

MELDUNGEN

Katastrophenschutz zeigt seinen Fahrzeugpark

Holzhausen. Die Freiwillige Feuerwehr Holzhausen veranstaltet am Fronleichnamstag, Donnerstag, 19. Juni, für die Bevölkerung, befreundete Feuerwehren und andere Hilfsorganisationen einen Tag der offenen Tür. Ab 11.30 Uhr gibt es eine deftige Erbsensuppe aus der Gulaschkanone. Am Nachmittag wird von den Feuerwehrfrauen Kaffee und Kuchen im Konferenzraum des Bürgerhauses angeboten.

Zudem findet anlässlich des Jubiläums zum 50-jährigen Bestehen der Katastrophenschutzabteilung eine große Fahrzeugausstellung mit Katastrophenschutzfahrzeugen aus dem Landkreis statt. Neben den Löschfahrzeugen aus Holzhausen, Erdhausen und Niederhörden, dem Wechselladerfahrzeug aus Biedenkopf, dem Rüstwagen aus Stadtallendorf und dem Gerätewagen Logistik aus Kirchhain, kann auch der große Einsatzleitwagen des Landkreises besichtigt werden. Die THW Ortsgruppen aus Marburg und Biedenkopf sind mit zahlreichen Großfahrzeugen vertreten. Die Fahrzeugausstellung wird durch Fahrzeuge der DLRG und des Deutschen Roten Kreuzes abgerundet.

Jagdgenossen treffen sich

Buchenau. Der Vorstand der Jagdgenossenschaft Buchenau-Elmshausen weist darauf hin, dass die Revierbegehung am Donnerstag, 19. Juni, stattfindet. Treffpunkt ist um 10 Uhr an der Schule in Buchenau. Im Anschluss ist ein gemütliches Beisammensein vorgesehen.

Hinterlandmuseum erhält 23 300 Euro

Biedenkopf. „Das Museum bietet tolle Möglichkeiten, Hinterländer Kulturgeschichte zu erleben“, erklärt Finanzminister Dr. Thomas Schäfer: Es leiste mit seiner umfangreichen Sammlung einen wesentlichen Beitrag, die Geschichte des Hinterlandes und der Menschen dieser Region erlebbar zu machen. Das Museum im Biedenkopfer Schloss erhält 23 300 Euro aus dem kommunalen Finanzausgleich. Der Großteil soll in die mit 42 000 Euro kalkulierten Projektkosten für die Planung und museale Einrichtung des Foyers genutzt, 7 000 Euro für die Restaurierung von Grafiken und Textilien eingesetzt werden.

POLIZEI

Drei Festmeter Brennholz fehlen

Niederhörden. Wie erst jetzt angezeigt wurde, ereignete sich im Zeitraum von Dienstag, 20. auf Samstag, 31. Mai, ein Diebstahl von insgesamt etwa drei Raummetern Brennholz. Die beiden Fichtenstämme und das zusätzliche, gespaltene Holz lagerten in der Feldgemarkung bei der Schutzhütte. Die Täter müssen zum Abtransport entsprechend ausgerüstet und dürften zudem längere Zeit beschäftigt gewesen sein.

Entsprechende Hinweise nimmt die Polizei in Biedenkopf unter der Telefonnummer 0 64 61 / 9 29 50 entgegen.

TRAUERFALL

Bottenhorn. Willi Bernhard Beyer, geboren am 7.1.1924, gestorben am 8.6.2014. Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am Samstag, 14. Juni, um 14 Uhr von der Friedhofskapelle in Bottenhorn aus statt. Nach der Beisetzung wird in aller Stille auseinandergesprochen.

Auf zur Sommer-Sonne-Strandfigur

Auftakt zur neuen OP-Serie „Weniger ist mehr“ · Heute: Diät-Konzepte im Vergleich

Zu viel Essen und zu wenig Sport führen dazu, dass die Waage unweigerlich nach oben ausschlägt. Ein Grund für viele, mit einer Diät zu beginnen.

von Silke Pfeifer-Sternke

Gladenbach. Wenn der Sommer vor der Tür steht, dann wünscht Frau sich eine Bikini-Figur und Mann einen Waschbrettbauch. Doch Wunsch und Realität liegen oft weit auseinander. Es gibt zahlreiche Konzepte, die dabei helfen sollen, überflüssige Pfunde wieder los zu werden. Die OP stellte zum Auftakt der Serie „Weniger ist mehr“ Diät-Konzepte vor, darunter auch Hypnose. Während die klassischen Diäten dem Essen die Schuld am Dicksein geben, soll Hypnose zu einer Verhaltensänderung führen.

