

Diätprodukte taugen nicht zum Abnehmen

Von Christine Schöning

Oberursel. Arminda Oliveira sieht entspannt aus. Doch sie macht kein Mittagsschläfchen auf der Liege in einem der vielen Räume des Erco-Institutes in der Hohemarkstraße, vielmehr lässt sie sich gerade ihren Stoffwechsel messen. Das Calorie-Fit-Messgerät einer australischen Firma gilt als Weltneuheit und löste bei den Besuchern der Hausmesse großes Interesse aus.

Eine lange Warteschlange hat sich bereits vor der Tür gebildet, hinter der Frank Boerner aus Überlingen am Bodensee seine Messungen durchführt.

Das Gerät sieht unscheinbar aus – ein grauer Kasten mit zwei Schläuchen, die in einem Mundstück enden. Gespannt hat sich Oliveira aufgerichtet und verfolgt gemeinsam mit Boerner die Auswertung der Ergebnisse am Computer. Der Experte ist zufrieden. „Die Normwerte liegen bei 1400 Kalorien pro Tag für eine Frau Ihres Alters und Gewichtes, die Messung hat 2800 ergeben. Das bedeutet, dass Ihr Stoffwechsel erhöht ist und Fett verbrennt.“ Arminda Oliveira weiß jetzt, dass sie mit ihrem Ernährungsplan auf dem richtigen Weg ist. „Seit zwei Jahren bin ich dabei abzunehmen. Acht Kilo habe ich schon geschafft“, berichtet die Oberurselerin stolz.

Alter, Gewicht und Größe, das sind die Werte, mit denen Boerner den PC füttern muss, bevor die Messung beginnen kann. In Deutschland gibt es nur zwei solcher Geräte, eins steht in Boerners Ernährungszentrum in Überlingen, das andere in Oberursel.

Aber die Besucher – der Geschäftsführer der Erco-Oberursel, Frank Welsch-Lehmann, rechnet mit 100 Besuchern pro Tag – können sich bei Experten über weitere Themen informieren. Zum



Ines Sander lässt sich von Frank Boerner (links) und Lothar Neff den Stoffwechsel messen. Sohn Luke sieht interessiert zu.
Foto: Reichwein

Beispiel bei Ernährungswissenschaftlerin Sabine Micheline Reichhold.

Sie rät, genau hinzuschauen, was uns die Lebensmittelindustrie verkauft, also die Zutatenlisten der Produkte zu studieren. Bei einem kritischen Blick auf besagte Liste einer Cornflakes-Pa-

ckung kommt für viele Besucher der Schock. Zucker steht an dritter, manchmal sogar an zweiter Stelle, noch vor Weizen.

„Ein weiterer Irrglaube ist, dass Diätprodukte zum Abnehmen geeignet sind“, klärt Reichhold die Besucher auf. „In einer Diät-schokolade verstecken sich ge-

nauso viele Kalorien wie in normaler. Lediglich der Zucker wurde durch Zuckersatzstoffe ausgetauscht.“ Viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte gehören stattdessen in den Einkaufswagen.

Katrin Hohmann ist Diätassistentin und auf alle Fragen in puncto Allergien spezialisiert.

„Am häufigsten kommen Nuss- und Milchallergien sowie Allergie auf den Geschmacksverstärker Glutamat vor“, weiß Hohmann. Was viele, die auf Milch- oder Hühnereiweiß allergisch reagieren, nicht wissen, ist, dass sie keinen Wein trinken sollten. „Die genannten Eiweiße werden zur Klärung des Weins benutzt.“ Symptome für eine Allergie können auch Neurodermitis, häufiges Bauchweh, aber auch Gelenks-schmerzen sein.

Die Atemluft verrät den Fettverbrauch

Das Calorie-Fit-Gerät, das die Stoffwechsellätigkeit im Körper misst, funktioniert nach einem einfachen Prinzip: Der Patient atmet möglichst ruhig durch ein Mundstück ein und aus. Das Messgerät ermittelt den

Sauerstoffgehalt in der Atemluft und den Kohlendioxidgehalt in der ausgeatmeten Luft des Patienten. Ein an das Messgerät angeschlossener PC, der zuvor mit den Angaben zu Gewicht, Alter und Größe des Pati-

enten gefüttert wurde, analysiert die gewonnenen Daten und vergleicht sie mit dem ausgerechneten Normwert. Das Gerät misst den Fettverbrauch des Probanden pro Tag und seine Zuckerverbrennung. (csc)

Die Hausmesse dauert noch bis zum morgigen Samstag. Heute können sich Besucher von 15 bis 20 Uhr informieren und beraten lassen, morgen von 11 bis 17 Uhr.