



**Matthias Kollmar**, 1. Vorsitzender des Bundesverbandes **Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.**, konnte zur 9. Mitgliederversammlung und Offenen Jahrestagung der Defi (ICD) Selbsthilfegruppen am 14. und 15. März 2015 in Rotenburg a. d. Fulda 59 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßen. An der Tagung nahmen wieder Mitglieder aus 21 Defi-Selbsthilfegruppen aus 10 Bundesländern teil. Dies ist ein höchst erfreuliches Ergebnis, wenn man berücksichtigt, dass in den Landesverbänden Bayern, Brandenburg, Sachsen und Hessen eigene Regionalversammlungen stattfinden.



*Herzlichen Dank an Dr. Klaus Edel*, ärztlicher Koordinator im Vorstand unseres Bundesverbandes, der mit seinem Vortrag

**„Fritz, die Fettzelle – Freund UND Feind“**

eingesprungen ist, da die im Programm angekündigte Referentin Frau Dr. Ischinger kurzfristig absagen musste.

Herr Dr. Edel hat die Erwartung eines informativen, aber auch unterhaltsamen Referates nicht enttäuscht.

Nachfolgende Informationen haben mich nachhaltig beeindruckt:

**1. Fett essen ist nicht verboten, aber bitte auf die Energiedichte achten**

Fett hat den größten Energiegehalt!

1 g Fett hat	9 kcal
1 g Kohlenhydrat hat	4 kcal
1 g Eiweiß hat	4 kcal
1 g Wasser hat	0 kcal

Von daher ist es vernünftig, Mahlzeiten mit einer geringen Energiedichte zu essen – Daumenregel: viel Gemüse und Salat, da damit das Sättigungsgefühl schneller erreicht wird und die Energiedichte gesenkt werden kann!

**2. wasserreiche Lebensmittel (Gurke, Tomate) bevorzugen**

aber frisch vor Konserve. Beispiel: für eine eingelegte saure Gurke können Sie vom Salzgehalt her 35 Salatgurken vertilgen, oder: eine kleine Büchse Erbsen (250 gr) entspricht 20 Kilo tief gefrorener Erbsen.

**3. Ballaststoffe senken die Sterblichkeit und ...**

- Machen satt OHNE Kalorien
- Regulieren die Darmfunktion
- Senken den Cholesterinspiegel

Besonders ballaststoffreiche Lebensmittel:

- Vollkornbrot und Haferflocken
- Gemüse, Salat, Kartoffeln
- Obst (Beerenfrüchte)

**4. „Nimm 5“, ab und zu einen Schlankmacher-Tag einlegen**

Es ist einfacher als man denkt:

Frühstück: 1 Glas Saft

Vormittags: 1 Apfel

Mittags: eine Portion Gemüse

Nachmittags: ein paar Aprikosen

Abends: Brot mit Tomate

## 5. Energiebilanz negativ halten

Bedeutet weniger Kalorien essen als sie der Körper verbrennen kann + 30 Minuten leichte Bewegung pro Tag

Damit sind 500 gr./Woche Gewichtsreduktion möglich und gesundheitlich zu vertreten

6. Die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind überholt, denn: 50% des täglichen Kalorienbedarfs aus Kohlenhydrate zu decken macht dick.

## 7. Übergewicht - Ursache = eine chronisch positive Energiebilanz

- *Die üblichen Verdächtigen:* Genetik, zu wenig Bewegung, zu viel Fett
- *Die neuen Verdächtigen:* zu wenig Schlaf, zu geringe Muskelmasse, Vererbung (Genetik), falsche Bakterien im Darm; hohe Fructose-Zufuhr, geringe Eiweiß-Zufuhr, zu hohe Energiedichte der Ernährung
- Der Mensch ist ernährungstechnisch noch immer auf das Nahrungsangebot der Steinzeit eingestellt, als wir noch Sammler und Jäger waren. Gewissermaßen irren wir mit knurrendem Magen auf der Suche nach Beeren, Wurzeln, Wild und Aas durch den Supermarkt. Quelle: [http://drstrunz.de/news/2014/02/140213\\_der\\_steinzeitmensch.php](http://drstrunz.de/news/2014/02/140213_der_steinzeitmensch.php)

## 8. Fettverbrennung ankurbeln:

Erhöhte Eiweiß-Zufuhr fördert Sättigung und Satttheit und senkt damit das Risiko einer überhöhten Energieaufnahme.

Die Fettverbrennung setzt **sofort bei jeder Art von Bewegung** ein.

Die **Fettverbrennung steigt** mit der Belastungsdauer. Darauf kommt es an.

Die Fettverbrennung lässt sich **altersunabhängig** ankurbeln.

## 9. Der optimale Fettverbrennungspuls ist INDIVIDUELL verschieden!

## 10. Daumenregel für Fettverbrennungstraining: den Puls beim Training ca. 20% über dem Ruhepuls halten (zügiges Gehen, gemütliches Nordic Walking)

Wenn Sie diese Regel täglich 6 Wochen lang für etwa eine Stunde befolgen MUSS Ihr Bauchfett schmelzen!

*Der PowerPoint-Vortrag von Dr. Klaus Edel, Ärztlicher Direktor des Reha-Zentrums Bayrisch Gmain – Klinik Hochstaufer in Oberbayern ist auf unserer Website zu finden:*

<http://www.defibrillator-deutschland.de/inhalt/vortraege.html>

Wenn Sie weiter Tipps vom Fachmann wollen dann schauen Sie auf die Homepage der Klinik oder nehmen mit dem Landessportarzt von Hessen direkt Kontakt auf:

T.:+49 8651 771161 | F.:+49 8651 771640|

[dr.med.klaus.edel@drv-bund.de](mailto:dr.med.klaus.edel@drv-bund.de) | [www.rehaklinik-hochstaufer.de](http://www.rehaklinik-hochstaufer.de)

Das Referat wurde mit viel Beifall bedacht. Inwieweit die neuen Erkenntnisse beim anschließenden Abendessenbuffet die Teilnehmer(innen) bei der Speisenauswahl berücksichtigt haben, entzieht sich meiner Erkenntnis. Jedenfalls bin ich überzeugt, dass beim gemütlichen Ausklang am Abend noch eifrig diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht wurden.

Peter Esterl

Ehrenvorsitzender