

# Statt „Naschdemenz“ mehr Genuss

Wie man erfolgreich und auf Dauer abnehmen kann, erläuterte „Ernährungsentertainer“ Patric Heizmann beim „Gießener Wissensforum“

Von Frank-O. Docter

**GIESSEN.** „Fast elf Millionen Menschen in Deutschland trainieren heute in Fitnessstudios. Dennoch werden wir seit 20 bis 25 Jahren kontinuierlich dicker“, wunderte sich Patric Heizmann zu Beginn seines Vortrags beim „Gießener Wissensforum“. Dass die Gewichtsprobleme vor allem bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte auftreten, hat für den bundesweit bekannten „Ernährungsentertainer“ und Buchautor („Essen erlaubt!“) vor allem einen Grund: „Wir werden mit 80 zwar doppelt so alt wie in früheren Jahrhunderten, als die Lebenserwartung bei etwa 40 lag, aber auf einem anderen Energieniveau.“ So erlaube es der Organismus, „bis 40 richtig über die Stränge zu schlagen“, danach aber gelte es, behutsamer mit seinem Körper umzugehen. Auch vom Jo-Jo-Effekt sollten sich seine knapp 230 Zuhörer im Rahmen der beliebten Reihe von Anzeiger, Volksbank Mittelhessen und Agentur Sprecherhaus verabschieden: „Es gibt nur den Rückfall in alte Essgewohnheiten.“ Willenskraft sei eben „eine beschränkte Ressource“, machte Heizmann deutlich.

## „Regelmäßig Eiweiß“

Dass der frühere Fitnesstrainer in seiner Jugend „literweise Cola“ trank und auch sonst nicht auf seine Ernährung achtete, wie er gestand, wollte angesichts des durchtrainierten 45-Jährigen keiner seiner Zuhörer so recht glauben. Als sein größtes Erfolgsgeheimnis verriet er, „regelmäßig Eiweiß zu essen“, und das vor allem in Form von Eiern. Denn Proteine seien Bestandteil zahlreicher grundlegender Prozesse im Organismus. „Alleine die Immunabwehr besteht aus eineinhalb Kilogramm reinem Eiweiß.“ Auch für das Fett in Nahrungsmitteln brach Heizmann eine Lanze. „Fett ist nicht unser Feind“, betonte er. In Maßen genossen, sei auch dieses für den Körper „essenziell“. Generell empfahl der Referent, die Speisen „auf dem Teller umzuverteilen“. Also Kohlenhydrate – „sie nehmen nur den guten Sachen im Magen den Platz weg“ – zu reduzieren und den Beilagen-Anteil, darunter gerade den von Gemüse, zu erhöhen. Wie auch „der Naschdemenz, unter der wir alle leiden“, Herr zu



Mit Wortwitz und Wissenschaft erklärt Patric Heizmann, was sich nach dem Essen so alles im Körper abspielt. Foto: Hillgärtner

werden. Was nicht zuletzt Kopfsache wäre: „Unser Gehirn fährt total auf Zucker ab.“ Darüber hinaus empfahl er, „niemals hungrig einkaufen zu gehen“.

Ganz besonders warnte Heizmann davor, sich beim Abnehmen mit anderen zu vergleichen, denn das würde nur „lähmen“. Zumal sich viele hierbei Vorbilder suchten, die in überschaubarer Zeit kaum erreichbar sind. „Vergleichen Sie sich stattdessen nur mit sich selbst. Denn Sie sind der Maßstab“, legte der Experte seinen Zuhörern ans Herz. Anstatt mehrere Dinge gleichzeitig anzugehen, sollte man sich zunächst für eine Sache entscheiden und versuchen, diese Tag für Tag umzusetzen und allmählich zu steigern. So etwa Liegestütze eine Minute lang, beginnend mit der einfachsten und am wenigsten kräftezehrenden Variante mit Knien auf dem Boden. Überhaupt rät er dazu, „das Krafttraining dem Ausdauersport vorzuziehen“, denn letzterer

„macht tendenziell dick“. Würden doch viele vom Joggen kommen und sich dann „quer durch die Küche futtern“.

