8A6LniQo

MITTWOCH, 23. DEZEMBER 2015
1,00 EURO

Abendzeitung

Stadt

TEL. 089.2377-3400
TEL. RVICE 089.2377-3300
WEB ENCHEN.DE

NR. 296/52 · B88197
GARMISCHER STR. 35
81373 MÜNCHEN
ÖSTERREICH EUR 1,60
ITALIEN EUR 1,90

Jahres-Horoskop 2016 – heute: Fische-Mann

Löwen
Ultimatum von Ismaik
S. 25

Giftköder
Hund in Not-OP gerettet
Seite 5

Genießen, ohne zuzunehmen
Schlank durch die Festtage

AZ service

So schlagen Sie der Waage zu Weihnachten ein Schnippchen
Seite 14

„Blühender Unsinn“

Neues Bürgerbegehren zur dritten Startbahn? Ministerpräsident Seehofer weist das zurück

MÜNCHEN Bayerns Ministerpräsident Horst Seehofer (CSU) hat Spekulationen zurückgewiesen, wonach er am Tag der Bundestagswahl 2017 in München auch erneut über den Bau einer dritten Startbahn am Münchner Flughafen abstimmen lassen will.

Solche Spekulationen seien „blühender Unsinn“, ließ Seehofer seinen Staatskanzlei-Minister Marcel Huber (CSU) gestern nach einer Kabinettssitzung ausrichten.

Zuvor hatte es Gerüchte gegeben, wonach es sehr realistisch sei, dass Seehofer ein solches Prozedere vorschlagen werde. Der Regierungschef hält sich in dieser Frage immer noch bedeckt, während eine deutliche Mehrheit in der CSU-Landtagsfraktion sowie wichtige Mitglieder seines Kabinetts für eine Flughafenerweiterung eintreten. Sie argwöhnen, dass der Ministerpräsident sich letztlich gegen eine Erweiterung aussprechen wird. Genährt hatte Seehofer diese Erwartung mit seinen Äußerungen nach einem Treffen mit Flughafengegnern: „Aus den Flugbewegungen der Gegenwart lässt sich eine Begründung der dritten Startbahn nicht ableiten.“

Eine dritte Startbahn im Moos? Danach schaut's derzeit nicht aus. Foto: dpa

Die Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft (vbw), die mit Vehemenz für die Flughafenerweiterung eintritt, setzt nach wie vor auf ein positives Votum Seehofers. „Der Ministerpräsident trifft die richtige Entscheidung für unser Land“, sagte vbw-Hauptgeschäftsführer Bertram Brossardt.

Ein Flughafenausbau ist nicht möglich, wenn die Stadt München als Gesellschafterin der Flughafen-GmbH bei ihrer ablehnenden Haltung bleibt.

Münchens OB Dieter Reiter hatte mehrfach bekräftigt, dass er bei der ablehnenden Haltung bleibe, bis sich die Zahl der Starts und Landungen grundsätzlich ändert und die Bürger anders als bei dem Bürgerentscheid 2012 votierten.

Damals hatten die Münchner die dritte Bahn mehrheitlich abgelegt. ***Ralf Müller***

NACHRICHTEN *kompakt*

Gesuchter Mörder auf A8 gefasst

PIDING Ein untergetauchter Mörder ist der Polizei auf der Autobahn A 8 ins Netz gegangen. Der verurteilte, mit internationalem Haftbefehl gesuchte 32-Jährige war in der Nacht auf Dienstag nahe Piding im Berchtesgadener Land in einem Fernreisebus kontrolliert worden. Dabei stellte sich heraus, dass der Mann von den Behörden im Kosovo wegen Mordes gesucht wird. In seinem Rucksack war eine geladene Schreckschusspistole. Der Mann wurde verhaftet.