Der langfristige Erfolg im Kampf gegen überflüssige Pfunde sieht Diätassistentin Julia Laucht vom Reha-Fit in Marburg in einer gesunden Ernährung. Sie rät, ausreichend und regelmäßig zu essen. „Alles muss erlaubt sein, eine Verbotsliste ist Gift“, sagt sie. Um sich gesund zu ernähren und um Gewicht zu reduzieren, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung dazu, täglich 55 Prozent Kohlenhydrate, 15 Prozent Eiweiß und 30 Prozent Fette zu essen.

■ F.D.H. „Friss die Hälfte“, bedeutet, Buch darüber zu führen, dass die täglichen Mahlzeiten einen bestimmten Brennwert nicht überschreiten. Die tägliche Kalorienmenge soll deutlich unter der täglich benötigten Energie liegen. Auf Dauer soll dies die überflüssigen Pfunde dahinschmelzen lassen.

„F.D.H.“ stamme ursprünglich aus der Nachkriegszeit, sagt Diplom-Oecotrophologin Ulrike Hardt aus Wittelsberg. Mit zunehmenden Wohlstand wurden die Menschen dicker. So entstand die Idee, sie müssten einfach die Gemüse-, Fleisch- und Kartoffelportionen halbieren, um abzunehmen. Für Hardt ist dieses Ernährungskonzept problematisch. „Wenn man Hunger hat, isst man willkürlich“, sagt sie. Wenn man grundsätzlich reduzieren wolle, dann das was Sinn macht: fettreiche Lebensmittel, Süßigkeiten und gesüßte Getränke, rät sie.

Für Ernährungsexperte und Fitness-Trainer Volker Kleinert aus Schweinsberg stehen die Initialen F.D.H. auch für „Frust durch Hungern“. Er fürchtet, dass dieses Konzept zu einer Nährstoffunterversorgung führen kann. Der Körper schaltet auf Notbetrieb um, und die Leistungsfähigkeit passt sich dem sinkenden Grundumsatz an, sagt er.

■ Brigitte-Diät: Das Konzept baut auf eine Ernährungsumstellung und auf kalorienreduzierte Kost. Täglich sollen im Schnitt nicht mehr als 1200 Kalorien zu sich genommen werden. Regelmäßig steht zudem Sport auf dem Programm. Die Mahlzeiten werden nach einem Baukastenprinzip zusammengebaut.

Auch schließt die Diätassistentin negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel nicht aus. Für Laucht ist klar, die Atkins-Diät ist eine Ernährungsform, die man nicht dauerhaft umsetzen kann. Außerdem: Wer viel Fleisch konsumiert, verbrauche etwa das Dreifache an Geld für Lebensmittel – wenn es qualitativ hochwertig sein soll, sagt sie. Bei dieser Diät sei es nicht möglich, zwei Scheiben Brot zu essen. Der Körper benötige aber Nährstoffe, die ihm so entzogen werden – dazu gehören auch Kohlenhydrate, sagt auch Hardt.



Eine gesunde Ernährung und Sport helfen dabei, dauerhaft schlank zu bleiben. Foto: Thorsten Richter

mengestellt, Rezepte gibt es zum Sammeln und als App.

Ein Mann, der 1,90 Meter groß ist, könne natürlich nicht nur 1 200 Kalorien zu sich nehmen, sagt Diätassistentin Laucht. Sie vermisst bei der Diät, dass der Kalorienverbrauch nicht individuell angepasst wird. Es stelle sich auch die Frage, wie lange man nach Rezepten kochen möchte. Auch sei ein Nach-Rezept-Kochen noch lange kein Ernährungskonzept, sagt sie.

