



Dr. Ulrike Kreinhoff, Geschäftsführerin der Sektion Hessen der DGE, brachte zum Wochenendseminar viele Produktverpackungen mit, damit die Teilnehmer Fett- und Kalorienangaben vergleichen konnten. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt beim Abnehmen, stellten alle fest!  
Fotos: Lehmkühler



Der Markt bietet ausreichend fettreduzierte Alternativen – zum Beispiel Camembert und Kräuterquark light, Spinat ohne Sahnezusatz oder 1,8 statt 3,8 prozentige Milch. Der Blick auf die Nährwertangaben zweier ähnlicher Schlemmer-Toskana (siehe Tabelle nächste Seite) beweist, wie viele Kalorien man mit einer fettarmen Rezeptur einsparen kann.

nur durch bewussteren Einkauf und individuelle Ernährungsstellungen, Schritt für Schritt abnehmen können und zwischen durch, passend zu Ihrer Kondition und zu Ihrem Gesundheitszustand, moderaten Sport treiben und mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können.“

Interessanterweise hatte noch keine der Teilnehmerinnen eine Diät durchgeführt. „Das ist eher unüblich“, bemerkte Dr. Kreinhoff und stellte verschiedene Diätprinzipien vor: von der kalorienreduzierten Mischkost bis zu einseitigen Blitzdiäten wie Eierdiät, Kohlsuppendiät oder Ananasdiät. „Viele Übergewichtige quälen sich mit einer einseitigen Diät ein paar Pfunde runter und danach auch deutlich wieder rauf. Bitte tun Sie das Ihrem Körper nicht an!“, so Kreinhoff.

Das es auch anders geht, erklärte die Ernährungswissenschaftlerin mithilfe einiger Lebensmittelverpackungen. „Schauen Sie auf die Zutatenlisten und vergleichen Sie die Produkte! In der Regel gibt es fettreiche und fettarme Produkte mit ansonsten gleichen Zutaten. Mit den fettärmeren Produkten können Sie eine Menge an Fett sparen. Fett hat doppelt so viele Kalorien wie andere Nährstoffe. Wählen Sie die fettärmeren Produkte und Ihr Speiseplan bleibt abwechslungsreich. Es muss auf nichts verzichtet werden“, informierte sie.

### Jeden Mittag einen süßen Nachtisch

Zum Thema Alternativen für süße Hungerattacken am Nachmittag riet Dr. Ulrike Kreinhoff: „Zunächst ist wichtig, dass man sich an der Hauptmahlzeit satt isst. Und dann gilt der Trick: Essen Sie jeden Mittag einen süßen

Nachtisch, zum Beispiel eine Quarkspeise, ein Eis, ein kleines Stück Kuchen, ein Stück Schokolade oder trinken Sie einen süßen Espresso. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel etwas mehr an und bleibt auf einem derart hohen Niveau, dass ein Verlangen nach Süßem am Nachmittag nicht so schnell aufkommt. Wer dennoch nachmittags Appetit verspürt, sollte statt nach Süßigkeiten auf Obst oder ein kalorienbewusst belegtes Toast oder Knäckebrot zurückgreifen und damit das Hungergefühl beseitigen. Das geht am besten, wenn der Zwischensnack

# Pfunde runter – fit und munter

## Wochenendseminar rund um Ernährung und Bewegung

„Mein Mann hat mir das Seminar zu Weihnachten geschenkt“, so eine Bäuerin über ihre Motivation, an dem Wochenendseminar „Pfunde runter – fit und munter“ teilzunehmen. Sie fand das prima und kam daher gerne Mitte Januar ins TaunusTagungshotel nach Friedrichsdorf, wo sie sich drei Tage lang mit Theorie und Praxis rund um Ernährung und Bewegung zum gesunden Abnehmen beschäftigte. Sie und drei weitere Teilnehmerinnen hat das LW dabei begleitet. Außerdem wurden die vier Bäuerinnen zehn Wochen nach dem Seminar gefragt, was die Waage jetzt sagt und wie sie und ihre Familien mit der Ernährungsumstellung klargeworden sind.

