

# „Es muss an der Ernährung liegen“

Obwohl Bernd Hilbig viel Sport treibt, kämpft er mit ein paar hartnäckigen Kilos.



## DIE VORGESCHICHTE

„Eigentlich ernähre ich mich bewusst“, sagt Bernd Hilbig (1,85 m/88 kg), „doch ein paar Kilos wollen einfach nicht weg. Mit denen kämpfe ich schon lange.“ An mangelnder Bewegung kann es nicht liegen – Bernd Hilbig ist ambitionierter Läufer. Als er vor zwei Jahren für seinen ersten Marathon trainierte, hat er abgenommen. Doch als ihn eine Verletzung zu einer Trainingspause zwang, waren die Kilos schnell zurück. Auch wenn er mittlerweile wieder viel Sport macht, die überflüssigen Pfunde wollen einfach nicht verschwinden. „Ich treibe überdurchschnittlich viel Sport, es muss also an der Ernährung liegen“, erklärt der 44-Jährige. „Immer wenn ich versuche, weniger zu essen, kommt später der Heißhunger. Dann esse ich alles, was ich in die Finger kriege.“ Er hofft, dass die Expertin ihm Tipps geben kann.

## Das Ernährungstagebuch

Die ersten Tagebucheinträge waren für Bernd Hilbig nicht einfach: „Ich hatte Probleme, die Portionsgrößen richtig einzuschätzen und lag oft daneben. Nach drei Tagen habe ich mir dann die Mühe gemacht, die Portionen tatsächlich abzuwiegen“, erzählt er. Das führt zu großen Überraschungen: „Ich wusste gar nicht, dass eine mittelgroße Kartoffel fast 100 Gramm wiegt.“ Die Einträge zeigen: Sein Frühstück ist fast immer gesund – Vollkornmüsli mit frischen Früchten, Quark oder Joghurt. Zum Mittagessen geht er mit Kollegen in die Kantine. Während der Arbeit trinkt der 44-Jährige etwa drei Becher



Kaffee und nachmittags ab und zu einen Energydrink. Ist er abends zu Hause, schmiert er sich Brote. Im Ernährungstagebuch kann man sehen: Der kaufmännische Leiter macht fast jeden Tag Sport – eine Stunde Fahrradfahren und eine halbe Stunde Krafttraining. Danach isst er meist eine Banane. Spätabends greift er oft noch zu Süßigkeiten und anderen Snacks wie zum Beispiel einer Frikadelle. Das Tagebuchschieben hat Bernd Hilbig nicht gestört, im Gegenteil: „Ich will damit unbedingt noch weitermachen. Dadurch achte ich viel mehr darauf, was ich esse und überlege zweimal, ob ich den Schokoriegel wirklich haben möchte.“

Tag/Datum: Samstag 03.11.12

Uhrzeit	Wo bin ich?	Was esse oder trinke ich?
10:00	Zuhause	Vollkornmüsli mit Gallusfrucht Waldorfer Quark 1 Glas Wasser 0,2l 2 Becher Kaffee
12:30	Zuhause	2 Vollkornbrot 2 Glas Wasser 0,2l 2 Becher Kaffee
15:30	Außer Haus	1 Apfel 1 Banane 1,5l Wasser / Vitex
19:00	Gaststätte	1 Wiener Schnitzel 1 Beilage 1 Agur-Salat 1 Erdinger Weibier 1 Frikadelle
20:00	Küche	1 Frikadelle

Das ist mir aufgefallen:  
Kaffee mit fettarmer Milch schmeckt nicht.



### DAS SAGT DIPLOM-OECOTROPHOLOGIN UTA WANDEL

„Bernd Hilbig ernährt sich einerseits sehr bewusst und gesund (z. B. Müsli, Obst und Gemüse, Vollkornbrot), andererseits auch deftig, also oft reich an gesättigten Fettsäuren (z. B. Gebratenes mit Panade, Spätzle oder Auflauf). Außerdem isst er viele große Portionen Sättigungsbeilagen (z. B. Nudeln, Kartoffeln, Reis und Brot).

Er scheint gerne belegte Brote zu essen – dadurch nimmt er viele Portionen Käse, Wurst und Streichfette zu sich. Lebensmittel aus tierischer Quelle enthalten mehr gesättigte Fettsäuren als die gewünschten und gesunden ungesättigten. Abends kann Bernd Hilbig anscheinend schlecht mit dem Essen aufhören: Er nimmt viel Zucker in Form von Getränken und Süßigkeiten zu sich. Aber gerade Zucker fördert den Appetit.“

PROTOKOLLE: KATHARINA BORGERDING

### Die wichtigsten Tipps:

- Nach dem Sport sättigen Nusskernmischungen, Obst/Gemüse oder fettarme Naturmilchprodukte.
- Abendmahlzeit ohne Sättigungsbeilage zubereiten! Das bringt Ruhe in den Zuckerstoffwechsel.
- Für ein besseres Fettsäureverhältnis: täglich 2 Esslöffel hochwertiges Öl, zweimal pro Woche Fisch!