■ Atkins-Diät: Die Eiweiß- und Fett-Zufuhr sind ohne Einschränkungen erlaubt. Allerdings wird die Aufnahme von Kohlenhydraten stark gesenkt. Der Körper soll Fett statt der Kohlenhydrate zur Gewinnung von Energie nutzen.

Diese Diät berge laut Laucht gesundheitliche Risiken. Fleisch enthalte viele Kalorien, Coelesterin und Purine. Letztere seien verantwortlich für Gelenkentzündungen und könnten zu erhöhten Harnsäurewerten führen und Gicht verursachen. Wer wenig Kohlenhydrate zu sich nimmt, sei unterversorgt an Ballaststoffen, die eine wichtige Aufgabe im Magen-Darm-Trakt haben.

Hardt hält auch dieses Konzept für „problematisch“. Es mache keinen Sinn, in der ersten Tageshälfte so viele Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, wie man will, und sie dann in der zweiten wegzulassen. „Klar, die Menschen nehmen damit ab.“ Aber sie sollten sich nicht von der Zahl auf der Waage täuschen lassen. Man solle Fettdiäten abbauen, nicht Muskulatur. „Wer nach 17 Uhr keine richtige Mahlzeit mehr zu sich nimmt, wird ins Naschen getrieben“, sagt Hardt.

■ Weight Watchers: Das Konzept macht aus der Ernährung

Auch sie befürchtet eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.

■ Schlank im Schlaf: Die von Dr. Detlef Pape vermarktete Insulin-Diät sieht drei Mahlzeiten pro Tag vor, die mit einem Abstand von fünf Stunden eingenommen werden. Kohlenhydrate und Eiweiße werden dabei getrennt. Am Frühstückstisch wird auf tierische Eiweiße verzichtet, das Abendbrot sieht einen Verzicht auf Kohlenhydrate vor, um den Insulinspiegel zu regulieren.

Dieses Diät-Konzept sei dem der Atkins-Diät nicht unähnlich, sagt Laucht. Es vermittele den Eindruck, dass man den ganzen Tag über essen könne, was man wolle, solange man abends auf Kohlenhydrate verzichtet. „Wenn ich morgens Brötchen mit Nutella esse, und abends nur Fleisch mit einer Beilage, fördert das nur ein unnormales Essverhalten. Dünner wird man davon nicht“, ist sich Laucht sicher.

Hardt hält auch dieses Konzept für „problematisch“. Es mache keinen Sinn, in der ersten Tageshälfte so viele Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, wie man will, und sie dann in der zweiten wegzulassen. „Klar, die Menschen nehmen damit ab.“ Aber sie sollten sich nicht von der Zahl auf der Waage täuschen lassen. Man solle Fettdiäten abbauen, nicht Muskulatur. „Wer nach 17 Uhr keine richtige Mahlzeit mehr zu sich nimmt, wird ins Naschen getrieben“, sagt Hardt.

■ Weight Watchers: Das Konzept macht aus der Ernährung

ein Punktesystem. Für Ess- und Trinkbares gibt es Punktwerte und die täglich erlaubten Punktwerte werden ermittelt. Mit Hilfe des Diätprogramms sollen die Ernährungsgewohnheiten langfristig umgestellt werden, alle Lebensmittel sind erlaubt. Kontrolliert wird die Gewichtsabnahme in Weight-Watcher-Gruppen.

Die Gruppe könne den Abnehmwilligen Halt geben, aber auch Druck erzeugen, da der Gang auf die Waage von vielen Augen beobachtet wird. Bleibt der Erfolg aus, erzeuge dies Stress, sagt Kleinert. Der Schweinsberger beobachtet es kritisch, dass ein wahrer Hyp um die Weight-Watcher-Produkte entstanden ist. Es werde propagiert: Esst Weight-Watcher-Produkte und zählt Punkte, dann werdet ihr schlank. Dies verstärke den Kontrollzwang. Man beschäftige sich den ganzen Tag damit, was man essen darf und was nicht, sagt er.

Auch für Hardt hat die Methode Nachteile, obwohl sie darin schon eher ein Ernährungskonzept sieht. Allerdings könne man auch die nach Punktwerten zulässigen Fastfood-Produkte und Süßigkeiten essen. Davon lerne man nicht, die Ernährung umzustellen. Hinzu komme der Gruppenzwang. Er verleite dazu, weniger und falsch zu essen, um in die Riege der Erfolgreichen zu kommen.

