

Nach einer Diät kommen die verlorenen Pfunde schnell zurück – wenn man sich nicht an die Regeln hält. Jo-Jo-Effekt? Danke, nein!



Hildesheim (jkr). Wenn der Abspeckplan erstmal funktioniert und die Fettpölsterchen am Hintern schmelzen, ist die Freude groß. Die Gefahr aber auch, dass der Speck schnell zurückkommt. Der berühmte Jo-Jo-Effekt schlägt erbarmungslos zu, wenn die Ernährungs- und Trainingspläne von heute auf morgen über den Haufen geworfen werden. Die Kilos sind zurück – und zwar gewaltig. Oft hat man hinterher mehr Gewicht auf den Rippen als vor der Diät. Was also tun, damit der miese Jo-Jo keine Chance hat?

Um diese Frage zu beantworten, muss man den berühmten Jo-Jo-Effekt verstehen. Denn wer sich wochenlang tapfer auf sein Wunschgewicht herunterhungert,



Jo-Jo ist ein mieses Stück

Der Jo-Jo-Effekt ist ein häufiger Begleiter von Diäten und Ernährungsumstellungen. Nur wer sich an ein paar Regeln hält, hat eine Chance. Foto: Moras

Ein Gericht

Senfeier mit Sojacreme und Spinat

Vier Eier 6-7 Minuten wachsw weich kochen. Eine Zwiebel fein würfeln. Zwei Stiele Estragon abzapfen und fein hacken. 125 Gramm Spinat in kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. 150 Milliliter Sojacreme einrühren und aufkochen. Spinat in die Sauce geben und zwei Minuten kochen. Zwei Esslöffel Senf und Estragon unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und ein wenig Spritzern Tabasco würzen. Fertig.

Wasser statt Wein trinkt, Brot ohne Butter und Joghurt statt Pudding isst, entzieht dem Körper gewohnte Nährstoffe. Sobald wir weniger Nahrung essen, schaltet der Körper in einen Hungermodus. Er lernt, mit weniger Essen auszukommen. Sobald aber wieder normale Portionen auf dem Teller liegen, beeilt sich der Körper, schnellstmöglich sein altes Format zu erreichen. Weil er aber gelernt hat, mit weniger auszukommen, wird man oft dicker als zuvor. Das Schlimmste ist also, nach einer Ernährungsumstellung in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. So schnell das Gewicht abfällt, so schnell steigt es auch wieder an. Wie bei einem Jo-Jo eben.

Bislang sind keine Mittel bekannt, die nach einer Diät den berühmten Effekt komplett ausschalten. Deshalb setzt „Fit

in zehn Wochen“ auf Prävention. Durch langsames Abnehmen und regelmäßige, nicht zu kleine Mahlzeiten soll der Körper



Startgewicht: 117,6 kg
 Letzte Woche: 109,9 kg
 Veränderung: -0,4 kg / - 8,1 kg (ges.)
 Neues Gewicht: 109,5 kg

behaltsam an die neue Ernährungsweise gewöhnt werden. Dazu kommt ein gesunder Mix aus Sport. So verbrennt man Fett und baut die Muskulatur auf. Mit anderen Worten: Die dauerhafte und nicht zu radikale Umstellung lässt Jo-Jo keine Chance, wenn einige Dinge beachtet werden. Sportwissenschaftler Robin Christ kennt eine Methode gegen die Zunahme:

- Muskelmasse aufbauen: Selbst im Ruhezustand verbrauchen Muskeln mehr Energie als Fettgewebe und die Energiereserven schneller auf.
- Ausdauertraining: Die Zahl der zelleneigenen Kraftwerke, der Mitochondrien, kann durch Laufen, Schwimmen oder Radfahren erhöht werden. Das wirkt sich positiv auf den Grundumsatz aus.
- Regelmäßig essen: Am besten für den Körper sind drei Mahlzeiten mit rund fünf

Stunden Pause. Zwischenmahlzeiten sollten weiterhin vermieden werden.

- Nicht auf Ungesundes verzichten: Hin und wieder dürfen Schokolade oder Hamburger auf den Tisch. Wichtig ist, das richtige Maß zu finden.

Auch wenn „Fit in zehn Wochen“ keine radikale Diät ist, der Jo-Jo-Effekt kann trotzdem zuschlagen. Damit das dritte Käsebrötchen also nicht direkt auf der Hüfte landet, muss man sich an die Grundsätze des „neuen Alltags“ halten. Vielleicht purzeln die Pfunde dann sogar weiter.

