

Experten mahnen anlässlich der Fußball-WM:

Mehr Bewegung und gesündere Ernährung – deutsche Bevölkerung muss doppelt punkten!

Die einen laufen und schießen Tore, die anderen essen und schauen zu. Mit dieser Formel lässt sich das Unverhältnis von den wenigen aktiven Sportlern zur breiten Masse der Fans im Fußball-WM-Jahr 2010 beschreiben. Daher haben hochrangige Experten aus Forschung, Medizin und Sport heute im Rahmen eines wissenschaftlichen Symposiums der *Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung* (GIVE e.V.) in Hamburg eindringlich auf den Bewegungsmangel im Land aufmerksam gemacht. „Zu keiner Zeit waren wir weniger körperlich aktiv. So erreichen heutzutage nur zirka 20 Prozent der Bevölkerung hierzulande den Aktivitätsstatus, der notwendig ist, um dauerhaft fit, gesund und schlank zu bleiben“, mahnte Prof. Michael Hamm von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg.

Aktuell ist jeder zweite Deutsche übergewichtig, jeder fünfte sogar fettleibig (adipös). „Beim Schlankwerden und noch mehr beim Schlankbleiben sind Umstellung sowohl der Ernährungsgewohnheiten als auch des Bewegungsverhaltens untrennbare Erfolgsvoraussetzungen“ erläuterte der renommierte Ernährungswissenschaftler. Schlankheitsdiäten, die sowohl mit den Erfordernissen des Körpers als auch denen des Alltags kollidierten, erteilte er dagegen „von vornherein die rote Karte“. Denn wer zum Beispiel ausschließlich seine Energieaufnahme stark verringert, kann aus einer Diät eine Mangel diät machen: Zu kurz kommen dann lebensnotwendige Vitalstoffe, ohne die ein aktiver Stoffwechsel nicht funktioniert, wie etwa B-Vitamine, Magnesium, Calcium, Kalium, Jod, Eisen, Chrom, Selen und Zink. Bekannt ist auch, dass eine allzu strenge Einschränkung der Fettaufnahme einer sicheren Versorgung mit Vitamin E, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren entgegensteht.

Der Ernährungspsychologe Privat-Dozent Dr. med. Thomas Ellrott aus Göttingen beklagte insbesondere die Mängel in der Aufklärung: „Die rigide Einteilung bestimmter Lebensmittel in „gesunde“ und „ungesunde“, die wissenschaftlich in keiner Weise haltbar ist, hat nur dazu geführt, dass der Verbraucher diese Klassifikation kennt und dennoch solche „ungesunden“ Lebensmittel isst.“ Holger Stromberg, Koch der deutschen Nationalelf, verriet an gleicher Stelle den vorbildlichen Ernährungsplan der DFB-Auswahl, der 50 bis 60 Prozent der Tageskalorienmenge aus Kohlenhydraten, 15 bis 20 Prozent aus Eiweiß und 25 bis 30 Prozent aus Fett – z. B. Olivenöl – vorsieht.

Gesunde Ernährung, manchmal auch mit einer erforderlichen Zusatz-Aufnahme von Vitalstoffen, ist also nach Meinung der Experten ebenso unverzichtbar zum erfolgreichen Gewichtsmanagement wie ausreichende Bewegung. Für letztere werden täglich mindestens 30 Minuten gezielte körperliche Freizeitaktivität empfohlen. Dabei seien auch „sanfte“ Aktivitätsformen wie Wandern oder Spaziergehen ratsam. Es muss also nicht der aktive Spitzenfußball sein – etwas Freizeitsport zwischen den WM-Spielen reicht schon!