HEUTE IN DER AZ

Ausgehen, Tipps des Tages — *Seite 2*
Rätsel und Horoskop — *Seite 24*
Stadtviertel — *Seite 7*
Kino & Theater — *Seite 20, 21*
Leserforum — *Seite 30*
AZ für Kinder — *als Beilage*

DAS WETTER

Heute	Morgen
13 / 2	10 / 3

30052
4 198819 701006

8A6LniQo

Heute: Richtig **Abnehmen** *– die zehn Tipps einer Expertin*

„Ohne Disziplin geht nichts“

Ernährungsmedizinerin Uschi Köhler-Kronester erklärt, wie man das Abspecken richtig anpackt – hier lesen Sie ihre zehn Ratschläge

Von Verena Lehner

AZ-INTERVIEW
mit
Uschi Köhler-Kronester

Die Ernährungsmedizinerin praktiziert in der „Dermatologie am Dom“.

1 Setzen Sie sich realistische Ziele: Sehr oft stecken sich die Leute ihre Ziele beim Abnehmen zu hoch. Sie wollen in kürzester Zeit möglichst viel abnehmen. Doch das ist meist nicht so einfach, wie sie sich das vorstellen. Deshalb sind viele durch den täglichen Gang auf die Waage frustriert.

2 Hungern Sie nicht: Häufig essen die Patienten zu wenig vom Richtigen oder lassen Mahlzeiten einfach aus. Dadurch wird der Grundumsatz des Körpers abgesenkt. Für das Abnehmen ist das völlig kontraproduktiv. Unser Körper braucht ausreichend Proteine und Kohlenhydrate, damit die Fettverbrennung funktioniert. Es gibt den Leitspruch: „Fett verbrennt im Feuer der Kohlenhydrate und Proteine“.

AZ-Serie
Besser Leben

Weniger Pfunde auf den Hüften, weniger Stress, mehr Zeit für das Wesentliche. In der neuen AZ-Serie verraten Experten jeweils zehn Tipps, die Ihnen dabei helfen, sich wohler zu fühlen – körperlich und seelisch. Einfach besser leben.

3 Ohne Disziplin geht nichts: Ohne ein bisschen Disziplin geht leider nichts. Denn an einer langfristigen Ernährungsumstellung führt kein Weg vorbei. Heißt: weg von den kurzkettigen Kohlenhydraten wie Süßigkeiten, Alkohol oder Weißmehlprodukten und hin zu einer eiweißreichen Ernährung mit viel Fisch, Fleisch, hochwertigen Milchprodukten, Gemüse und Salat.

Letztere sind sogenannte langkettige Kohlenhydrate. Das sind Kohlenhydrate, die der Körper nicht so schnell und leicht verbrennt und die somit länger satt machen.

4 In der Abnehmphase Verzicht auf Alkohol und Süßes üben: Für die Abnehmphase gilt dieses strikte Verbot. Nur so kann der Körper den Stoffwechsel umstellen. Gönne ich mir zwischendurch eine Ausnahme, wird der Insulinzyklus sofort wieder gestört und es kann passieren, dass ich gleich wieder ein Kilogramm mehr auf die Waage bringe.

5 Haben Sie Geduld: Nach etwa 14 Tagen Ernährungsumstellung nimmt der Heißhunger auf kurzkettige Kohlenhydrate deutlich ab. Patienten berichten mir, dass sie dann problemlos an Konditoreien vorbeigehen können. Das liegt am veränderten Stoffwechsel. Wenn der Körper sich seine Energie durch Proteine und langkettige Kohlenhydrate holt, wird der Insulinspiegel konstant in einem normalen Bereich gehalten. Ein geringerer Insulinspiegel heißt: weniger Hunger. Insulin wird ja auch als Masthormon bezeichnet, weil es dem Körper immer signalisiert: Ich muss essen.

6 Gönnen Sie sich Ausnahmen – aber mit Genuss! Die Ernährungsumstellung sollte langfristig beibehalten werden. Habe ich mein Wunschgewicht erreicht, darf ich mir Ausnahmen gönnen. Aber dann mit Genuss! Das Glas Wein oder die Schokolade genießen. Durch Sport kann ich meinen Grundumsatz erhöhen – auch so kann ich mir die ein oder andere Ausnahme genehmigen.

