

In bereits mehreren Beiträgen<sup>1)</sup> wurden die Themen „Bewegung – Ernährung – Gesundheit“ angesprochen. Diesmal liegt der Schwerpunkt auf dem Gewicht.

Oft werden ausgehend vom **Gewicht** einer Person von den anderen Menschen bewertende Rückschlüsse auf das grundsätzliche Gesundheitsverhalten gezogen. Offensichtlich hohes Gewicht führt heute zu einem negativen und abwertenden Schuldigsprechen. Diese Verknüpfung als direkte, enge Ursache – Wirkung – Beziehung ist sowohl in ihrer Vereinfachung als auch in ihrer negativen Bewertung unzulässig. Ist das Gewicht einer Person doch das Ergebnis des Zusammenwirkens zahlreicher verschiedener Faktoren! Und auch die gesellschaftliche Bewertung hat sich geändert<sup>A)</sup>. So waren Babyspeck und Körperfülle jahrhundertlang Symbol für sichere, wohlhabende Lebensverhältnisse.

Soll nun über das Gewicht gesprochen werden, so ist zu allererst als elementare Grundlage zu bedenken, dass der Körper durch den **Lebens- und Überlebenswillen** darauf bedacht ist, möglichst alle verfügbaren Energie- und Nährstoffträger aufzunehmen und vorsorgend zu speichern. Nur sehr sparsam will er sie dann wieder einsetzen (s. unten). Ausschließlich durch Essen und Trinken ist er im Stande, den lebenserhaltenden Grundumsatz<sup>2)</sup>, d. i. die Deckung des Energiebedarfs für die Lebensfunktionen wie Herztätigkeit, Atmung u. ä., zu leisten. Auch die Muskeltätigkeit und Bewegung, ursprünglich zur Sicherung der zukünftigen Ernährung überlebensnotwendig, wird damit möglich (Leistungsumsatz<sup>2)</sup>).

Um dem für uns vorhandenen Überangebot auf dem Lebensmittel- und Ernährungsmarkt nicht unbedacht ausgeliefert zu sein, können Überlegungen zu einzelnen Aspekten klärend wirken und bewußte, sichere Entscheidungen fördern. Deshalb werden hier verschiedene Gedanken formuliert, die die Wahrnehmung des eigenen Ernährungsverhaltens und der persönlichen Art zu Essen verfeinern könnten.

Essen soll nicht nur sättigen, es soll auch gut schmecken und ein **Genuss** sein. „Das Auge isst mit“ und auch der Geruchssinn ist entscheidend am Wohlgeschmack einer Speise beteiligt. Nutzen lässt sich dies, indem man sich **Zeit nimmt**, z. B.

- für eine ruhige, ungestörte Mahlzeitsituation - ohne nebenher zu telefonieren oder auf den Fernseher zu achten oder ..
- für ansprechend angerichtete Speisen, dass „das Wasser im Mund zusammenläuft“
- für gründliches Riechen und Schmecken und Kauen ohne hastiges, gieriges Herunterschlingen oder Herunterspülen durch sofortiges Nachtrinken der nur wenig zerkauten Bissen
- um das Besteck auch zwischendurch einmal wegzulegen und sich erst dann wieder zu bedienen, wenn man den Geschmack bewußt und gründlich wahrgenommen und genossen hat
- um etwa 30 Min. abzuwarten bis sich die **prinzipiell zeitverzögerten Sättigungsgefühle** einstellen, ohne sich bis dahin gierig voll zu stopfen.

Der Genuß am Essen kann auch dadurch gesteigert werden, dass die Portion, die man sich auf den Teller nimmt, eher kleiner ist<sup>3)</sup>. Als Belohnung kann man ja noch einmal nach nehmen (oder ist vielleicht schon vorher satt – dann „das Auge isst mit“, auch in der Menge..!).

Eine Freude ist es für jeden Genießer, einen seiner Lieblingsleckerbissen der Mahlzeit bis ganz zum Schluss aufzuheben und erst dann zu verkosten. Er gewinnt dadurch Vorfreude und einen länger andauernden Nachgeschmack. Ein tragischer Hintergrund dazu ist der Bericht eines Vaters aus der Kriegszeit, der seinen hungrigen Kindern sagte: „Jeder kann nur ein kleines Wurstzipfelchen erhalten. Esst es zu allerletzt. Dann glaubt ihr,

die ganze Mahlzeit hätte aus Wurst bestanden.“

Interessant wäre es auch zu überlegen, ob man gerade **Appetit oder Hunger** empfindet. Diese fühlen sich unterschiedlich an! Oder soll die Müdigkeit, der Ärger oder die Anspannung durch Essen vertrieben werden? Dies wäre kein geeignetes Gegenmittel, so wenig wie Schokolade die Schürfwunde am Knie des gestürzten Kindes heilt<sup>B)</sup>.