# „Ich tappe immer in die gleichen Fallen“

Eigentlich ernährt sich Dagmar ganz gesund – wären da nicht die Süßigkeiten...



## DIE VORGESCHICHTE

„Fünf bis zehn Kilo weniger wären toll“, findet Dagmar aus München (1,74 m/75 kg). Doch wie kann man das schaffen? Eine Diät hat die 31-jährige Mediaplanerin noch nie gemacht. Stattdessen versucht sie, sich gesund und bewusst zu ernähren: viel Obst und Gemüse, wenig tierische Produkte. Die Münchnerin kocht gern selbst und treibt regelmäßig Sport. Aber sie weiß auch: Beim Essen fehlt ihr oft die Disziplin. „Ich tappe immer wieder in die gleichen Fallen. Manchmal ganz bewusst, bei Süßigkeiten zum Beispiel. Oft merke ich es aber auch gar nicht.“ Dagmar wünscht sich kleine Tipps, um etwas mehr Ordnung in ihre Ernährung zu bringen. Und ist gespannt darauf, was ihr Ernährungstagebuch ergeben wird. „Ich hoffe, die Expertin schlägt nicht die Hände über dem Kopf zusammen!“

## Das Ernährungstagebuch

Um keinen Eintrag zu vergessen, hat Dagmar sich nach jedem Essen alle Portionen in ihrem Handy notiert. Auffällig ist: Die 31-Jährige beginnt den Tag gesund – zum Frühstück gibt es entweder Müsli oder Vollkornbrot mit Quark. Wenn sie sich für das Mittagessen nichts von zu Hause mitbringt, geht sie mit Kollegen und Geschäftspartnern essen. Am Arbeitsplatz nascht Dagmar gerne, wie sie auch in einem Tagebucheintrag bemerkt: „Wenn Kollegen Kuchen mitbringen, dann kann ich einfach nicht widerstehen.“ Außerdem greift sie zwischendurch immer wieder zu Süßigkeiten



wie zum Beispiel Gummibärchen. Wenn die Münchnerin etwas mit ihren Freunden unternimmt, gönnt sie sich auch mal eine Currywurst oder einen Cocktail: „Beim Aufschreiben ist mir aufgefallen, dass ich mich ganz anders ernähre, wenn ich alleine esse, als wenn ich in Begleitung bin.“ Zweimal pro Woche geht die Mediaplanerin ins Fitnessstudio. Außerdem versucht Dagmar sich auch im Alltag viel zu bewegen: „Ich gehe kurze Strecken zu Fuß oder fahre sie mit dem Fahrrad. So weit es möglich ist, nehme ich auch immer die Treppe anstatt des Fahrstuhls.“

Tag/Datum: Freitag, 21.08.13

Uhrzeit	Wo bin ich?		Was esse oder trinke ich?	
	Ort	Personen	Lebensmittel	Menge (ca. in g)
08:00	Büro	Kollegen	Brötchen mit Marmelade & Quark	1 Stück
12:00	Büro	Kollegen	Brot	0,5 Stk
			Idemilbrot	10
			Manchiner	0,8
			Espresso (mit Zucker)	1 Stk
13:00	Restaurant	Geschäftspartner	Currywurst	0,40
			Salat	1 Portion
15:00	Büro	Kollegen	Espresso (mit Zucker)	1
			Leberkäse	1
			Schokolade	1
19:00	Zuhause	ich	Idemilbrot	0,50
			Espresso (mit Zucker)	1
			Chips	0,20

Das ist mir aufgefallen:  
Blumenkohl-Zucchini-Suppe, 1 Blumenkohl, 1 Zucchini, 5 kleine Kartoffeln, 100g Crème fraîche, 100g Parmesan



## DAS SAGT DIPLOM-OECOTROPHOLOGIN UTA WANDELT

[www.lebensschmeckt.de](http://www.lebensschmeckt.de)

„Dagmar ernährt sich sehr bewusst und gesund. Über die Woche kommen aber einige Extras zusammen, die unterm Strich die Energiebalance ins Ungleichgewicht bringen können. Dagegen setzt sie zwei- bis dreimal pro Woche Sport und tägliche Bewegung (z. B. Fahrradfahren). Das reicht, um nicht zuzunehmen. Damit sie aber ein paar Kilos abnimmt, sollten mehrere Tage in der Woche „gut laufen“. Dafür muss an mindestens vier bis fünf Tagen ein besseres Pausenverhalten erreicht werden: Sie sollte sich dreimal am Tag satt essen und dazwischen vier bis fünf Stunden nichts essen. So wird der Insulinspiegel niedrig gehalten – das bedeutet weniger Appetit und mehr Fettabbau.“

## Die wichtigsten Tipps:

- Nüsse sind ein guter Snack. Aufgepasst: Das Salzen und Rösten von Nüssen zerstört gesunde Fettsäuren!
- Auf regelmäßiges Trinken achten – mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser (oder Tee und Kaffee ohne Zucker)!
- Eine Süßigkeit am Tag ist erlaubt. Achtung: Gesüßter Kaffee und Alkohol zählen ebenfalls als Süßigkeit!