

Marktschellenberger Bote

Gesundheitsecke

März 2017

Liebe Leserin, lieber Leser des Marktschellenberger Boten!

Heute nun der 5. und letzte Beitrag aus dem Bereich der Ernährungsmythen in Sachen Gewichtsreduktion:

Mythos Nr. 5: Im Alter nimmt man zwangsläufig zu

Ja und Nein. Fakt ist, dass sich die Zusammensetzung Ihres Körpers mit dem Alter verändert: Die Muskelmasse nimmt ab und der Fettanteil zu. Dieser altersbedingte Muskelschwund beginnt ungefähr ab dem 30. Lebensjahr. Das Dilemma: Je weniger Muskeln Sie haben, umso weniger Energie verbrauchen Sie – Ihr Energiebedarf sinkt.

Eine Gewichtszunahme muss aber nicht unbedingt die Folge sein, denn Sie können auf zwei Arten ganz einfach gegensteuern:

1. Gezieltes Krafttraining: Beanspruchen Sie Ihre Muskulatur, können Sie einem Muskelabbau effektiv entgegenwirken oder noch besser: neue Muskeln aufbauen. So können Sie Ihren Energieverbrauch steigern – selbst beim gemütlichen Entspannen auf dem Sofa. Gleichzeitig muss sich die Muskulatur nach dem Training bis zu 22 Stunden regenerieren. Dafür wird wiederum Energie benötigt, und dies ganz ohne Anstrengung für Sie.

2. Eiweißreiche und bunte Ernährung: Wenn Sie über Ihre Ernährung weniger Eiweiß aufnehmen, als Ihr Körper benötigt, baut er seine eigenen Eiweißspeicher – die Muskeln – ab. Studien haben gezeigt, dass insbesondere ältere Menschen von einer höheren Eiweißaufnahme profitieren können. Daher sollte Eiweiß in Form von Eiern, Fisch, Fleisch, Milchprodukten oder Hülsenfrüchten stets Bestandteil Ihrer Mahlzeiten sein. Gleiches gilt für Gemüse bzw. Obst (dieses am besten zum Frühstück oder als Dessert), um eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sicherzustellen. Wenn Sie wenig körperlich aktiv sind, sollten Sie auch weniger Kohlenhydrate wie Nudeln, Brot oder Süßes zu sich nehmen, da diese sonst schnell in Fett umgewandelt werden.

Genau dieses Prinzip verfolgen unsere **Marktschellenberger Gesundheitswochen**: Start ist diesmal am **Donnerstag 16. März**. Es wird wieder ein buntes Programm aus Sport- und Entspannungsangeboten geben, begleitet von der eiweißreichen Leberfastenkur oder der entsäuernden Kartoffelkur.

Geben Sie sich ein Ruck, melden Sie sich an und tun Sie so etwas für sich und Ihre Gesundheit:

Ihre Dr. Caren Lagler