

## Der Stoffwechsel im Winter

Üppige Speisen statt leichter Kost, lauschige Abende vor dem Kamin statt Bewegung an der frischen Luft. In der dunklen Jahreszeit ändern sich oftmals die Ernährungsgewohnheiten und körperlichen Aktivitäten. Doch woran liegt's? In der Literatur finden wir unterschiedliche Standpunkte über die Angleichung des Stoffwechsels an die Wintermonate.



Vielleicht funktioniert der menschliche Körper ähnlich wie der einiger Tiere, die im Winter auf „Tauchstation“ gehen? Ihre Atemzüge und Körpertemperatur reduzieren sich. Auch der Herzschlag pro Minute wird gesenkt. Fest steht: Der Stoffwechsel ist bei Mensch und Tier so aufgebaut, dass es immer wieder Zeiten der üppigen und der reduzierten Ernährung gibt. Bei unseren Vorfahren führten die Wintermonate zu Nahrungsmittelknappheit. Um alle Vitalfunktionen aufrecht zu erhalten, bediente sich der Stoffwechsel der körperlichen Reserven.

Doch anders als unsere Vorfahren bewegen wir uns heute deutlich weniger, besonders im Winter. Deshalb verbrauchen wir auch weniger Kalorien im Sommer. Eigentlich unverständlich, denn die kalte Jahreszeit bietet genügend Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein: Ein schöner Spaziergang an der See oder im verschneiten Wald baut nämlich nicht nur Kalorien ab, sondern erfrischt auch Herz und Seele. Sporteinrichtungen und Gymnastikkurse mit anschließendem Saunagang bringen den Stoffwechsel auf Trab und stärken gleichzeitig die körperliche Abwehr.

Interessant erscheint jedenfalls folgender Aspekt: Sind Jugendliche oder jüngere Erwachsene länger andauernder Kälte ausgesetzt, so nehmen sie durch die ver-

stärkte Wärmeproduktion im Körperinneren an Gewicht ab. Bei älteren Menschen hingegen reduziert sich die Anpassung an die erforderlichen Gegebenheiten und auch insgesamt die körperliche Aktivität. So finden wir insbesondere bei älteren Menschen eine verstärkte Gewichtszunahme in den Wintermonaten. In einer telefonischen Umfrage der Frankfurter Allgemeinen Zeitung unter 1000 Deutschen kam zu Tage, dass jeder zweite Deutsche ein Bewegungsmuffel ist. Wer schon im Sommer wenig Sport treibt, der wird es im Winter noch weniger tun. Die logische Schlussfolgerung ist einfach, denn wer gut isst und sich nur wenig bewegt, nimmt mehr Energie zu sich als er verbrennt. Die Folge kann nur eine Zunahme des Gewichts in Form von Fettreserven sein.

Studien zum Thema „Stoffwechselaktivität im Winter“ dokumentieren sehr unterschiedliche Aussagen. Im Journal of molecular medicine Vol 19, Nr. 38 wurde eine interessante Anwendungsbeobachtung veröffentlicht: Der Insulinstoffwechsel von 500 Diabetikern wurde kontrolliert. Dabei wurde festgestellt, dass das Insulinbedürfnis des Diabetikers im Winter steigt und im Sommer fällt. Daraus ergibt sich die Erkenntnis, dass der Insulinbedarf sehr stark abhängig ist vom Verbrauch der Kohlenhydrate und damit von der Bewegung. Demnach gilt: Weniger Bewegung = erhöhter Insulinbedarf = verstärkte Einlagerung von Fetten.

Das Abnehmen oder auch das Halten des Körpergewichts im Winter erfordert jedenfalls eine Anpassung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten: Mit Nahrungsmitteln, die optimal zum persönlichen Stoffwechselprofil passen, und der entsprechenden Bewegung ist es durchaus möglich, sein Gewicht dauerhaft zu halten oder auch zu reduzieren.

Fachzentrum für Ernährung & Prävention  
 Johanna Türk  
 Kleinsendelbacher Weg 3  
 91077 Neunkirchen am Brand  
 Fon: 09134-708688