



Arianne Zahnd, Drogistin MFZ
Ernährungsberaterin BSc
SVDE und Pilatesinstructorin
art of motion

Leicht & bewegt durch den Frühling

Bereits seit mehreren Jahrtausenden praktiziert die Menschheit unterschiedliche Formen des Fastens, meist aus religiösen Motiven. Medizinisch wurde es erst im 20. Jahrhundert in grösserem Umfang praktiziert. Der freiwillig Fastende beschreibt sich in der Regel als geistig aktiv und euphorisch. Heikel wird Fasten dann, wenn über längere Zeit betrieben und Nährstoffmängel entstehen.

Was passiert im Körper, wenn wir fasten?

In der ersten Phase des Energieentzugs werden die aus Kohlenhydraten angelegten Glykogenspeicher mobilisiert. Diejenigen der Leber sind nach 10–12 Stunden ohne Kohlenhydrate weitgehend erschöpft, in der Muskulatur je nach Training und Beanspruchung nach 24–48 Stunden. Sind keine Glykogenspeicher mehr verfügbar, wird vermehrt Fett abgebaut, und aus freien Fettsäuren werden Ketone gebildet. Es kommt zu gesteigerten Konzentrationen im Blut, Urin und in der Atemluft, was beim Fastenden als

Acetongeruch riechbar ist. Wer rigorose Diät- oder Fastenformen verfolgt, läuft Gefahr, neben Fett- auch viel Muskelmasse und Wasser zu verlieren. Dies wird als unechter Gewichtsverlust bezeichnet. Empfehlenswert ist eine Kalorienrestriktion von 250–500 kcal des Gesamtenergiebedarfs pro Tag, dies würde einer Gewichtsreduktion von 1–2 kg pro Monat entsprechen.

Gewichtsreduktion und körperliche Aktivität

Professionelle Begleitung im Gewichtsreduktionsprozess durch Ernährungsbera-

tung und Physiotherapie wird empfohlen. Um Bewegung zu einem Erfolgsfaktor der Gewichtsreduktion zu machen, bedarf es keiner komplizierten Tests, sondern einer Strategie:

- **Trainingssteuerung:** Trainingsformen von 3-mal/Woche mind. 30 Minuten haben sich durchgesetzt, um die gesundheitlichen Effekte gezielter Bewegung optimal zu erreichen.
- **Trainingsintensität:** Empfohlen wird aus sportmedizinischer Sicht 50–60 % der maximalen Belastbarkeit oder Puls 130/Min. (sofern keine Betablocker eingenommen werden, sonst 110/Min.).

Varianten zur Gewichtsreduktion

Alternierendes Fasten/ Intervallfasten

Viele Gewichtsreduktionsdiäten wirken nicht nachhaltig, führen oft zum Rückfall in alte Ernährungsmuster und bewirken dann eine Gewichtszunahme über das Ausgangsgewicht hinaus. Daher gewinnen verschiedene Formen des periodischen Kalorienentzugs zunehmend an Popularität.



Methode	Kurzzeitiges Fasten abwechselnd mit normaler Ernährung, z.B. 2 Tage die Woche (5:2) oder 16 Stunden pro Tag (16:8).
Chancen	Gut, hilft vor allem das Gewicht langfristig zu kontrollieren und verbessert den Blutdruck, den Blutzucker und die Blutfettwerte.
Risiken	Es kann zu Stimmungsschwankungen, Unterzuckerungssymptomen, verminderter Kältetoleranz und Blutdruckabfall führen. Wenn nicht bewusst darauf geachtet wird, was in diesen 5 Tagen resp. 8 Stunden gegessen wird, kann es zu ungenügender Nährstoffaufnahme kommen.
Nachhaltigkeit/ Umsetzbarkeit	Umsetzung muss stimmen, für Einzelpersonen einfach, im Familiensetting schwieriger, fraglich, ob über längere Zeit konsequent durchführbar.
Fazit	Die meisten Konzepte des Intervallfastens beinhalten keine oder nur vage Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl. Es ist kostenlos und risikoarm, kann häufig problemlos und nachhaltig umgesetzt werden.

Low carb

Bekannt wurden die kohlenhydratarmen Diäten vor allem durch folgende Vertreter: Paläo-, Steinzeit-, Atkins und Logi (low glycemic and Insulinemic) Diät.



Methode	Pro Tag werden ca. 3–5 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht oder 60–140 g Kohlenhydrate oder 20–30% Kohlenhydrate der Gesamtenergiemenge konsumiert. Mit der Begründung, je mehr Kohlenhydrate gegessen werden, umso mehr Insulin wird ausgeschüttet. Insulin hemmt den Fettabbau in Fett- und Muskelzellen und fördert die Fetteinlagerung im Fettgewebe.
Chancen	Kann gelingen, wenn Vollkornprodukte bevorzugt werden und so das Sättigungsgefühl länger anhält. Eine häufig praktizierte Methode ist, beim Frühstück und beim Mittagessen Kohlenhydrate in Form von Stärkeprodukten zu integrieren und beim Nachtessen gänzlich darauf zu verzichten. Kann zu verbesserten Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerten führen.
Risiken	Heißhungerattacken und Müdigkeit.
Nachhaltigkeit/ Umsetzbarkeit	Einfache Handhabung, schwieriger bei Einladungen und auswärts essen. Studien zeigen, dass der Durchhaltewille nach spätestens 2 Jahren drastisch abnimmt.
Fazit	Über die ersten 2 Jahre signifikant höherer Gewichtsverlust als bei herkömmlichen Diäten, nach 2 Jahren kann das Gewicht stagnieren oder wieder ansteigen.