Bei den eigenen Überlegungen wäre auch zu klären, wann die gewünschte Belohnung erreicht, also der **Gewinn** eintreten soll: Jetzt sofort durch essen oder längerfristig durch gleichbleibendes, angemessenes Gewicht<sup>C)</sup>. Dazu wäre der Maßstab „Essen und Trimmen – beide muss stimmen“<sup>4)</sup> hilfreich. Diese Variante hat außerdem den Vorteil, dass die anstehende Belohnung noch weiterhin motivierend wirken kann.

Eine Bedingung, den mittel- oder längerfristigen Gewinn zu erreichen ist, dass man nicht vergisst, was man sich vorgenommen hat und die Bereitschaft, diese Entscheidung erneut zu bejahen<sup>D)</sup>, also **konsequent** zu sein.

Weniger sinnvoll ist es konsequent auf ausgeglichene Bilanz von Energieaufnahme und Energieverbrauch bei den Hauptmahlzeiten zu achten, dazwischen aber inkonsequent bei allen möglichen Naschereien zu greifen<sup>E)</sup>.

Natürlich gibt es auch Willensschwächen und Inkonsequenz. Dies ist bei den Überlegungen zur eigenen Ernährung und Esskultur als realistisch einzubeziehen. Ziele setzen und Vorsätze fassen versprechen deshalb am ehesten erfolgreich zu sein, wenn dies in einer inneren Situation erfolgen, die stabil, energiereich und sicher ist<sup>F)</sup>. Erst sehr langsam werden geänderte Verhaltensweisen zur **Gewohnheit**, die automatisch abläuft (s. „Positives Essverhalten ..“ [https://www.aid.de/\\_data/files/Leseprobe\\_5685\\_2016\\_EiF.pdf](https://www.aid.de/_data/files/Leseprobe_5685_2016_EiF.pdf) und <sup>G)</sup>).

Nach diesen Überlegungen ist wie schon in den anderen Beiträgen dieser Reihe die **Gesundheit** direkter in den Vordergrund zu stellen. Es stellt sich die Frage, wie kann mit nur geringem Genussverzicht eine sättigende, energiemäßig ausgeglichene Ernährung direkt erreicht werden?

Bereitet man die Mahlzeiten selbst zu, so ist der **Einkauf**, die Auswahl an Lebensmitteln der erste Schritt dazu:

Optimal ist ein Einkauf **nach** einer Mahlzeit. Dann ist man selbst nicht hungrig und wartet nicht dringend auf das nächste Essen. Der Einkaufszettel erinnert auch eher an das wirklich Fehlende und beugt dem impulsiven Zugreifen bei verführerischen, oft aber nur vorgetäuscht „gesunden“ Produkten vor. Für Schokolade und energiereiche Snacks sollten keine Vorräte vorhanden sein.

Auch die **Zubereitung** in der eigenen Küche erlaubt, am Energieträger Fett zu sparen, etwa durch beschichtete Pfannen und Backbleche, durch dünsten oder garen auf dem Backblech statt frittieren oder braten..

Eine wichtige Möglichkeiten, die Ernährung weniger energiereich zu gestalten, ist die **Minderung der Energiedichte** der aufgenommen Speisen. Darunter versteht man den Energiegehalt bezogen auf das Gewicht. Sie wird auch Brennwert genannt.

Einfache Möglichkeiten dazu sind z. B.

- den **Wassergehalt der Mahlzeit zu erhöhen** durch vermehrten Genuss von Obst, Gemüse, Salat
- Gerichte wie klare Suppen, fettarme Soßen und fettarme Salatsoßen zu nutzen
- getrocknete Nahrungsmittel nur in geringen Mengen zu verzehren (Knäckebrot / Brot, getrocknete Apfelschnitz / frische Äpfel ..)
- vor dem Essen ein Glas energiefreies Getränk, also Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken ( <http://www.ernaehrung.de/blog/wieso-macht-wasser-satt/> )

- 
- **energieärmere Varianten** eines Lebensmittels zu wählen (**fettärmeres** Joghurt mit 0,1% Fettgehalt statt 1,5 % ...) und z. B. beim Backen von Kuchen **an Zucker zu sparen**
  - von den energieärmeren Produkten dann aber auch nur die normale Portion zu verzehren
  - den **Ballaststoffgehalt** der Speisen zu **steigern**: Äpfel und Kartoffeln mit Schale, Vollkornvarianten von Brot und Nudeln..). Ballaststoffe sättigen zwar, liefern aber durch ihre Unverdaulichkeit nur minimalste Energiemengen.