Freitagmorgens ging es los: Die Teilnehmer, alle Frauen, wurden von Bildungsreferentin Anja Püchner vom Verein für Landvolkbildung (vlf) im TaunusTagungshotel begrüßt. „Da wir hier mitten im Grünen sind, können Sie hoffentlich einmal vom Alltag abschalten und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun“, so Püchner. Gleich zu Beginn des Seminars konnten die Teilnehmerinnen ihre Erwartungen in Bezug auf ihren Abnehmwunsch konkretisieren. Dr. Ulrike Kreinhoff von der Sektion Hessen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die als Ernährungsexpertin den Ernährungsteil des Kurses leitete, sammelte die Ergebnisse:

- Wie nehme ich ab, ohne zu hungern?
- Wunsch: 5 bis 10 kg Gewichtsabnahme

- Essen zubereiten und nicht dabei zunehmen
- Umsetzbare Rezepte zum Abnehmen kennenlernen
- Tipps für „Naschersatz“ oder süße Hungerattacken
- Gesundheitliche Probleme in den Griff kriegen
- Sich wieder mehr Wohlfühlen können; besser atmen zu können durch Gewichtsabnahme
- Wie verhindern, dass man nach der Diät in alte Essgewohnheiten zurückfällt?
- Wie kombiniere ich das Abnehmen mit gelenkschonender Bewegung?

Die Erwartungen wurden während des Seminars aufgegriffen. Dr. Ulrike Kreinhoff zum Ablauf: „Sie werden fettreduzierte Rezepte selber zubereiten und verkosten, viele Ernährungsinfos erhalten, erfahren, wie Sie ohne große Verzichte,

**Schlemmerpfannen Toskana**

Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt – zwei Fertigprodukte im Vergleich

	„Alaska-Seelachsstücke mit Blattspinat und italienischen Kräutern“	„Ofen-Fisch Atlantik Seelachs-Fischstücke mit Blattspinat und Tomaten“
<b>durchschnittliche Nährwerte pro 100 g</b>		
<b>kcal</b>	86	128
<b>Eiweiß</b>	6 g	7,1 g
<b>Kohlenhydrate</b>	2 g	3,4 g
<b>Fett</b>	6 g	9,5 g
	fettärmere Variante: „Pfundes runter!“	fettreichere Variante: „Pfundes hoch!“

langsam gegessen wird. Nicht schlingen“, rät Kreinhoff.

**Gelenkschonendes Sportprogramm**

An allen drei Seminartagen stand Sport auf dem Programm. Übungsleiterin Marietta Menz zeigte, wie man sich bei Übergewicht mit gelenkschonender Gymnastik richtig bewegen kann und wie gezielte Fettverbrennung durch Sport funktioniert. Aufgrund der vereisten Wege konnte das geplante Nordic Walking im Wald – die Lage des Taunus TagungsHotels am Waldrand des Taunus ist dafür ideal – nicht stattfinden. „Das Sportprogramm drinnen hat trotzdem gut zum Seminarablauf gepasst“, so eine Teilnehmerin.

**Machen die Familien mit?**

Dass Frauen auf einem landwirtschaftlichen Betrieb viele Aufgaben zu stemmen haben, das wurde auch aus den Berichten der Teilnehmerinnen klar. In Bezug auf die Einkaufs- und Ernährungsgewohnheiten hieß es bei den meisten, dass noch kranke Altenteiler oder Pflegefälle im Haus mitversorgt werden. Auf die Frage, ob alle Familienmitglieder eine Ernährungsumstellung mitmachen würden, gab es wenig Bedenken. „Ob ich ab jetzt die Mehlschwitze am Gemüse weglasse, fettärmeren Käse oder Spinat ohne Blubb auf den Tisch bringe, damit finden sich alle schon ab“, wurde grundsätzlich vermutet.

