

von Dr. Thomas Schwingenschlögl und Dr. Katrin Bienert

Aus der Sicht von Westlicher- und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)

# Weg mit dem Winterspeck



**Dr. Thomas Schwingenschlögl,**  
Facharzt für Innere Medizin,  
Rheumatologie und  
Ernährungsmedizin  
in Wr. Neudorf  
[www.dr-schwingenschloegl.at](http://www.dr-schwingenschloegl.at)



**Dr. Katrin Bienert,**  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
und Traditionelle Chinesische  
Medizin, Wahlarztordinationen  
in Wr. Neudorf und Wien  
email: [bienert@tcmzentrum.at](mailto:bienert@tcmzentrum.at)

**Der Advent und die Weihnachtszeit sind die besten Speckmonate. Unser Körper ist im Winter darauf eingestellt, dass er alles, was er bekommt, bewahrt und uns so warm hält. Nicht nur, dass der Körper gut speichert in dieser Jahreszeit, er bekommt auch besonders viel. Eine kleine Feier hier, ein Christstollen da, ein üppiges Abendessen dort, und schon sind die Kilos oben. Weihnachten ist vorbei – leichte Mischkost ist angesagt!**

## So ernähren Sie sich richtig

Das Stichwort heißt „optimierte Mischkost“. Sie deckt den Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen, dient der Vorbeugung vieler Krankheiten, ist in der Praxis leicht durchführbar, schmeckt gut und macht das Abnehmen leicht. Die beste Diät ist reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen, aber fettarm. Eine Mischkost mit viel Obst, Gemüse und Salaten in Verbindung mit Brot und Getreideprodukten, Kartoffeln, Reis und Teigwaren in fettarmer Zubereitung liefert ausreichend Nährstoffe und macht auch satt. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und beginnen Sie mit einem regelmäßigen Bewegungsprogramm.

### Fett macht fett

Fett hat den höchsten Energiegehalt, aber leider die schwächste Sättigungswirkung. Fett ist daher ein wesentlicher ursächlicher Nahrungsfaktor für Übergewicht. Ein Gramm Fett hat mehr als doppelt so viele Kilokalorien wie ein Gramm Eiweiß oder ein Gramm Kohlenhydrate.

Die wichtigsten Fettquellen

sind anhand von Studien die versteckten Fette in Wurst- und Fleischwaren, Fleisch und fetten Milchprodukten. Auch viele Backwaren und Süßigkeiten bieten die beliebte Kombination "süß und fett" und können einiges an versteckten Fetten liefern.

Verwenden Sie nur mageres Fleisch, Schinken, Geflügel ohne Haut, fettarme Milchprodukte und Käse sowie Leichtmargarine. Sparen Sie auch beim Kochen und Zubereiten der Speisen mit Fett und Öl.

### Kohlenhydrate als Basis unserer Ernährung

Brot, Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis und Teigwaren sind generell kalorienarm und außerdem sättigend. Neben dem hohen Mineral- und Vitamingehalt sind auch die enthaltenen Ballaststoffe für unsere Verdauung von essentieller Bedeutung.

### Reichlich frisches Obst und Gemüse

Obst und Gemüse enthalten wertvolle Vitamine und wegen ihres hohen Wassergehaltes nur wenige Kalorien. Experten raten,

täglich mindestens ein Kilo Obst und Gemüse zu essen, denn dies sind gesunde, kalorienarme Sattmacher. Selbst zuckerreiche Obstsorten wie Bananen und Weintrauben kann man in einer Reduktionskost unbegrenzt essen.

Achtung! Trockenobst und Avocados zählen zu den Ausnahmen und enthalten viele Kalorien.

### Süßigkeiten mit Maß

Wegen des hohen Fett-, Zucker- und Kaloriengehaltes ist bei Süßspeisen Zurückhaltung angesagt. Zwei gehäufte Teelöffel Zucker enthalten bereits 60 kcal, soviel wie ein mittelgroßer Apfel. Ersetzen Sie Zucker beim Süßen von Tee, Kaffee und Limonaden, aber auch beim Kochen und Backen durch kalorienfreie Süßstoffe.

### Wasser als Lebenselixier

Beim Abnehmen scheidet der Körper vermehrt Wasser aus, was die großen Anfangserfolge von Crash-Diäten ausmacht. Um diesen Wasserverlust auszugleichen, sollten Übergewichtige beim Abnehmen täglich 2,5 bis 3 Liter trinken. Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüßter Tee, frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte sind zu bevorzugen.

Achtung! Vermeiden Sie Alkohol. Alkoholische Getränke sind nach Fett die kalorienreichsten Lebensmittel.

