

Im Kampf gegen die Pfunde - FdH und LdD vereinen.

U.Oltersdorf

Mit dem FdH-Prinzip ("Friß die Hälfte) und Abmagerungsdiäten kann man gegen das Übergewicht angehen. Daneben gibt es aber auch einen prinzipiell anderen Weg - der zu oft übersehen wird -, der Mithilft Pfunde zu verlieren. Man kann sich auch mehr körperlich betätigen, man kann mehr Sport treiben. Also: Lauf das Doppelte (LdD).

Das und wie das funktioniert wurde in Amerika erprobt.

Eine Gruppe übergewichtiger Frauen (durchschnittliches Körpergewicht war anfangs 76kg) zwischen 30 und 50 Jahren beteiligte sich an einem 17-wöchigen Abmagerungs-Programm. Jede Frau sollte freiwillig etwas an ihrem Nahrungskonsum einschränken, was das war, das blieb jeder selbst überlassen. Die Gruppe traf sich regelmäßig jede Woche zu einem 4km Intervall-Lauf und zu einer 1stündigen leichten Gymnastik. Dabei gab es auch Gelegenheit miteinander über seine Erfahrungen und Probleme zu sprechen. Der Erfolg war: die Frauen nahmen im Durchschnitt 4kg ab, wobei der Verlust an Körperfett noch größer war.

Abmagerungskuren sollten nicht nur kurzfristig erfolgreich sein, sondern möglichst eine dauernde Wirkung zeigen. Das erfordert eine Veränderung bzw. eine Kontrolle der Lebensgewohnheiten.

Durch eine Kombination von mehreren Maßnahmen ist dies sicher leichter, als wenn man sich nur auf eine verstärkt verläßt, wie es eben noch zu oft geschieht, nur durch Einschränkungen an dem doch so schmackhaften Essen, zum Erfolg zu kommen.

Bei dem hier vorgestellten Programm wurde 3 Komponenten berücksichtigt: etwas kontrollierter essen, sich verstärkt körperlich betätigen und die Verstärkung der Motivation durch die Gruppe. So sollte es öfters mal versucht werden. Vielleicht fällt diese Anregung gerade in diesem Jahr auf fruchtbaren Boden, da das Bundesministerium für Jugend, Familie und Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Deutschen Sportbund Aktionen unter dem Motto "Essen und Trimmen - beides muß stimmen" durchführt.

Quelle: S.Lewis et al.: Effects of physical activity on weight reduction in obese middle-aged women. American Journal of Clinical Nutrition, Band 29,S.151-6(1976).