Was Alkohol angeht, musste Heizmann leider bestätigen, was so mancher seiner Zuhörer wohl befürchtet hatte: Höherprozentiges vor dem Schlafengehen zu trinken, sei nicht empfehlenswert, da die damit verbundene Kalorienmenge über Nacht nur zum Teil abgebaut werden könne. Ausnahme: Wein. Dieser sei nicht etwa wegen der darin enthaltenen Antioxidantien die bessere Wahl, sondern vor allem deshalb, „weil Weintrinker Genießer sind“. Und „bewusst zu genießen“, egal ob flüssige oder feste Nahrung, würde generell helfen, Stress abzubauen, sei es nun im Alltag oder bei den Prozessen im Körper. Abgesehen davon gebe es auch einen ganz praktischen Grund, Wein anderen Alkoholen vorzuziehen: „Rotwein passt nicht zu Currywurst und Pommes“,

meinte Heizmann augenzwinkernd.

Beim letzten diesjährigen Termin des „Wissensforums“ spricht am 10. Dezember Neurowissenschaftler und „Science Slammer“ Dr. Henning Beck über die „Biologie des Geistesblitzes – Wie Sie das Unmögliche denken“. Nähere Infos und Kartenverkauf unter: [www.sprecherhaus-shop.de/vortragsreihen/giesse-ner-wissensforum-2019](http://www.sprecherhaus-shop.de/vortragsreihen/giesse-ner-wissensforum-2019). Das nächstjährige Programm mit erneut acht Vorträgen steht bereits fest: [www.sprecherhaus-shop.de/vortragsreihen/giesse-ner-wissensforum-2020](http://www.sprecherhaus-shop.de/vortragsreihen/giesse-ner-wissensforum-2020). Für das 8er-Abo gilt bis zum 13. Januar ein reduzierter Frühbucherpreis. Die Kartenbestellung ist bei der Veranstaltungsagentur Sprecherhaus außer auf der Homepage auch telefonisch (02561/9792888) und per E-Mail ([info@sprecherhaus.de](mailto:info@sprecherhaus.de)) möglich. Anzeiger-Abonnenten und Volksbank-Kunden wird ein Rabatt gewährt.

## Premiere für Gießener Mode-Kollektion

**GIESSEN** (red). Es ist ein warmer Oktoberabend an einem Wochenende in Gießen. Eine Gruppe junger Menschen zieht durch die Straßen und trifft sich am Ende des Abends vor dem Uni-Hauptgebäude. Dabei werden sie von einem Foto- und Video-Team begleitet, denn alle tragen die erste Kollektion der Gießener Mode-Linie „GI353N“. Diese wird am Samstag, 23. November, von 9.30 bis 18 Uhr im „Schwätzer und Söhne“ (Johannette-Lein-Gasse 3) vorgestellt und kann ab diesem Tag im Onlineshop bestellt werden.

Das Projekt wurde laut einer Pressemitteilung von vier „Exil-Gießenern“ ins Leben gerufen: Jan Zimmermann (32 Jahre), Till Schinke (33), Niklas Tuchscherer (28) und Percy Grundhöfer (29) kennen sich seit ihrer Jugend und treffen sich seitdem regelmäßig. „Rund um Weihnachten letzten Jahres haben wir vier dann den Entschluss gefasst, das Projekt zu starten“, erklärt Tuchscherer, der in Berlin eine Ausbildung zum Maßschneider gemacht hat und dort aktuell Bekleidungstechnik studiert: „Die Mode-Linie ist ein Anfang, um Aufmerksamkeit zu schaffen und den Gießenern eine Möglichkeit zu geben, ihre Liebe zur Stadt nach außen hin zu zeigen.“