Hier ein kurzer Einblick in die Familiensituation der vier vom LW während des Seminars begleiteten Bäuerinnen:

- Hildegard Dietz-Jox aus Wohnbach-Wölfersheim, verheira-

tet, zwei Kinder, landwirtschaftlicher Nebenerwerb, hat bei sich zu Hause eine besondere Situation: Sie bekocht jeden Tag ihre Eltern. „Ich mache quasi Essen auf Rädern für meine Eltern. Jeden Mittag koche ich für meine Eltern mit, setze mich ins Auto und fahre das Essen zu ihnen. Alle sind jetzt gespannt und interessiert, was ich nach dem Seminar kochen werde“, so die Bäuerin.

- „In meiner Familie machen bestimmt auch alle mit und unterstützen mich beim Abnehmen“, sagte Margret Kressel aus Schöneck-Kilianstädten, verheiratet, Ackerbaubetrieb. Ein Sohn und die Schwiegermutter sitzen noch mit am Esstisch.
- Ursula Koch aus Grünberg-Reinhardshain, verheiratet, zwei Kinder (außer Haus), Aufzuchtbetrieb für einen Milchviehbetrieb. Sie versorgt noch den Schwiegervater und die Schwester der Schwiegermutter, die ein Pflegefall ist, mit. „Nur bei meinem Schwiegervater bin ich skeptisch, ob er eine Ernährungsumstellung mitmacht“, sagte sie.
- Im Haushalt von Irmtraud Kühnle aus Otzberg-Nieder-Klingen steht einer Ernährungsumstellung nichts im Wege. Bei ihr wohnt noch die 87-jährige Mutter. Als ihr Mann vor einigen Jahren verstarb, übernahm ein Landwirt aus

dem Ort die Bewirtschaftung der Felder.

**Zehn Wochen später**

Das von der LKK finanziell unterstützte Präventionsseminar zielt darauf ab, dass die Teilnehmer lernen, ihre Ernährung langfristig umzustellen, beizubehalten und dabei peu à peu abzunehmen. Haben Sie das geschafft? Das LW fragte nach zehn Wochen nach:

Über drei Kilo Gewichtsabnahme freut sich Hildegard Dietz-Jox. „Leider war es mir lange draußen zu glatt zum Laufen. Das wird aber hoffentlich jetzt anders“, wünscht sie sich. Da die Bäuerin früher als Hauswirtschaftsleiterin gearbeitet hat, sei ihr in dem Seminar bewusst geworden, dass man viele Diätfallen und gute Ernährungstipps kenne, diese aber im Alltag nicht umsetze. Das Seminar sei daher für sie ein guter Impuls gewesen, anders zu essen und zu trinken. „Ich habe aber auch viel Neues erfahren, was man früher so noch gar nicht wusste.“ Als Beispiel erwähnt sie: „Ich wusste nicht, dass Kaffee und Suppen heute auch zu den Flüssigkeiten zählen. Das macht es leichter, um auf die empfohlene tägliche Trinkmenge von 1,5 Liter zu kommen.“ Bei ihrem privaten „Essen auf Rädern“ für die Eltern habe es, wie erwartet, keine Meckereien gegeben.

„Das Seminar hat einiges gebracht“, berichtet auch Margret Kressel. Ich konnte tatsächlich das Essen etwas umstellen, habe eher Fettreduziertes eingekauft

und 2 Kilogramm abgenommen.“ Alle in der Familie haben mitgezogen. „Sogar unsere 91-jährige Oma hat schon 3 Kilo abgenommen“, so Kressel. Auf den Genuss der eigenen Hausmacher verzichten sie und ihre Familie allerdings nicht. „Dafür kann man dann woanders wieder was einsparen“, lautet ihr Kompromiss. In Bezug auf ihr Sportprogramm sagt sie: „Ich lasse das Auto heute eher mal stehen und laufe, ganz bewusst, um mich mehr zu bewegen, mehr Wege zu Fuß.“

