

Leichtgewichtig durch die Festtage?

Weihnachtliche Schlemmereien haben meist einen unerfreulichen Gewichtsanstieg zur Folge. Die Ernährungsberaterin Margreth Brühl gibt Tipps im Sinn von «Genuss ohne Reue».

Meta Zweifel

Margreth Brühl, einst kam zu Weihnacht und Neujahr ein traditionelles Gericht auf den Tisch, etwa Dörrbohnen mit «Schüfeli». Heute werden Festessen – abgesehen von Fondue chinoise – meist als «Mehrgänger» geplant. Ist dies mit ein Grund für den Gewichtsanstieg während der Feiertage?



Margreth Brühl*: Bei einem Menü mit mehreren Gängen werden die Geschmacksknospen im Mund mit immer neuen Reizen stimuliert, so dass wir Gefahr laufen, die uns zuträglichen Grenzen zu überschreiten. Im Prinzip kreist das Thema Gewicht um den einen Hauptpunkt: Entscheidend ist die Energiemenge, die wir uns insgesamt im Verlaufe eines Tages zuführen.

* **Margreth Brühl**, Aesch BL, ist dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE und hat ein Diplom für körperzentrierte psychologische Beratung IKP.

„**Massgebend ist bei jeder Ernährungsform, dass man auf seinen Körper hört.**“

Nicht alle Menschen können die Festtage frohen Herzens und unbeschwert feiern. Werden depressive Verstimmungen während der Festtage häufig mit Frustessen bekämpft?

Ich halte es für gut und richtig, dass wir uns am Essen freuen. Auch Alleinstehende sollten sich gerade an Festtagen ein feines Gericht gönnen und Übergewichtige dürfen sich verwöhnen. Wichtig ist vor allem, dass ich mir selbst mit Wohlwollen begegne, mich nicht ständig verurteile und mit Vorwürfen entmutige. Eine versöhnliche Einstellung zu mir selbst bewahrt vor Frust-Fressorgien. Sie

ermöglicht mir, den Augenblick und die feine Mahlzeit zu schätzen und zu geniessen. Selbst dann, wenn mein Lebensrucksack mit Problemen gefüllt ist.

Sie sprechen kein kategorisches Verbot von Weihnachtsguetzli und anderen Leckereien aus?

Aber nein, es geht jedoch immer ums richtige Mass! Ich folge gerne den Anregungen des deutschen Psychologen und Therapeuten Rainer Lutz. Er stellt folgende Gedanken ins Zentrum: Genuss ist erlaubt. Schenken Sie dem Genuss erlebnis Ihre volle Aufmerksamkeit und futtern Sie nicht gedankenlos alles in sich hinein. Achten Sie vor allem auf Qualität statt auf Quantität.

Was das Weihnachtsgebäck anbelangt: Man muss nicht verzichten, sich jedoch bewusst sein, dass zum Beispiel ein Stück Christstollen 370 kcal oder ein Zimtstern 100 kcal mit sich bringen. Ich empfehle, sich nie in einem einzigen

Durchlauf – oder womöglich mehrmals – mit den verschiedenen Konfektsorten zu bedienen, sondern sich auf zwei Sorten pro Tag zu beschränken. Übrigens sind ja meist auch weniger kalorienreiche Varianten wie etwa Änisbrötli im Angebot. Wenn Sie sich auf das Geschmackserlebnis von Gewürzen wie etwa Kardamom, Zimt oder Nelkenpulver konzentrieren, werden Sie feststellen: Genuss kann man kalorienarm optimieren.

Den bekannten Spruch «Ich nehme nur schon beim Lesen der Speisekarte ein Pfund zu» hören Sie wohl oft?

Ja, der witzige Spruch weist indirekt darauf hin, dass manche Menschen einen hohen, andere dagegen einen niedrigen Energieverbrauch haben. Wussten Sie, dass sich Frauen in Bezug auf die Nahrungsmenge nicht selten an ihrem Partner orientieren, obwohl dieser wesentlich muskulöser und sein Kalorienverbrauch entsprechend grösser ist? Manchmal nimmt jemand auch grössere Portionen zu sich, weil er oder sie unbewusst das Gefühl hat, im Leben benachteiligt zu sein.

Aber entmutigend ist es schon, wenn man sich an einem guten Nachtessen erfreut hat, sich aber anderntags über eine Gewichtszunahme ärgern muss.

Was die Gewichtszunahme nach einer festlichen Mahlzeit angeht: Das Plus an Gewicht kann anderntags bei ein bis zwei Kilo liegen, was aber oft mit einer Wassereinlagerung im Körper oder mit einem langsamen Verdauungsprozess zu tun hat.

Wäre es sinnvoll, nach den Festtagen auf das oft empfohlene Intervallfasten umzustellen und beispielsweise ab 17 Uhr bis zum andern Morgen keine feste Nahrung mehr zu sich zu nehmen?

Ich wiederhole mich, wenn ich sage, dass eine Gewichtsreduktion nur mit einer Verringerung der Energiemenge zu erreichen ist – gleichgültig, ob man täglich fünf oder nur zwei Mahlzeiten zu sich nimmt. Es kann allerdings durchaus sein, dass das Intervallfasten dem einen oder anderen gut bekommt.



Existiert der sogenannte schlanke Schlemmer oder neigt ein genussfreudiger Mensch unweigerlich zu Übergewicht?

Der übergewichtige Schlemmer hat die Verbindung zu seiner internen Regulation verloren. Der schlanke Schlemmer beendet das Essen, sobald er satt ist und vertraut darauf, dass der Körper weiss, was er braucht und deshalb auch für die Regulation des Gewichts sorgt. Beim dickleibigen Geniesser wird die Extraportion oft von einem schlechten Gewissen begleitet. Vielleicht fasst er den Voratz, vom nächsten Tag an zu fasten – was einer Selbstbestrafung gleichkommt, die der Körper ganz und gar nicht mag.

» Der übergewichtige Schlemmer hat die Verbindung zu seiner internen Regulation verloren.

Wären vegetarisch ausgerichtete Menüs eine gute Idee für all jene, die über die Festtage auf keinen Fall zunehmen möchten?

Wissen Sie, ob Sie nun ein Fleischschnitzel oder ein Sellerieschnitzel essen: Die Kalorien lauern immer in der Panade. Massgebend ist bei jeder Ernährungsform, dass man auf seinen Körper hört.

Was bedeutet für Sie dieses «Auf-den-Körper-Hören»?

Dieser wichtige Vorgang beginnt schon im Mund. Wenn ich dort den Bissen bewusst und sorgsam wahrnehme, kann die Zunge die Kalorien gleichsam «zählen» und die Umsetzung der Nährstoffe verläuft anders, als wenn ich den Happen einfach rasch verschlinge.

Die Regulationsabläufe im Körper kommen schon dann in Gang, wenn ich den Geruch und den Geschmack einer Speise ganz bewusst wahrnehme. Ich lade meine Klienten immer ein, neugierig zu sein und auf Veränderungen zu achten. Ein gutes Beispiel ist der Wein, der je nach Ort und Zeit unterschiedlich schmeckt. Auch ein Stück von der gleichen Schokolade kann heute anders erscheinen als morgen – je nach Hungergefühl und Befinden. Es spielen aber auch andere Momente mit, so etwa das Raumklima oder der Wärme-grad der Schokolade. Die neugierige und achtsame Konzentration auf das, was ich zu mir nehme, beeinflusst die Regulationsmechanismen des Körpergewichts ganz wesentlich. ■