

# Mit Kinderbesteck länger und gesünder essen

Experten warteten bei der WAZ-Sprechstunde mit vielfältigen Tipps zur ausgewogenen Ernährung auf. Jo-Jo-Effekt vermeiden



Am WAZ-Telefon gefragt: Dr. Thomas Hulisch und Frauke Roschkowski warteten mit Tipps zur gesunden Ernährung auf. Foto: privat

Die Telefonleitungen liefen heiß, als es in dieser Woche bei der WAZ-Sprechstunde um ausgewogene Ernährung und vernünftige Formen der Diät ging. Im Adipositas-Zentrum der Augusta-Kliniken berieten Dr. Thomas Hulisch und Ernährungsexpertin Frauke Roschkowski zahlreiche Anrufer.

Frauke Roschkowski legte eine Umstellung der Ernährung ans Herz: weg von Pommes und Döner, hin zum Beispiel zu Möhren als Snacks. So auch bei einer Mutter, die permanent Stress mit ihrer Tochter hat: „Sie isst zu viel und falsch.“ Frauke Roschkowski

riet, die fettige Salami gegen mageren Kochschinken, die Pizza gegen Fisch oder Gemüse einzutauschen. Und sie wies immer wieder darauf hin, dass es wichtig sei, viel zu trinken. „Ich stehe zwei Stunden in der Küche“, ärgerte sich eine WAZ-Leserin, „und dann ist alles in fünf bis zehn Minuten aufgegessen.“ Roschkowski empfahl, bei Problemen mit dem Sättigungsgefühl ein Kinderbesteck zu benutzen und dadurch die Essenszeit zu verlängern. „Da merkt man dann auch, dass man satt ist.“

Auch Normalgewichtige müssen auf ihre Figur achten. „Drei bis vier Mal wöchentlich“, so Frauke Roschkowski, „sollte man sich bewegen. Das ist die halbe Miete.“ Häufigere Bewegung sei dabei besser als den Kreislauf nur einmal, aber dafür sehr viel länger auf Hochtouren zu bringen.

Eine ausgewogene Ernährung, ballaststoffreich und mit viel Obst und Gemüse, sei die wichtigste Voraussetzung, um den Festtagsspeck zu verlieren. Wer viel Gewicht verlieren will, sollte dies langfristig tun. „Crashdiäten bringen gar nichts außer den Jojo-Effekt“, warnte Dr. Hulisch und riet: „Man sollte sich auf zwei Kilo pro Monat beschränken. Eine Seniorin fragte, ob es Sinn

mache, mit über 60 Jahren noch abzunehmen. Sie habe gelesen, dass dies schädlich sei und keine gesundheitlichen Vorteile mehr bringe. Da widersprach der Leiter des Adipositas-Zentrums kategorisch: „Wir hatten Patienten bis zu 79 Jahren, die erfolgreich abgenommen haben.“

Einige der Anrufer hatten gleichermaßen Glück und Pech: Wegen Überlastung der Telefonleitungen im Adipositas-Zentrum waren die Experten zeitweise nicht zu erreichen. Aber Dr. Hulisch beriet die Anrufer noch lange nach der Aktion und rief die Interessierten auch zurück.