Online sehen Sie Videos von den Trainingseinheiten. Außerdem können Sie unter www.hildesheimer-allgemeine.de fit Trainingspläne, Fitnessübungen, Bilder und Kalorientabellen einzelner Gerichte finden.

Liebe Leser,

kaum habe ich ein paar Kilo verloren, kommt von allen Seiten: „An dir ist ja kaum noch was dran.“ Oder: „Du bist ja nur noch ein halber Krupp.“ Bla, bla, bla. So ist keinem geholfen. „Und, wie fühlt man sich ein paar Kilo leichter?“ Wenn die alle wüssten, wie ich mich wirklich fühle. Aber egal, Samstag ist der Spaß vorbei. Und dann heißt es: Grillen, Ostereier, Schokohasen, Spargelzeit, Bier und Nudeln. Toll! Vor dem Jo-Jo-Effekt habe ich keine Angst. Mein Geheimnis ist Sport in der Mittagspause. Ich hoppele nämlich täglich als Hase durch die Stadt. Das macht derbe fit. Eine Stunde in der prallen Sonne in einem stickigen Hasenkostüm. Atzend, aber ich verbrenne Kalorien ohne Ende. Danke an Azubi Lisa. Sie ist so freundlich, diese Aufgabe für mich zu übernehmen. So kann ich gemütlich ein „Klitschko-kleines“ Spaghetti-Eis essen und sie steigert ihren Grundumsatz. Ja, Lisa. Du kannst dich ruhig bei mir bedanken. Ich sorge nur für deine Gesundheit! Und meine ist mir dabei egal. So nett bin ich zu dir!



Übrigens: Das verdammte Hohnsenesee-Ufer ist gemeingefährlich. Ein fettes Krokodil hat mich angefallen. Sonst lag der Holzkopf immer im seichten Wasser. Aber irgendein gemeiner Meerschweinchen hat ihn auf den Fußweg gelegt. Ich habe mir fast die Haxen gebrochen...



Johannes Krupp

Anzeige



Heimatverein will das Andreas-Museum wiederbeleben

Neuer Vorstand gewählt, neue Ziele festgelegt

Hildesheim (r). Der Heimat- und Geschichtsverein hat einen neuen Vorsitzenden: Der bisherige Schriftführer Sven Abromeit ist in der Jahresversammlung einstimmig zum Nachfolger von Dr. Herbert Reyer gewählt worden. Er stand nach 18 Jahren an der Spitze nicht mehr für eine Wiederwahl zur Verfügung. Auch bei anderen Positionen gab es Veränderungen: Der bisherige Kassenwart Dr. Michael Schütz löst Ludolf Bähre im Amt des 2. Vorsitzenden ab, die Kasse übernimmt Astrid Buhrmester-Rischmüller. Neue Schriftführerin ist Dr. Andrea Germer. Als Beisitzer wurden Maïke Kozok und Markus Roloff bestätigt. Für Ingrid Brunotte ist Ursel Heuer dabei.

Der neue Vorstand will die bewährte Bildungsarbeit des Vereins fortsetzen, dabei aber auch erkennbar andere Akzente setzen, um der Stimme des Vereins in der Öffentlichkeit mehr Gehör zu verschaffen. So werde das Vortragsprogramm des Jubiläumsjahres 2015 dem Thema „Stadt und Bischof“ gewidmet sein, die Exkursionen stünden unter dem Motto „Bischofsstädte um 800“, kündigte Abromeit an. Er nannte als weitere Schwerpunkte unter anderem die Unterstützung des Ehrenamtes in der Denkmalpflege und die Wiederbelebung des Andreas-Museums mit seinen erhalten gebliebenen Knaggen, Windbrettern und Füllhölzern Alt-Hildesheimer Fachwerkhäuser. Die Publikationstätigkeit wird

mit Schriften zur Geschichte der Bürgermeisterkapelle und über Hildesheim im Ersten Weltkrieg fortgesetzt. Bereits im Sommer soll das Doppelblatt Hildesheim-Bad Salzdetfurth der historisch-landeskundlichen Regionalkarte präsentiert werden. Der Heimat- und Geschichtsverein fördert seit 1981 die Geschichte-, Kultur- und Heimatpflege im Raum Hildesheim. Er setzt die Arbeit des 1932 gegründeten Heimatbundes fort und ist neben dem Museumsverein einer der traditionsreichsten Hildesheimer Kulturvereine.