Man verlierte zwar Gewicht, aber es werde kein Fett abgebaut. Der Jo-Jo-Effekt scheint laut Hardt vorprogrammiert. Nachher sei der Frust größer

und der Abnehmwillige schwergewichtiger als vorher, sagt sie.

■ Hypnose: Abnehmen mit Hypnose soll dabei helfen, das Essverhalten langfristig zu ändern. Beim Abnehmen mit Hypnose soll der Körper ermitteln, was gut für ihn ist. „Es darf auch mal ein Eis gegessen werden. Eine schlechte Mahlzeit macht noch lange nicht dick, ebenso wenig eine gute schlank“, sagt Kleinert. Doch auch diesem Konzept sind Grenzen gesetzt: „Viele Menschen vertreten die Auffassung, dass es nicht so leicht sein kann, mit Hypnose Gewicht zu verlieren. Es besteht eine hohe Hemmschwelle“, erklärt Kleinert.

Auch reagierten die Menschen unterschiedlich auf Hypnose. Wichtig sei, dass die Hypnose individuell angepasst wird. „Es kann natürlich vorkommen, dass der Hypnotiseur den Grund für das Dicksein nicht herausfindet“, erklärt der Schweinsberger.

In einem Punkt sind sich Ernährungsexperten einig: Wer überflüssige Kilos los werden will, sollte zusätzlich zur Ernährungsumstellung Sport treiben. Bewegung regt den Stoffwechsel an, es werden Kalorien verbraucht, Muskeln und Kondition trainiert. Als Fettverbrenner bieten sich zum Beispiel Nordic-Walking, Radfahren, Schwimmen oder Joggen an. Ob Outdoor-Sport oder Fitness-Studio: Wichtig ist die Motivation, den Trainingsplan auch umzusetzen.

„Muskeln sind Freunde“, sagt Volker Kleinert. Sie sorgen dafür, dass man auch in Ruhephasen viel Energie verbraucht. Das richtige Training sieht bei ihm so aus, dass man sich in kurzer Zeit richtig anstrengen muss. „Wer auf dem Stepper die Zeitung liest, verbrennt seine Zeit, aber keine Kalorien“, sagt er.

Für ihn ist es daher unerlässlich, dass die Abnehmwilligen mit einem Fitness-Trainer ein speziell auf ihre körperlichen Eigenschaften abgezieltes Sportprogramm erarbeiten, damit man sich nicht überfordert.

Die Wittelsbergerin Hardt benutzt statt des Ausdrucks „Sport“ lieber das Wort „Bewegung“. Vor allem Übergewichtige schrecke der Gedanke an Fitness-Studios eher ab.

Die Expertin rät dazu, nicht nur die Ernährung umzustellen, sondern sich mehr zu bewegen – im Alltag könne man mehr Treppen laufen oder auch mal auf das Auto verzichten, sagt sie.

■ OP-Redakteurin Silke Pfeifer-Sternke im Selbstversuch: Mittels Hypnose und Training versucht sie, innerhalb von sieben Monaten mit einer langfristigen Ernährungsumstellung zehn Kilogramm Gewicht zu verlieren. Die dazu konzipierte Serie „Weniger ist mehr“ erscheint in loser Folge. Als nächstes werden Informationen zu Hypnose als Unterstützung zur Verhaltensänderung, zu Sport und zu gesunder Ernährung gegeben. Eine Bewegungsanalyse ist Bestandteil für das Training, dazu geben Experten Tipps. Ein Blick in den Kühlschrank zeigt, was dort an gesunden Lebensmitteln zu finden sein soll.

Auch Abnehm-Tipps von Lesern sollen veröffentlicht werden, zudem geben Experten Ratschläge dazu, wie man den Versuchungen im Supermarkt widersteht. Wie Ess-Gewohnheiten geändert werden können, darüber informieren Berater. Die Macht der Gedanken sind hilfreich, um nach einem Abnehm-Prozess den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden.

Zum Abschluss der Serie wird Bilanz gezogen: Hat die OP-Redakteurin das angestrebte Ziel erreicht?