### Fisch ist gesund

Fische enthalten generell wenige Kalorien, dafür reichlich

Alle Lebensmittel außer Wasser enthalten Kalorien. Der Kaloriengehalt eines Lebensmittels hängt von dessen Zusammensetzung – dem Anteil an Kohlenhydraten, Fett, Eiweiß und Wasser – ab. Lebensmittel mit einem hohen Fettanteil (zum Beispiel fette Wurst oder Käse) sind kalorienreich. Lebensmittel mit hohem Wasseranteil (Gemüse und Obst) sind dagegen kalorienarm. Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln sind zwar nicht kalorienarm, doch nach neuesten Erkenntnissen machen sie auch nicht dick – es sei denn, Sie essen täglich riesige Portionen davon.

Die Energiezufuhr für einen gesunden Erwachsenen sollte sich zu

- 25 - 30% aus Fett (etwa 60 bis max. 80 g /Tag),
- 12 - 15% aus Eiweiß (etwa 50 bis 80 g/Tag) und
- 55 - 60% aus Kohlenhydraten (etwa 250 bis 350 g/Tag) zusammensetzen.

### Der „Jo-Jo-Effekt“ läßt sich vermeiden!

Am besten stellt sich Ihr Körper aufs Abnehmen ein, wenn Sie Ihr Gewicht über mehrere Monate ganz langsam reduzieren. Vernünftig ist alle 14 Tage ein halbes Kilo weniger. Vermeiden Sie Blitz- oder Crashdiäten. Es stellt sich oft ein kurzfristiger Erfolg auf der Waage ein, welcher aber lediglich auf Wasserverlust und Muskelabbau zurückzuführen ist. Nach der Rückkehr zu den alten Ernährungsgewohnheiten steigt das Körpergewicht sehr rasch wieder an. Fachleute sprechen vom sogenannten „Jo-Jo-Effekt“.

### Wie überliste ich meinen Appetit?

– Essen Sie langsam (mind. 20 Minuten) und kauen Sie gut. Konzentrieren Sie sich auf jeden Bissen und genießen Sie den Geschmack.

– Hören Sie auf Ihren Körper: Sind Sie satt, essen Sie Ihren Teller nicht leer! Lassen Sie sich nicht zum Weiteressen überreden, wenn Sie keinen Hunger mehr haben.

– Richten Sie Speisen auf einem kleinen Teller an, nehmen Sie generell kleine Portionen auf den Teller.

– Machen Sie die Beilagen zur Hauptspeise: Auf Ihrem Teller sollten die stärke- und ballaststoffreichen Beilagen wie Kartoffeln, Naturreis, Nudeln und

Gemüse überwiegen.

– Trinken Sie vor dem Essen ein Glas Wasser, eine Tasse Suppe oder essen Sie eine große Portion Salat. Damit entsteht vorab ein Sättigungseffekt, die Hauptspeisen können dann kleiner gehalten werden.

– Stillen Sie Ihren Hunger zwischendurch mit kohlenhydrat- und ballaststoffreichen Snacks (Vollkornriegel, Obst): Die Snacks machen Sie länger satt als Fett und haben weniger Kalorien.

– Treibt Sie Langeweile, Frust oder Stress zum Essen, versuchen Sie es mit Ablenkung. Kauen Sie Kaugummi oder trinken Sie ein Glas Wasser.



 Fortsetzung von Seite 20

Omega-3-Fettsäuren, welche sich auf unser Cholesterin äußerst günstig auswirken.

Versuchen Sie Fleischmahlzeiten auf zwei- bis dreimal in der Woche zu reduzieren und dagegen vermehrt Fisch in Ihren Speiseplan einzubauen.

## Öfters kleine Mahlzeiten

Experten empfehlen, fünf Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen, für zwischendurch wählen Sie dafür Obst oder fettarme Snacks. Der Heißhunger bei den Hauptmahlzeiten wird dadurch gemindert und die Gefahr des zuviel Essens eingedämmt. Außerdem sorgen viele kleine Mahlzeiten dafür, daß unsere Leistungskurve nicht abrupt absinkt und garantieren ein Wohlbefinden ohne Ermüdung während des ganzen Tages.

## Bewegung muß sein

Bewegung, Fitness-Training und gezielte sportliche Betätigungen helfen Ihnen beim Abnehmen ganz erheblich, speziell in Kombination mit einer energiereduzierten Mischkost. Es kommt aber vor allem auf ein langfristig durchgehaltenes Bewegungsprogramm an. Wer täglich Sport betreibt, verbraucht zwar nur wenige Kalorien mehr, aber nach einigen Monaten macht sich die Mühe mit einem Gewichtsverlust von einigen Kilos durchaus bezahlt.

