

# Wieviel wiege ich weniger?

**ABNEHMEN** Das Abendblatt war dabei, als Teilnehmer von „Hamburg speckt ab“ auf die Waage stiegen.

Lena Ganschow

Vor der AOK-Geschäftsstelle in Barmbek herrscht Hochbetrieb. Es ist fast 17 Uhr. Gleich startet der „Wiegetreff“. Gut ein Dutzend Menschen wartet ungeduldig darauf, daß es los geht. Denn sie wollen es wissen: Habe ich diese Woche abgenommen?

Vor drei Wochen begann die Aktion „Hamburg speckt ab“ von AOK, NDR 90,3, Hamburg Journal und Hamburger Abendblatt. Seitdem können die Teilnehmer jeden Dienstag bei der AOK ihr Gewicht kontrollieren lassen. In Barmbek empfängt sie Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin Birgit Wulff. Sie beschäftigt sich seit langem mit der Frage, was der gesunde Mensch zum Leben braucht, und berät die Besucher daher gern in Sachen Ernährung. „Viele, die hierher kommen, sind von dem Meßergebnis überrascht“, sagt Birgit Wulff. „Vor allen Dingen, wenn sie wider Erwarten zugenommen haben. In dem Fall überlegen wir zusammen, wie die vergangene Woche verlaufen ist, und woran es gelegen haben könnte.“

Das gemessene Gewicht wird in den sogenannten FettWeg-Paß eingetragen, den jeder Teilnehmer am Anfang der Aktion erhält. Der Paß soll einen Überblick darüber verschaffen, ob – und wenn, wie – sich der neue Lebenswandel im Laufe der Zeit auf den Körper des einzelnen auswirkt. Dagmar Meyer vergleicht ihr aktuelles Gewicht mit dem der letzten Woche. Kein Gramm hat sie verloren – aber auch nicht zugelegt: „Ich wiege genau soviel wie letztes Mal.“ Sie kommt jetzt das dritte Mal zum „Wiegetreff“ und hat bisher insgesamt erst ein Kilogramm abgenommen. Und das, obwohl sie den Rat von Birgit Wulff beherzigt und viel Obst und Gemüse isst. „Ich glaube, bei mir liegt es an den regelmäßigen Hungerschüben“, sagt sie. „Oft kann ich gar nicht aufhören zu essen!“

Dolores Romano geht es da besser. Sie hat bisher 2,5 Kilogramm abgenommen und keine schwachen Momente zu verzeichnen. „Ich habe mich



Ernährungsberaterin Birgit Wulff (r.) überprüft das Gewicht. Imme Kugelberg wiegt 200 Gramm weniger als vor einer Woche. FOTO: SAWATZKI

schnell daran gewöhnt, weniger zu essen“, sagt die Rentnerin, „und auch gesünder.“ Brötchen kauft sie fast gar nicht mehr, sondern nur Vollkornbrot. Und darauf kommt keine Butter mehr, sondern Quark oder Margarine. Das pflanzliche Streichfett hat im Gegensatz zum tierischen mehr ungesättigte Fettsäuren und weniger Cholesterin. Es gilt daher als gesünder. „An den Geschmack muß ich mich aber noch gewöhnen“, sagt Dolores Romano.

Bei Imme Kugelberg, einer anderen Teilnehmerin, hapert's nicht an der Ernährung, sondern an der Bewegung – die Exportkauffrau sitzt den ganzen Tag am Schreibtisch. Auch abends kommt sie zu selten dazu, ihr Sportprogramm in die Tat umzusetzen. „Meistens bin ich viel zu k.o.“, sagt sie. Birgit Wulff hört das nicht zum ersten Mal. „Viele Berufstätige erzäh-

len, daß sie es neben der Arbeit nicht schaffen, regelmäßig Sport zu treiben“, sagt sie. „Auch die ausgewogene Ernährung läßt im Job oft zu wünschen übrig.“

Davon kann Mareike Dudeck ein Lied singen. Sie arbeitet als Köchin in einer Großküche. „Da kann ich mich nicht gesund ernähren. Zum Mittag esse ich, was es dort gibt“, sagt sie. Und das ist oft sehr fett- und eiweißhaltig, also alles andere als diätfreundlich. Sie möchte daher am liebsten gar nicht auf die Waage. „Ich habe bestimmt zugenommen.“ Doch als Mareike Dudeck auf das Display schaut, strahlt sie – zwei Pfund weniger.

