



## Nach dem Sommer ist vor dem Winterspeck **FOLGE 02**

Im letzten Monat haben wir Sie mit ein paar Tipps zum Thema Gewichtskontrolle versorgt. Lesen Sie diesen Monat, was sonst noch wichtig ist.

### Vorsicht bei Alkohol

Alkoholische Getränke erschweren das Abnehmen besonders: Bier und Wein sind nicht nur flüssige Kalorienbomben, Alkohol regt auch den Appetit an. Und in weinseliger Stimmung hat kaum jemand im Blick, wie viel Käse und Brot er nebenbei vernascht. Hinzu kommt, dass Alkohol im Blut die Fettverbrennung blockiert. Er kann die lästigen Polster also geradezu konservieren.

**Gegenstrategie:** „Wer genau auf sein Gewicht achten will, sollte seinen Alkoholkonsum minimieren“, erklären Experten. Wer nicht ganz verzichten möchte, kann den Konsum auf zwei Tage pro Woche einschränken und sich dann ein Limit setzen – beispielsweise ein Bier oder ein Glas Wein, möglicherweise gestreckt als Alsterwasser, Radler oder Weinschorle.

### Richtig Schlafen

Eine ganze Reihe von Studien belegt inzwischen, dass Schlafmuffel zu Übergewicht neigen. Und zwar nicht nur, wie man vermuten könnte, weil Schlaflose nachts den Kühlschrank leer futtern. Auch bei gleicher Kalorienzufuhr bleiben Ausgeschlafene schlanker. Warum das so ist, dafür gibt es bisher keine gesicherten Erkenntnisse. Einige Wissenschaftler vermuten, dass sich der Stoffwechsel durch den Schlafmangel verlangsamt, und Kurzschläfer deshalb weniger Kalorien verbrauchen. Möglich ist auch, dass unausgeschlafene Menschen schlicht weniger Energie haben, um sich zu bewegen. Eine weitere Erklärung wäre, dass wichtige Regenerationsprozesse, die im Schlaf ablaufen, mehr Energie benötigen als

gedacht. Hinzu kommt, dass nach einem leichten Abendessen gegen Ende der Nacht die leicht verfügbaren Energiereserven aufgebraucht sind – und der Körper holt sich, was er braucht aus den Fettpölsterchen.

**Gegenstrategie:** Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Hilfreich sind abendliche Rituale, regelmäßige Schlafzeiten, leichte Kost am Abend, wenig Alkohol und viel Bewegung – allerdings am besten ein paar Stunden vor dem Zubettgehen, sonst ist der Kreislauf zu sehr in Schwung.

### Bewegung, Bewegung, Bewegung

Bewegung ist der gesündeste Schutz vor Übergewicht: Wer Sport treibt, verhindert auch während einer Diät, dass wertvolle Muskelmasse schwindet. Mehr Muskeln helfen die Energiebilanz zu verbessern, da sie auch in Ruhephasen mehr Energie verbrauchen als Fettgewebe. Hinzu kommt, dass regelmäßiges Ausdauertraining den Stoffwechsel ankurbelt.

Allerdings überschätzt man schnell die Energiemenge, die Sport verbrennt. Ein Stündchen Spaziergehen verbraucht je nach Körpergewicht gerade zwischen 150 und 300 Kalorien – weniger als ein Stück Kuchen. Wichtig ist, dass man richtig ins Schwitzen kommt. Eine Stunde Nordic Walken schafft zwischen 500 und 800 Kalorien. Das ist zwar nicht wenig, aber mit einer Pizza schon wieder mehr als ausgeglichen.