Schwimmen, Fahrradfahren, Ski-Langlauf, Wandern, Walken, Joggen, Gymnastik und Tanzen sind für Übergewichtige besonders geeignete Sportarten.

Wer mit einem Trainingsprogramm beginnt, sollte vorher unbedingt einen Arzt aufsuchen um seinen Körper durchchecken zu lassen.

## Gruppenprogramme zum Abnehmen

Die Möglichkeit, in Gruppen abzunehmen, ist für viele Menschen eine große Hilfe. In der

Gruppe fällt es leichter durchzuhalten und Sport zu treiben. Besonders zu empfehlen sind ärztlich geführte Programme.

In der Theorie sind die meisten Übergewichtigen perfekt. Es scheidet nur daran, das theoretische Wissen in die Praxis umzusetzen. Das Auswendiglernen von Kalorien in bestimmten Lebensmitteln gehört der Vergangenheit an. Gruppenprogramme erhöhen die Motivation und erreichen die Betroffenen über die emotionale Ebene.

Natürlich ist zu erwähnen, dass alle Menschen verschieden sind und auf allgemeine Ernährungsempfehlungen unterschiedlich reagieren werden. Hier hilft Ihnen die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

## Ernährung nach der TCM

Generell gibt es in der TCM kein allgemein gültiges Rezept, das auf jeden passt. Man unterscheidet fünf Typen nach den fünf Elementen. Jeder Typ braucht seine spezifische Ernährung, um ausgeglichen zu sein und seine Mitte zu finden, um im Kontext von Yin und Yang ausgewogen zu sein. Beginnen Sie sich zu beobachten.

Sind Sie immer kälteempfindlich, müssen Sie mehrere Schichten Gewand anziehen, tragen Sie gerne Rollkragenpullover, drehen Sie die Heizung stärker auf, haben Sie leicht kalte Füße oder Hände, dann ist es für Sie gut, warme Nahrungsmittel zu essen, um das Yang im Körper zu heben. Wenn Sie das Yang, also die Wärme stärken, dann ist Ihr Körper ausgeglichener, der Stoffwechsel funktioniert besser, und Sie können leichter abnehmen.

## Bei Kälte Yang stärken

Was sind nun solche wärmenden Nahrungsmittel? Wärmend ist alles, was uns auch wirklich warm macht. Dazu zählen scharfe Gewürze wie Ingwer, Kardamom, Pfeffer und Knoblauch. Wärmend sind auch Fleisheintöpfe und Fleischsuppen. Tees wärmen den

Körper und können gut entschlacken. Trinken Sie zum Frühstück einen Tee aus Herba Epimedii-Yin Yang Huo, den Sie in einer Apotheke mit Chinesischen Kräutern bekommen. Auch ein Tee aus Ingwer tut gut am morgen und stärkt das Erdelement, das für das Abnehmen verantwortlich ist. Essen Sie nichts Rohes wie Salate oder zu viel frisches Obst. Wenn Sie zu sehr ausgekühlt sind, können Sie nicht gut Fett verbrennen. Wärmen Sie sich mit einem warmen Vollbad, geben Sie scharfe Gewürze oder Öle dazu. Auch das regt den Stoffwechsel an. Saunieren hilft in diesem Fall auch wunderbar.

## Bei innerer Hitze Yin stärken

Wenn Sie jedoch Hitzesymptome zeigen wie leichtes Schwitzen, rotes Gesicht, Hitzegefühl, gerne kühle Räume haben, dann müssen Sie sich eher kühlend ernähren. Essen Sie viel gedünstetes Gemüse oder Gemüsesuppen. Fisch und Fischsuppen sind hervorragend. Essen Sie Sushi und Algen. Algenpräparate wie Chlorella oder Spirulina gibt es auch in Kapselform. Verringern Sie Ihr Yang und stärken Sie Ihr Yin. Akupunktur oder Akupressur können hier gut helfen. Drücken Sie den Punkt zwischen der ersten und zweiten und zwischen der zweiten und dritten Zehe am Beginn des Verbindungshäutchens. Er verringert innere Hitze und reduziert den Appetit.

Generell gilt: Essen Sie nicht zu viel Brot und Gebäck, sondern steigen Sie auf mehr zubereitete Nahrung um. Gekochtes, Gedünstetes oder Blanchiertes ist sehr gut zum Abnehmen. Entschlackende Teemischungen oder auch speziell für Sie zusammengestellte Kräutermischungen unterstützen das Abnehmen, reduzieren den Appetit, fördern die Fettverbrennung und regulieren die Verdauung.

Jedes Mal, wenn Sie einen Gusto oder Hunger kriegen, trinken Sie zunächst ein Glas lauwarmes Wasser, damit der Heißhunger mit Wasser gelöscht wird.