Auch genügend Trinken gehört zum Abnehmen dazu. Foto: dpa

7 Einseitige Diäten wie Low Carb oder Kartoffeldiäten helfen nur kurzfristig: Diese Diäten haben meist richtige Ansätze. Und ein Prinzip gilt fast immer: Selbst die unnatürlichste und ungesundeste Diät scheint zunächst erfolgreich. Der nur kurzfristige Erfolg basiert aber häufig darauf, dass man zu Beginn weniger und einseitiger isst und wesentliche Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung weglässt. Eine wohldurchdachte Ernährung und die damit verbundene gewünschte Regulierung des Körpergewichts sollte nachhaltig, natürlich und unkompliziert sein. Sich einseitig zu ernähren, ist nicht gesund. Ich habe einmal die Diät nach Pierre Dukan ausprobiert. Die setzt nur auf Eiweiß. Obst und Gemüse sind fast gar nicht erlaubt. Ich habe mich noch nie so schrecklich gefühlt. Dem Körper hat da etwas gefehlt.

8 Lassen Sie die Finger von Suppenkuren oder Heilfasten: Diese Fastenkuren, bei denen ich nur sehr wenig Kohlenhydrate über Flüssigkeiten zu mir nehme, sind nicht geeignet, um dauerhaft Gewicht zu verlieren, weil die im Körper vorhandenen Kohlenhydrat-Depots schnell aufgebraucht sind. Deshalb muss der Körper Zucker anderweitig bereitstellen, um seine Stoffwechselfunktionen aufrecht zu erhalten. Er baut einfach Muskulatur ab. Das nennt man Gluconeogenese und ist nicht gut. Muskeln sind unser Kapital. Denn sie sind der Motor für die Fettverbrennung. Der Körper verfügt über ein Eiweißgedächtnis und will deshalb immer den ursprünglichen Anteil an Eiweißmolekülen wieder herstellen. Nach dem Fasten ist der Grundumsatz so weit abgesunken, dass der Körper über das aktivierte Notprogramm den Befehl gibt, mehr und wahllos zu essen. Jede Kalorie kommt wieder direkt als Hüftgold an. Das ist der Jojo-Effekt und der Körper ist in einem schlechteren Zustand als vor der Fastenkur.

9 Führen Sie sich die Vorteile einer Gewichtsabnahme vor Augen: Wer abnimmt, ist gesünder. Es ist erwiesen, dass übergewichtige Menschen schneller an Wohlstandsleiden wie Diabetes oder Bluthochdruck erkranken. Ungefähr 60 Prozent der Deutschen sind übergewichtig oder fettleibig.

10 Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sie brauchen: Prinzipiell ist es immer gut, sich ärztlich begleiten zu lassen. Wer aber aus medizinischen Gründen abnehmen oder sehr viel Gewicht verlieren muss, sollte das nur unter medizinischer Aufsicht tun. Für jeden Patienten wird ein individuelles Ernährungskonzept erstellt. Meine Patienten kommen dazu erst einmal zu einem unverbindlichen Vorgespräch und erklären mir, was ihr Ziel ist oder warum sie abnehmen wollen. Dabei wird auch die Zusammensetzung des Körpers gemessen, also wie viel Muskulatur, Fett und Wasser sich im Körper befinden. Ich mache ihnen Vorschläge, wie ich mir die Therapie vorstelle. Sind sie einverstanden, wird ein genauer Plan erstellt. Dazu gehört eine Blutabnahme. Das ist wichtig, weil ich vor der Erstellung des individuellen Ernährungsplans so den Gesundheitszustand bewerten kann. Ein Nierenpatient etwa muss mit Eiweißen ein wenig aufpassen. Dementsprechend erstelle ich den Plan.

Uschi Köhler-Kronester ist erreichbar in der „Dermatologie am Dom“, Weinstr. 7a, und in ihrer Privatpraxis, Burgstraße 7.

WEG DAMIT!

Paleo, Dukan, Forken, Volumetrics oder Almased: Die Namen der Trend-Diäten sind kompliziert und helfen meist wenig – zumindest nicht langfristig. Essen wie in der Steinzeit (Paleo), mithilfe toller Gabel-Techniken (Fork) oder nur mit Eiweiß-Shakes (Almased)? Weg damit! Kostet viel, ist aufwendig und so nachhaltig wie ein Einmalprodukt.