Wer sich für die Aktivitäten und eine Mitarbeit interessiert, kann unter 3 01 - 41 00, über www.hi-hgv.de oder die Geschäftsstelle im Stadtarchiv Kontakt aufnehmen.



Der neue Vorstand des Heimat- und Geschichtsvereins: (von links oben nach rechts unten) Markus Roloff, Sven Abromeit, Michael Schütz, Astrid Buhrmester-Rischmüller, Maïke Kozok, Ursel Heuer, Andrea Germer. Foto: Gossmann

Sind Spaziergänge eigentlich nötig?

Knabenchor tourt durch Irland – und bloggt bei der HAZ

Hildesheim/Dublin/Galway (jaz). Ist das nicht zu viel für die Kleinen? Schließlich sind das noch Kinder, die sich in den Osterferien erholen sollten – anstatt in ein fremdes Land zu fliegen, um dort zu singen! Fragen und Sätze wie diese musste sich Lorenz Heimbrecht in den vergangenen Wochen häufig anhören. Denn der Hildesheimer Chorleiter hatte folgenden Plan: Sein Knabenchor fliegt mit 27 Jungen, 10 erwachsenen Sängern, dem Orchester und weiteren Begleitern für vier Konzerte nach Irland. Und nicht nur das: Damit alle anderen erfahren, was die Truppe in der Ferne erlebt, bloggt Heimbrecht im Internet – genauer gesagt: im Auslandsblog der HAZ. Nachdem Heimbrecht alle Vorurteile und Sorgen ausgeräumt hatte, ging es am vergangenen Freitag los. Und nun berichtet der Chorleiter auf der Seite ausland.hildesheimer-allgemeine.de täglich mit vielen bunten Fotos von den Erlebnissen in Galway und Dublin.

Noch bis Sonntag sind die Reisenden unterwegs. Gleich am ersten Tag mussten sie sich an irische Gepflogenheiten gewöhnen, schreibt Heimbrecht: Scones – das sind süße kleine Brötchen – und schwarzer Tee zum Frühstück, „ue“ statt „ü“ und das „z“ an anderer Stelle auf der Computer-Tastatur, die Busse fahren falsch herum in den Kreisel, Fahrer sitzen rechts und – natürlich – es regnet. „Wunderbar!“, kommentiert Heimbrecht. Galway's Innenstadt haben die

Hildesheimer bereits erkundet, auch wenn so mancher kleine Sänger das mit der Frage „Sind Spaziergänge eigentlich nötig?“ quitierte.

Der Chor ist allerdings nicht nur zum Vergnügen in Irland. Vier Konzerte stehen auf dem Programm, anderthalb Jahre lang hat Heimbrecht das Ganze geplant und vorbereitet. Bereits der zweite Reisetag war daher durchgetaktet – Messe, Mittagessen, Mittagsruhe und ein bisschen frische Luft, dann eine Probe in der Kirche, Abendessen im Hostel, Konzertkleidung anziehen und letztlich zurück in die Kirche zum ersten Konzert in Galway. Rund 130 Zuschauer waren dabei, die Hildesheimer begeistert. „Man konnte zusehen und fühlen, wie gut den Jungs die Wertschätzung tat“, schreibt Heimbrecht. „Ich bin mir sicher, mit einem Chor nach Hause zu kommen, der auf besondere Art motiviert ist und in seinem Selbstverständnis gewachsen sein wird.“ Wie es in Irland weitergeht? Gestern sind die Hildesheimer zunächst nach Dublin gestartet. Und alles Weitere lesen Sie bei der HAZ im Internet.

Den HAZ-Blog „Abenteuer Ausland“ finden Sie unter ausland.hildesheimer-allgemeine.de. Sind Sie auch demnächst im Ausland unterwegs und wollen bloggen? Die Redaktion freut sich über eine Nachricht an postkasten@hildesheimer-allgemeine.de.



„Heute freue ich mich, ...“



... dass meine Tochter Luise wieder gesund ist und in den Kindergarten gehen kann.“

Anja Linz (32) aus Hildesheim

Fastenessen in St. Georg

Itzum (r/apm). Die Kirchengemeinde Liebfrauen lädt für Sonntag, 13. April, zu einem Fastenessen in das Pfarrheim St. Georg, Itzumer Hauptstraße, ein. Das Essen beginnt gegen 11 Uhr nach dem Gottesdienst. Die Teilnehmer erwarten Matjes mit Pellkartoffeln, ein deftiger Eintopf und eine pikante Hühnersuppe. Ausrichter ist die Kolpingfamilie St. Georg, Itzum. Der Überschuss ist für die „Kinder- und Jugendfarm“ von Bischof Michael Wüstenberg in der Diözese Altwal/Süd-Afrika bestimmt. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Sportplatzbauer vom Frankenfeld

Die HAZ suchte richtig gute Freunde aus der Region. Wir stellen einige von ihnen vor.