„Es passiert oft, daß Leute, die abnehmen, ihr aktuelles Gewicht zu hoch einschätzen“, sagt Birgit Wulff. Oft machten sie sich zum Beispiel darüber Sorgen, daß sie im Laufe der Woche eine Packung Gummi-

bärchen „verhaftet“ hätten. Mareike Dudeck nickt. Auch sie hadert vor allen Dingen damit, auf süße Speisen zu verzichten. Gerade jetzt, wo es draußen so kalt und ungemütlich ist. „Besonders die Schokolade kann ich schwer weglassen.“

Birgit Wulff kann da helfen. „Es gibt schokoladige Süßigkeiten, die nicht so viele Kalorien haben. Schokoküsse beispielsweise oder ‚MilkyWay‘.“ Von denen dürfte man auch ab und zu mal etwas mehr essen. Wenn sie Lust auf etwas Süßes bekommt, kocht sich Birgit Wulff gern eine heiße Schokolade, mit echtem Kakaopulver und nicht mit „diesem Fertigzeug, das viel zuviel Zucker hat.“ Und fettarme Milch sollte es sein. „Am besten schmeckt sie aufgeschäumt“, sagt Birgit Wulff, „und mit ein bißchen Zimt oben drüber ist die erlaubte Sünde dann perfekt.“

## Das Fett ist der Dickmacher Nr. 1

„Wie kann ich am besten Fett einsparen?“ – um die fettarme Gestaltung des täglichen Speiseplans geht es in der vierten Woche der Aktion „Hamburg speckt ab“ von AOK, NDR 90,3, Hamburg Journal und Hamburger Abendblatt.

„Von allen Nährstoffen hat Fett die meisten Kalorien“, sagt Katharina Titzck, Ernährungsberaterin bei der AOK Hamburg. So hat ein Gramm Fett einen Energiegehalt von 9,3 Kilokalorien, ein Gramm Eiweiß und ein Gramm Kohlenhydrate enthalten jeweils nur 4,1 Kilokalorien. Der Fettbedarf für gesunde Erwachsene beträgt für Frauen 60 Gramm und für Männer 80 Gramm pro Tag. „Wer abnehmen will, sollte nicht mehr als 40 Gramm Fett am Tag zu sich nehmen, aber auch nicht weniger, denn der Körper braucht Fette für den Stoffwechsel und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine“, sagt die Ernährungsberaterin und rät, auf folgende Dinge zu achten, um möglichst viel Fett einzusparen:

● Streichfett nur ganz dünn auf das Brot streichen. Wer diesen Grundsatz beherzigt, kann dann statt fettarmer Margarine auch Butter verwenden.

● Zubereitungsfette für den Salat oder das Andünsten von Fleisch und Zwiebeln sparsam verwenden und besser tee-

oder eßlöffelweise abmessen als nach Gutmünken dazugeben. Außerdem sind für fettarmes Braten Teflonpfannen besonders geeignet. Auf tierische Fette, wie zum Beispiel Schmalz und Butter, sollte man lieber verzichten und statt dessen Pflanzenöle wie Oliven- oder Rapsöl benutzen, für kalte Gerichte am besten kaltgepresste Pflanzenöle.

● Um versteckten Fetten in Nahrungsmitteln, zum Beispiel in der Schokolade, dem Stück Torte oder in der Salami, auf die Spur zu kommen, braucht man eine Ernährungstabelle. So schlägt eine 100-Gramm-Tafel Milchschokolade mit 30 Gramm Fett zu Buche. Ein Stück Schokoladen-Torte enthält 24 Gramm Fett, 25 Gramm Salami enthalten sieben Gramm und eine Portion Pommes Frites 22 Gramm Fett.

Und um möglichst viel überschüssiges Fett zu verbrennen, ist viel Bewegung die beste Möglichkeit. Deswegen lautet der Bewegungstip für diese Woche: Meiden Sie Rolltreppen und Fahrstühle und nehmen Sie statt dessen jede Treppe, die sich ihnen in den Weg stellt. (cw)

**i** Weitere Informationen: Infos zur Aktion „Hamburg speckt ab“ sind in allen Hamburger AOK-Geschäftsstellen erhältlich oder im Internet unter [www.aok-fettweg.de](http://www.aok-fettweg.de)

## WENN SIE DABEI SEIN WOLLEN

Unterstützung beim Abnehmen bietet die AOK Hamburg mit wöchentlichen Veranstaltungen:

- Wiege-Treffs, dienstags, 17–19 Uhr, bis 15.3., alle Hamburger AOK-Geschäftsstellen.
  - Walking-Treffs, sonabends, 14.30–16 Uhr, bis 19.3., Treffpunkte: Hamburger Stadtpark, Eingang Jahnkampfbahn, Linnering; Harburger Außenmühle, Parkplatzeingang, Mittsommerland, Gotthelfweg 2.
  - Info-Veranstaltungen, donnerstags, 18–20 Uhr, bis 17.3., Pappelallee 22–26.
- Wer einmal pro Woche bei der AOK sein Gewicht ermitteln läßt – bei Wiegetreffs oder Info-Veranstaltungen – und mindestens sechs Einträge in seinem FettWeg-Pass hat, kann an einer Verlosung teilnehmen. (cw)