Wie oben bereits angesprochen ist der Körper sehr **sparsam** damit, die einmal **aufgenommene Energie wieder zu verwenden**.

Das Gehirn mit 2 % des Körpergewichtes (1,4 kg) verbraucht zwar 25 % der Energie, aber die Muskelaktivitäten benötigen weit weniger:

- 1 Stück Torte (500 kcal) wird durch 2,5 Std. wandern ausgeglichen,
- 3 Flaschen Bier (500 kcal) ermöglichen 1,5 Std. schwimmen oder Foxtrott tanzen und
- 1 Currywurst mit Brötchen (500 kcal) enthält den Energiebedarf für 2 Std. Radfahren
- 1 Tafel Schokolade (100 g = 525 kcal) wird durch 1 Std. Schneeschippen abgearbeitet <sup>5)</sup>!

Solche Gegenüberstellungen machen bewußt, wie bewegungsarm der übliche Lebensstil ist. Man kann in den Alltagsgewohnheiten den Energieverbrauch angenehm und ausgeglichen steigern, die Beweglichkeit erhalten und verbessern und ein gesundes Wohlbefinden unterstützen. Dazu im nächsten Beitrag die Reihe „Bewegung – Ernährung – Gesundheit“ mehr.

Christina Weis – 29.9.2016  
c.weis@blv-bw.de

## Ich ..könnte/dürfte/sollte/müsste .... Ich WILL! JETZT!!

gesehen in Trier 26.4.2016

### Literatur:

- <sup>1)</sup> BLV Magazin 1/2016, S. 43, BLV Magazin 2/2016, S. 22, BLV Magazin 3/2016, S. 34 sowie <http://blv-bw.de/arbeit-und-recht/pensionaere/> bei IM BLICKPUNKT oder unter <http://blv-bw.de/arbeit-und-recht/arbeits-und-gesundheitsschutz/praeventionsmassnahmen/> .
- <sup>2)</sup> BLV Magazin 2/2016, S. 22
- <sup>3)</sup> Portionsgrößen .. beeinflussen Ess- und Trinkverhalten, DGE-info (Dt. Ges. für Ern.) 2/2016 S. 18
- <sup>4)</sup> DGE Broschüre von 1977
- <sup>5)</sup> Essen und Trinken nebenbei? DGE-Flyer, 1984

### Aufgelesenes:

- <sup>A)</sup> „Auch dick war mal schick!“ sagt ein alter Slogan der DGE (Mein Weg zum Wunschgewicht – DGE -Broschüre 1998, S. 6)
- <sup>B)</sup> Fresser werden nicht geboren, sondern erzogen – so ein Sprichwort.
- <sup>C)</sup> Ablehnende Antwort meiner Lehrerin schon vor etwa 50 Jahren auf angebotenen Süßigkeiten: „Nein, nein, eine Minute auf der Zunge, eine Stunde im Magen, ein Leben auf den Hüften!“
- <sup>D)</sup> „Willenskraft ist der Moment, sich an das zu erinnern, was man sich fest vorgenommen hat.“ Coco Chanel 1883 – 1971, intern. bekannte französische Modedesignerin und Unternehmerin.

## Gedanken zum Themenkreis „Gewicht – Genuss – Gewinn – Gewohnheit - Gesundheit“ aus einem anderen Blickwinkel

---

- E) Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gestellt. Quelle?
- F) „Morgen“ nennt man den Tag, an dem die meisten Fastenkuren beginnen. Gustav Knuth 1901 - 1987
- G) Nicht das Essen muss sich ändern. Ich muss mich ändern. [www.lebe-leichter-lahr.de](http://www.lebe-leichter-lahr.de)

### **Redensarten und Zitate**

- *Im Essen bist du schnell, im Gehen bist du faul. Iss mit den Füßen, Freund, und nimm zum Gehen das Maul.* G. E. Lessing
- *Mein Gewicht kann keiner so gut beeinflussen wie ich selbst – und ich kann es auch nicht.* Prof. Dr. Dieter Kossow, Bundesvorsitzender des Dt. Hausärzterverbandes, MMW, Nr. ¾, 2003
- *Gut gekaut ist halb verdaut.*
- *Die Augen sind größer als der Mund.*
- *Wo ein Brauhaus steht, da braucht kein Backhaus stehen.*
- *Ohne Bauch geht es auch! - gesehen an einem Fitness-Studio in Dahn 6.2.16*
- *Wer gut schmärt, der gut fährt.*

Dieser Beitrag ist auch nachzulesen unter <http://blv-bw.de/arbeit-und-recht/arbeits-und-gesundheitsschutz/praeventionsmassnahmen/> und im BLV-Magazin 4-2016.