



# „Wie nehme ich in der Adventszeit nicht zu, Herr Doktor?“



**DIERK HEIMANN'S VIDEO-KOLUMNE AUF YOUTUBE**

## WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRDE

Wenn Sie eine Frage haben: Hinterlassen Sie Dr. Heimann gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Er kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie bitte keine Befunde oder persönliche Unterlagen ein.

**Dr. med. Dierk Heimann**  
Postfach 23 00 63  
55051 Mainz

**Tel. 0800 9863373**

**E-Mail-Adresse:**  
frage@hausarzt-kolumne.video

So gelangen Sie zu den Videos:

[www.hausarzt-kolumne.video](http://www.hausarzt-kolumne.video)

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



**D**er verstorbene Altbundeskanzler Helmut Kohl soll gesagt haben: „Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Neujahr zu, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten.“ Da ist etwas dran. Dennoch fürchten viele diese Zeit voller Plätzchen, Festessen und Weihnachtsmärkte. „Herr Doktor, haben Sie eine Empfehlung, was ich machen kann?“ Meine 48-jährige Patientin wiegt seit Jahren zu viel. „Ich starte immer mit zwei oder drei Kilos mehr ins neue Jahr. Das möchte ich dieses Jahr nicht.“ Ich kann die Büroangestellte verstehen. Durch die Doppelbelastung aus Beruf und Familie bleibt ihr zu wenig Zeit, um umzusetzen, was sie längst weiß: mehr Bewegung und eine konsequente Ernährungsumstellung. Hinzu kommt, dass ich bei ihr den Beginn einer Diabetes-Erkrankung festgestellt habe. Das erschwert das Abnehmen zusätzlich. „Wie wäre es mit Intervallfasten?“, frage ich. Sie sieht mich ungläubig an. „Das macht doch keinen Unterschied, wenn ich mir dann abends auf dem Weihnachtsmarkt die Kalorien reinschaufle ...“

### Warum Intervallfasten wirkt

„Der Körper legt sich ein Polster zur schnellen Freisetzung an, zum Beispiel in der Leber. Man bezeichnet das als Glykogen-Reserve. Nach 16 bis 18 Stunden geht die zur Neige. Dann saugt der Körper die benötigte Energie aus dem Fettgewebe und den Muskelzellen.“ Die zweifache Mutter stutzt. „Meine Muskeln will ich behalten!“ Eine Herausforderung für alle Abnehmwilligen. „Sie haben recht. Weniger Kilos auf der Waage sind nicht alles. Es sollte möglichst das Körperfett verschwinden. Sie

müssen also leichtes Krafttraining machen. Im Fitnessstudio oder zu Hause.“ Meine Patientin verzieht das Gesicht. „Und wie viel kann ich so abnehmen?“, fragt sie. „Im Herbst ist eine gute, wenn auch kleine Studie der University of Illinois dazu erschienen. 75 Betroffene mit Diabetes wurden verglichen. Eine Hälfte versuchte es mit Kalorienzählen, die andere mit Intervallfasten. Um es kurz zu machen: Die Gruppe mit dem Intervallfasten lag nach sechs Monaten deutlich vorne. Es war etwa doppelt so wirkungsvoll wie das Kalorienzählen. So vier Prozent können Sie schaffen. Bei Ihren 83 Kilogramm wären das etwa drei Kilo bis zum Mai. Ihr Blutzuckergedächtnis, der HbA1c-Wert wird davon aber leider nur wenig profitieren.“ Sie schaut mich ungläubig an. „Das klappt, egal, was ich esse?“

### Worauf muss ich achten?

„Wenn Sie 16 Stunden auf alle Kalorien verzichten und abends auf den Weihnachtsmarkt gehen, sollten Sie lediglich mit Kohlenhydraten und Alkohol etwas zurückhaltend sein, denn die füllen den Glykogen-Speicher besonders schnell. Also: von allem weniger – nur ein paar Plätzchen, nur ein oder zwei Glühwein. Am nächsten Morgen verzichten Sie aufs Frühstück, essen abends um 21 Uhr zum letzten Mal, trinken danach nur noch kalorienfreie Getränke und beginnen erst gegen 13 Uhr des Folgetages mit dem Mittagessen. Keine Zwischenmalzeiten!“ Sie nickt. „Das könnte klappen. Eine Frühstückerin bin ich eh nicht.“ Da meine Patientin kein Insulin spritzt, können wir es so versuchen. Sonst müsste man an der Insulin-Dosis feilen. Ich drücke ihr die Daumen und bin gespannt, was im Januar auf der Waage steht.