High Protein

Der Trend geht immer weiter hin zu proteinreicher Ernährung. Immer mehr proteinreiche Lebensmittel kommen auf den Markt. Ob Proteinbrot, Proteinmuesli, mit Proteinen angereicherte Milchprodukte. Aber was genau bringen die Proteine dem Körper?



Methode	Proteine/Eiweisse liefern dem Körper Energie und sind für den Erhalt und Aufbau der Muskeln und zur Regeneration nach körperlicher Aktivität notwendig. Empfohlen werden 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht in der gesunden Ernährung, bei signifikantem Energiedefizit sind 1,8 g Proteine pro kg Körpergewicht notwendig für die Erhaltung der Muskelmasse oder 15 Prozent der Gesamtenergiezufuhr.
Chancen	Proteinreiche Diäten führen zu einem längeren Sättigungsgefühl, sie reduzieren den Leberfettgehalt, verbessern die Blutfettwerte und reduzieren den Verlust an Muskelmasse bei einer Gewichtsreduktion.
Risiken	Evtl. wird eine Insulinresistenz hervorgerufen, nach wie vor zu wenig erforscht ist, wie sich grosse Proteinmengen auf die Nierenfunktion, Gicht, Rheuma und das Krebsrisiko auswirken. Gemäss Schweizerischer Gesellschaft für Ernährung gibt es bislang keine Studien, welche Schäden zeigen, wenn weniger als 2 g Protein pro kg Körpergewicht konsumiert werden.
Nachhaltigkeit/Umsetzbarkeit	Einfache Handhabung, da wir oft bereits einen höheren Proteinanteil als empfohlen in der Ernährung haben. Schwieriger bei Einladungen und auswärts essen. Aus ökologischer Sicht, auch pflanzliche Proteine mit einbeziehen.
Fazit	Wichtiger als die Tagesmenge ist die regelmässige Verteilung über den Tag. Eine Mahlzeit mit 20–30 g Protein unterstützt die Proteinsynthese für 3–5 Stunden.



Für das körperliche Wohlbefinden

Burgerstein CELA ist ein umfassendes Basispräparat für die ganze Familie (Kinder ab 12 Jahren). Optimal aufeinander abgestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente leisten einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Wer beim Walken und schnellen Gehen noch sprechen kann, ist in einem guten Intensitätsbereich.

- **Trainingsformen:** Mit 3 x 30 Minuten Bewegung pro Woche steigt die Sauerstoffaufnahme, dem Muskel wird mehr Sauerstoff zugeführt und die Fettverbrennung wird aktiviert. Um Gelenkbeschwerden vorzubeugen sollten die Muskelgruppen mit Krafitraining unterstützt werden. Muskelaufbau schafft mehr Muskelmasse und damit einen höheren Grundumsatz. Von der Ernährungsseite her hat sich ein höherer Proteingehalt gegenüber einem niedrigen Kohlenhydratgehalt bei gleichbleibenden Kalorien durchgesetzt. In Studien hat die Gruppe Übergewichtiger mit 125 g Protein pro Tag mehr Fettmasse abgenommen und weniger Muskelmasse verloren, als die Gruppe, welche bloss 68 g Protein pro Tag zu sich genommen hat. Entspannungs-, Dehn- und Stretching-Techniken sollen eingebaut werden, um den Körper bewusster wahrzunehmen und auf psychischer Ebene das vegetative Nervensystem zu stärken.

Motivationsfördernd können sein: Trainingsgruppen, fixer Wochentag, kleine messbare Ziele, Angebote in der Umgebung suchen und nutzen, Alltagsbewegung einbauen, intensivierete Spaziergänge an der Sonne, Vita Parcours im Wald, Velotouren, ...

Übrigens: Haben Sie gewusst, dass ... wir bei Bettlägerigkeit oder Immobilität und nicht bedarfsdeckender Ernährung pro Tag 200 g Muskelmasse verlieren, also 1400 g Muskelmassenverlust pro Woche, wofür wir im Anschluss 10 Wochen brauchen, die wiederaufzubauen.

Das CELA Multivitamin-Mineral ist eine ausgewogene Nahrungsergänzung und unterstützt den Körper während einer Gewichtsreduktion.

Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten, was für Sie die Beste Form ist.

Literaturnachweis via Redaktion: info@horizontdrogerien.ch