Gesunde Ernährung braucht keinen Trendnamen.

DER GESUNDE EINKAUFSZETTEL

Gemüse, Salat und jede Menge Proteine

Hier eine Auswahl an Lebensmitteln, die Sie beim Abnehmen zu sich nehmen dürfen und mit denen Sie sich gleichzeitig gesund und ausgewogen ernähren. Vor allem bei den proteinhaltigen Lebensmitteln dürfen Sie zugreifen:

PROTEINE:
- Eier
- mageres Fleisch wie Roastbeef, Schinken, Hähnchen oder Pute, Kochschinken oder auch Kalbfleisch.
- Fisch und Meeresfrüchte, zum Beispiel Thunfisch, Garnelen oder unpanierte frische Fisch-Filets.
- Milchprodukte, zum Beispiel Hüttenkäse, Feta, Mozzarella oder Magerquark.
- Hülsenfrüchte, zum Beispiel Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen oder auch Sojaprodukte.

GEMÜSE:
- sämtliche Salate
- Karotten, Tomaten, Gurken, Paprika, Zucchini, Avocado, Champignons – alles Gemüse ist im Grunde erlaubt. Am besten immer saisonal einkaufen. Jetzt im Winter gibt es zum Beispiel viele Kohlarten, aber auch Schwarzwurzel oder Feldsalat haben gerade Saison.

OBST:
Beeren (auch tiefgekühlt), sind zum Abnehmen geeignet, weil sie einen geringen Zuckeranteil haben: Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren.

GETREIDEPRODUKTE:
Die nehmen den wenigsten Platz auf der Einkaufsliste ein. Eine Brotsorte darf aber auf alle Fälle darauf stehen:
- Roggenvollkornbrot – es hat viele Ballaststoffe und macht länger satt als Weizenmehlprodukte. Täglich zwei Scheiben sind erlaubt.

FETTE:
Hochwertige, gut bekömmliche Öle möglichst kaltgepresste Öle wie Distelöl, Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl. ***ver***

REZEPTTIPPS

Drei gesunde Mahlzeiten für den Tag

Egal, ob gekocht oder als Omelette: Eier sind ein gutes Frühstück.

ZUM FRÜHSTÜCK: CHAMPIGNON-OMELETTE

Zutaten: 3 Eier, 2 bis 3 Champignons, etwas Salz und Pfeffer, frische Petersilie, Öl (zum Beispiel Olivenöl).
Zubereitung: Eier aufschlagen, in einer Schüssel verquirlen. Die Pilze je nach Belieben in Scheiben schneiden oder vierteln. Öl in Pfanne erhitzen. Die Pilze darin kurz anbraten und herausnehmen. Eier in die Pfanne geben, stocken lassen, Pilze dazugeben und mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Ein saftiges Steak am Mittag macht satt und ist gesund.

ZUM MITTAG: STEAK MIT GEMÜSE

Zutaten: 1 Rindersteak, 1 Karotte, ein paar Röschen Brokkoli, 1 Scheibe Roggenvollkornbrot, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer
Zubereitung: Karotte schälen und in Stücke schneiden, Brokkoli-Röschen waschen und beides in Salzwasser zehn Minuten dünsten. Das Steak in der Pfanne im Öl braten – je nach Belieben durch oder medium – und mit grobem Meersalz würzen. Dazu eine Scheibe Roggenbrot essen.

Ein griechischer Salat mit Feta ist ein geeignetes Abendessen.

ZUM ABEND: GRIECHISCHER SALAT MIT FETA-KÄSE

Zutaten: 1 Tomate, 40 g Feta-Käse, 1/4 Salatgurke, 4 schwarze Oliven, ein halber Kopf Lollo-Rosso-Salat, 1 EL Balsamico, 1 EL Oliven, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Tomaten und Gurke in Stücke schneiden, Salat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Feta würfeln und alles mit den Oliven in eine Schüssel geben. Aus Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und darüber geben.