

"Apfel-Typen" leben gefährlicher

30.10.2006 / LOKAL AUSGABE / DORTMUND

"Birnen-Typen" haben geringeres Risiko. Volles Haus bei der Auftaktveranstaltung zu "LOGI sch abnehmen". Erster Kurs startet am 23. November im St. Johannes-Hospital "Vergessen Sie Ihren Body-Maß-Index", empfiehlt Dr. Nicolai Worm den 160 Besuchern im Panorama-Cafe des St. Johannes-Hospitals. Medizinisch gesehen habe diese Zahl sehr wenig Relevanz.

"Messen Sie lieber Ihren Bauchumfang." Und zwar in Nabel-Höhe. "Bei Männern beginnt das Risiko bei 94 Zentimetern, bei Frauen sollte das Maßband nicht mehr als 80 anzeigen." Denn Menschen mit Bauch (Apfel-Typen) seien besonders von Herz- und Hirninfarkt oder Diabetes gefährdet - auch dann, wenn die Waage Normal-Gewicht zeige, so Prof. Hubertus Heuer, Chef der Kardiologie, der die Veranstaltung angeregt hatte. Der Birnen-Typ dagegen sei wesentlich weniger von diesen Wohlstandskrankheiten betroffen.

Weit mehr als 500 Interessenten hatten versucht, einen Platz für den Vortrag "LOGI sch abnehmen" im JoHo zu ergattern. Doch das Panorama-Cafe fasst nur 160 Personen. Und die lauschten gespannt, wie der Ernährungs-Guru aus München die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung widerlegte.

"Umdenken ist gefordert", so Worm, der seit Jahren versucht, die verkrusteten Ernährungs-Weisheiten, die einen hohen Kohlehydrat-Anteil in der Nahrung empfehlen, zu sprengen. "Kohlehydrate machen hungrig." Inzwischen lägen die Deutschen auf der Weltrangliste der Dicken nach den USA auf Platz zwei. Vor Ungarn und England.

Dr. Nicolai Worm mixte Wissenschaftliches mit Humor und servierte den Zuhörern eine pralle aber leichte Kost - so, wie er sie für den Alltag empfiehlt: wenige, aber vollwertige Kohlehydrate, viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, gesunde Fette und Eiweiß in Form von Fleisch, Käse, Fisch und Eiern. "Eiweiß hat einen sehr guten Sättigungswert, der nicht durch Fülle, sondern durch Hormone ausgelöst wird."

Dr. Worm weiß, wie mühsam Diäten sind. Und wie unsinnig. Fast alle Besucher haben diese Erfahrung gemacht.

Und wenn der Experte vom JoJo-Effekt und den Nebenwirkungen der Tortur spricht ("Man tigert abends durch die Wohnung und sucht in jeder Schublade nach Nahrungsmitteln - auch da, wo noch nie welche lagen"), dann fühlen sich die meisten ertappt und nicken zustimmend. Doch Worms Ernährungsprogramm LOGI (Low Glycemic Index) ist keine Diät, sondern eine dauerhafte Ernährungsumstellung zum Sattessen, die ein gesünderes Leben verspricht. Und bei der man trotzdem Pfunde verliert. Ohne Entzugserscheinungen. Wer sich nach LOGI ernährt, hält seinen Blutzuckerspiegel niedrig und unterstützt so die Fettverbrennung. Außerdem: "Ein hoher Insulinspiegel schadet den Gefäßen und fördert die Verkalkung. Und nicht zuletzt Demenz und Alzheimer."

60 Besucher entschieden sich spontan, etwas für Figur und Gesundheit zu tun. Sie trugen sich verbindlich in eine Liste ein, um an dem Kurs teilzunehmen, der im kommenden Monat im JoHo beginnt. Darin erklären Ernährungsberater, wie man LOGI am besten im Alltag umsetzt, wie man sich lecker ernährt und trotzdem auf üppige Kohlehydrat-Portionen verzichtet. Der Kurs umfasst Einkaufs-Abende, Küchen-Partys und auch Arzt-Termine. Außerdem laden die Physio-Therapeuten zu einer "bewegten" Stunde ein. Der erste Kurs, den die WAZ begleiten wird, beginnt am 23. November. Weitere sind in Planung. Alle Besucher, die sich anmeldeten, werden in Kürze benachrichtigt. be "Man tigert durch die Wohnung und sucht in jeder Schublade..."