Auch Ulrike Kochs Familie hat die Seminarteilnehmerin in den vergangenen zehn Wochen beim Abnehmen unterstützt. Trotz vieler Einladungen in der letzten Zeit hat sie 2 Kilogramm abgenommen. „Ich mache jetzt ein Mal in der Woche Gymnastik, gehe viel mit dem Hund spazieren und gehe schwimmen“, lautet ihr beeindruckendes Sportprogramm. Und: „Ich vergleiche beim Einkaufen die Zutatenlisten. Das spart Kalorien, ohne dass wir auf etwas verzichten müssen.“

Da der Aussiedlerhof von Irmtraud Kühnle in den vergangenen Wochen eingeschneit war, berichtet auch sie: „Ich hatte wegen der Glätte zu wenig Bewegung. Das hätte mehr sein können.“ Dennoch zeigt auch ihre Waage 2 Kilo weniger an. „Ich kaufe jetzt bewusster ein, nehme weniger Butter, abends weniger Brot, aber dafür mehr Salat“, so Irmtraud Kühnle. Dass bei dem Seminar „alle aus der gleichen landwirtschaftlichen Richtung kamen, mit ähnlichen Familiensituationen“, hat ihr ebenso wie das „interessante Seminar“ gefallen.



Die vier Teilnehmerinnen bei der Zubereitung eines fett- und kalorienreduzierten Mittagessens, von rechts: Margret Kressel, Ulrike Koch, Hildegard Dietz-Jox und Irmtraud Kühnle.

Für sie und alle anderen befragten Teilnehmerinnen war aber noch etwas wichtig: Mal etwas anderes machen, etwas für sich selbst tun und eine Pause vom Alltag haben – auch das wurde mit dem Wochenendseminar im TaunusTagungsHotel erreicht. Alle vier Bäuerinnen wollen an der Umstellung sowohl in Bezug auf die Ernährung als auch auf ihr Bewegungsprogramm „dran bleiben“, denn sie wollen noch mehr Gewicht verlieren.

### **Fazit aus Expertensicht**

Eine erstaunte Ernährungswissenschaftlerin Kreinhoff dabei: „Die Teilnehmerinnen berichteten, dass sie zum Walken oder Laufen ins Nachbardorf fahren. Im eigenen Umfeld könnten sie gesehen werden und zum Gerede werden, nach dem Motto: Haben die nichts Besseres zu tun?“ Dazu Kreinhoff deutlich: „Das ist nicht mehr zeitgemäß. Mittlerweile sollte hinreichend bekannt sein, dass sportliche Bewegung wich-

tig ist. Die Gesundheit sollte im Vordergrund stehen und nicht, was die Nachbarn sagen. Wer sich gerne bewegen will und etwas für sich tun möchte, sollte vor der Haustür mit dem Sport anfangen können.“

Zwei bis drei Kilogramm in zehn Wochen abzunehmen, klingt nicht viel. Ernährungswissenschaftlerin Kreinhoff ist mit diesem Ergebnis der Seminarteilnehmerinnen jedoch absolut zufrieden. „1 Kilogramm pro Monat Gewichtsabnahme ist Klasse, denn nur langsames Abnehmen ist gesund und auf lange Sicht Erfolg versprechend“, sagt sie. „Wenn man mal zurückblickt, wie es zum Übergewicht kam: Die Teilnehmerinnen berichteten, dass sie schleichend Jahr für Jahr jeweils 1 Kilo zugelegt haben. Wenn sie jetzt innerhalb eines Monats nur durch Ernährungsumstellung, also ohne Hungern und ohne Verzicht, 1 Kilo abgenommen haben, dann ist das genau der richtige Weg für ein gesundes Pfund runter, fit und munter.“

SL