Hildesheim (oca). Sie sind zwischen 60 und 70 Jahre jung, kennen sich seit über 40 Jahren und sind die erste Männerrunde, die sich den Lesern der HAZ vorstellen. Michael Sinde, Heinz Willke, Heinz Klimmt, Uli Spletstösser, Karl Schulz und Ingo Kirchner haben sich Anfang der 1970er Jahre kennengelernt. Heute sind sie eine verschworene Gemeinschaft. „Ein bisschen weniger aktiv als früher, aber immer noch aus vollem Herzen“, erzählt Sinde. Mindestens jede Woche treffen sich die Herren zu einer gemeinsamen Runde, meistens jedoch sehen sie sich in unterschiedlicher Besetzung sogar telefonisch. „Wenn wir uns nicht sehen, telefonieren wir häufig miteinander, einfach um zu hören, wie es dem anderen geht.“

Mitte der 1970er Jahre trafen sich Sinde und die anderen noch im „Alten Frankenfeld“, einer Gartenkolonie in Hildesheim. Sie redeten und spielten Fußball. Selbst zu Turnieren in ganz Niedersachsen brachen sie auf. „Nachdem unsere Gegner immer sagten, da kommen die Laubenpieper, hatten wir genug und entschlössen uns, einen eigenen Verein zu gründen.“ Gesagt, getan, so entstand die Spielvereinigung Frankenfeld-Hildesheim. Gespielt wurde auf der Wiese hinter einem Spielplatz. Und dort entdeckten die Männer auch das Gelände, das sie als neues Heim für ihren neu gegründeten Verein auserkoren hatten. „Wir haben Kontakt mit der Stadt aufgenommen und das Gelände gepachtet. Dann ging es los“,

erinnert sich Sinde. Anträge wurden gestellt, Zuschüsse von Stadt und Land in Anspruch genommen. Ein richtiges Vereinsheim sollte her, mit Sportplatz, Trainingsplatz und allem, was dazu gehört. „Zum Glück hatten wir Expertise in unserer Runde“, sagt Sinde. Ein Ingenieur und ein Architekt lieferten die Pläne, dank kooperativer Hilfe im Rathaus lief auch das Verfahren bis zum Baubeginn ohne große Hürden durch.

Die Männer packten alle mit an. Über fünf Jahre werkten sie auf dem Platz, pflasterten Parkplätze und bauten das Vereinshaus. „Wir haben damals schon Drainagen für die Rasenplätze gelegt und auch mögliche Anschlüsse für eine Flutlichtanlage eingepplant.“ Sinde ist heute noch stolz darauf, was die Männer mit eigenen Händen geschaffen haben. „Wir hatten eine Anlage, um die uns viele Sportvereine beneiden.“ Nach dem Bau ging es sofort weiter. Das Vereinsleben nahm einen großen Teil der Freizeit in Anspruch. Jeder von ihnen organisierte sich im Vorstand, sei es als Vorsitzender oder Schriftführer. Die Arbeit war vielfältig und schweißte die Männer zusammen. „Wir waren lange aktiv. Jetzt sind wir nur noch Beobachter.“ Bei einer Bratwurst schauen sie ab und zu bei den Spielen der Herrenmannschaft vorbei. „Heute ist es deutlich schwerer, Nachwuchs für die Abteilungen zu gewinnen.“

Einmal im Jahr gönnten sie sich eine Auszeit vom Vereinsleben. In der Vaterstagswoche wurden die Rucksäcke geschmürt. „Dann blieben die Frauen zu Hause und wir sind wandern gegangen.“ Jeden Tag legten die Männer zwischen 25 und 30 Kilometer zurück. Übernachten wurde in Gasthäusern, die sie sich vorher schon ausgesucht hatten. „Es war eine Wahnsinns-Zeit“, sagt Sinde.



Seit 40 Jahren Freunde fürs Leben: Heinz Klimmt, Michael Sinde, Heinz Willke, Ingo Kirchner, Uli Spletstösser und Karl Schulz. Foto: Peiser