

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

## **Höher, schneller, dicker**

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



ich will Sie vorwarnen, wenn Sie gerne Sport treiben und gleichzeitig auch der gepflegten Nahrungsaufnahme nicht abgeneigt sind, dann habe ich keine guten Nachrichten für Sie. Man könnte sagen, eins von beidem ist in Ordnung, aber beides zusammen kann böse enden! Lassen Sie mich erläutern warum.

Die Sache mit dem Essen, Sport treiben, Zunehmen und Abnehmen ist recht einfach erklärt. Nimmt man mehr Kalorien auf als man verbraucht, so nimmt man zu. Nimmt man weniger Kalorien auf als man verbraucht, so nimmt man ab. Zugegeben, je nachdem was und wie oft man isst verbraucht der Körper für die ablaufenden Prozesse etwas mehr oder weniger Energie und es gibt sogar Mechanismen, die überschüssige Energie quasi verschwenden. Im Grunde trifft es obige Gleichung aber recht gut. Tipps wie „Abends keine Kohlenhydrate“ oder „Iss fünf- statt nur einmal am Tag“ sind eher psychologischer Natur und beeinflussen damit nur indirekt die Energieaufnahme (weshalb sie dennoch effektiv sein können!).

So viel zum Verständnis von Gut und Böse. Man könnte meinen man hätte jetzt auch schon verstanden, warum wir durch Sport abnehmen können, bzw. schlank bleiben. Doch leider ist es nicht ganz so einfach. Ich will nicht behaupten, man nehme nicht ab, würde man anfangen Sport zu treiben. Das Problem liegt vielmehr darin, dass Zustände wie „Anfangen Sport zu treiben“ oder „mehr Sport treiben“ keine Dauerzustände sind. Ich fange an Sport zu treiben, dann nehme ich ab. Das mag sein, aber was kommt dann? Man kann sich recht einfach ausmalen, dass Abnehmen als Dauerzustand zwangsläufig irgendwann zum Hungertod führt. Deswegen gefällt unserem Körper eine negative Energiebilanz auf Dauer nicht. Dem ein oder anderen treibt er dieses destruktive Verhalten durch Erscheinungen wie Muskelkater, Motivationslosigkeit oder allgemeine Müdigkeit aus. Den oder die motivierte/n Sportler/in kann er allerdings nur auf einem Weg vor dem Verhungern bewahren: Unser Körper steigert unseren Appetit. Negative Energiebilanzen werden durch eine erhöhte Nahrungsaufnahme kompensiert. Wäre dies keine evolutionär stabile Strategie, so gäbe es uns heute wohl nicht.

Was heißt das jetzt für uns als Sportler? Auch wir haben zwangsläufig unsere Kalorienaufnahme über unser Ausgangsniveau hin anheben müssen. Der Vereinsfußballer etwas mehr, die Freizeit-Walkerin etwas weniger. Und das ist auch gut so. Denn Sport hat viele positive Effekte auf unseren Körper und auch Essen ist natürlich grundsätzlich gesund. Es ist die Dosis, die die Wirkung bestimmt. Ein Beispiel: Man stelle sich vor, Herr K. isst täglich etwa 100kcal zu viel. Nach 10 Jahren hat Herr K. 15kg Übergewicht und Freunde raten ihm, Sport zu treiben; vielleicht Laufen. Die ersten Wochen sind etwas mühselig, aber dann geht es zusehends besser und Herr K. findet Gefallen am Laufen. Bald läuft er jeden zweiten Tag und er will sogar einen Halbmarathon laufen. Und noch besser, er kann jetzt

essen was er will und hat in nunmehr 6 Monaten schon 8kg abgenommen. Was ist passiert? Vor dem Sport hat

Herr K. täglich 100kcal zu viel zu sich genommen. Dadurch dass er jetzt jeden zweiten Tag etwa 500kcal durch das Laufen verbraucht, muss er zwar noch mehr essen als zuvor, er verbraucht das allerdings wieder durch den Sport und nimmt sogar ab. So weit so gut. Doch dann: Diagnose Läuferknie. Sein Arzt rät ihm für unbestimmte Zeit nicht mehr Laufen zu gehen. Was nun passiert, liegt in der Natur des Menschen



und hat schon so einigen Profisportler nach der Karriere viel Nerven gekostet. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Einmal an eine bestimmte Nahrungsmenge gewöhnt, ist es nur sehr schwer, ohne ständigen Hunger den Appetit wieder auf das Ausgangsniveau zu bringen. Herr K. hat sich nie groß Gedanken über seine Ernährung gemacht, er hat versucht durch Sport abzunehmen und jetzt, in der Verletzungspause oder sogar am Ende seiner Sportlerkarriere hat er mehr Appetit als je zuvor. Wie es mit Herr K. weitergeht ist ungewiss. Sicherlich wird er ohne eine Ernährungsumstellung jedoch schnell wieder zunehmen. Und auch wenn er jetzt mit Schwimmen beginnt hat er das Problem nicht an der Wurzel, nämlich der Kalorienaufnahme, gepackt.

Was kann man daraus lernen? Ich würde es so zusammenfassen: Treiben Sie Sport, aber übertreiben Sie es nicht. Am besten verschiedene Sportarten, bleiben Sie flexibel! Essen Sie was Sie wollen, aber nicht immer so viel Sie wollen. Und fühlen Sie sich zu dick, dann ändern Sie Ihr Ernährungsverhalten. Probieren Sie dabei vieles aus und lassen Sie sich nichts einreden. Ganz wichtig: Nur was Sie ein Leben lang durchhalten ist sinnvoll.

Ihr Gesundheitsteam (Steffen Schmidt)

Bildquelle:[http://www.ernaehrung-bw.info/pb/site/lel/get/documents/MLR.LEL/PB5Documents/ernaehrung/jpg/s/Sportler\\_01.jpg](http://www.ernaehrung-bw.info/pb/site/lel/get/documents/MLR.LEL/PB5Documents/ernaehrung/jpg/s/Sportler_01.jpg)