreifen oder den Kopf zusätzlich in Richtung Knie ziehen.

Vorsorge im Alter immer wichtiger

Entscheidend, wie oft ein älterer Mensch zum Arzt sollte, ist nicht sein Alter, sondern wie fit er ist. „Es gibt inzwischen viele 70-Jährige, die noch jeden Tag auf dem Tennisplatz stehen“, sagt Vincent Jörres, Sprecher des Deutschen Hausärzterverbandes. Er empfiehlt gesunden Menschen ab 65 Jahren, alle zwei Jahre an der Gesundheits- und Krebsvorsorge teilzunehmen. Der Inhalt einer sinnvollen Vorsorge verändere sich aber mit fortschreitendem Alter, sagt Jörres. So sei beispielsweise eine Früherkennung von Hirnleistungsstörungen und Gangstörungen sinnvoll. Auch die Funktion von Leber und Niere sollte von Zeit zu Zeit überprüft werden.