## Onlineshop

Die Kleidungsstücke werden aus hochwertigen und veganen Materialien gefertigt und dann in Gießen veredelt. Jedes ziert ein Wahrzeichen der Stadt: die „Drei Schwätzer“. Die gesamte erste Kollektion steht unter dem Motto „GI353N x WIR“. „Auf den Bildern für unser Projekt und unsere Mode-Linie möchten wir Menschen der Stadt zeigen. So wie sie sind, und mit dem, was sie alltäglich tun – denn diese Menschen machen Gießen erst zu Gießen“, beschreibt Schinke die Idee dahinter.

Das Team befindet sich im Austausch mit lokalen Unternehmern, Gastronomen und der Stadt selbst, um zusätzliche Kooperationen zu knüpfen. Denn es sind weitere Projekte geplant.

Neuigkeiten, der Online-Shop und aktuelle Projekte sind im Internet unter [www.gi353n.de](http://www.gi353n.de) oder in den Sozialen Medien (Instagram und Facebook) zu finden.

## Chorkonzert mit Bachs Motetten

**GIESSEN** (red). Am Ewigkeitssonntag, 24. November, findet um 17 Uhr ein Chorkonzert in der Petruskirche statt. Dort erklingen die berühmten doppelchörigen Motetten „Fürchte dich nicht, ich bin bei dir“ und „Komm, Jesu, komm“ von Johann Sebastian Bach sowie die doppelchörige Messe Es-Dur von Josef Rheinberger und Orgelwerke etwa von Robert Schumann und Dieterich Buxtehude. Es musizieren das Ensemble „Consonare“ aus Bad Nauheim (Leitung und Orgel: Frank Scheffler) und das Gießener „Vocalensemble“ (Leitung: Marina Sagorski). Die Kooperation zwischen dem Ensemble und Mitgliedern der Kantorei der Petruskirche hat viele Jahre Erfahrung und mündete 2014 in eine erfolgreiche Konzertreise nach St. Petersburg, heißt es in der Mitteilung weiter.

Bachs Motetten seien Meisterwerke der barocken Vokalpolyphonie, die nicht nur für den kirchlichen Gebrauch, sondern auch für private Anlässe komponiert wurden. Die Chöre werden nicht vom Orchester, sondern nur von drei Instrumenten des basso continuo begleitet. Der Eintritt zum Konzert ist frei, es wird um eine Spende für die Kirchenmusik gebeten.

## Baum voller Wunschzettel

Karstadt-Kunden können Geschenke für Tafel-Kinder kaufen / Über die Hälfte Kleidungsünsche

**GIESSEN** (ee). Ganze 180 Weihnachts-Wunschzettel warten bei Karstadt auf ihre Erfüllung. Die Wünsche am Weihnachtsbaum im zweiten Obergeschoss beim Service-Center reichen von Sportkleidung, Jacke, Unterwäsche, Pyjama, Twister, „Das verrückte

Labyrinth“, Lego und Schuhe bis hin zum Spiel „Scrabble Junior“. Geschäftsführer Lothar Schmidt dankte den Schauwerbegestalterinnen Michaela Thurner und Marei Franz für die Gestaltung des Wunschbaums für die mittlerweile vierte Charityaktion mit der

Gießener Tafel. Diese vertrat Anna Conrad, die darauf verwies, dass die Kinder im Alter von bis zu zehn Jahren, denen hier Kunden eine Weihnachtsfreude bereiten können, allesamt im Stadtgebiet wohnen. „Fast zu 60 Prozent sind es in diesem Jahr Kleidungsünsche“, verriet Conrad, die zugleich die „einfach tolle Zusammenarbeit“ mit dem Kaufhaus hervorhob.

„Wir freuen uns sehr, auch in diesem Jahr wieder gemeinsam mit unseren Kunden den Kindern der Gießener Tafel mit Geschenken eine Freude zu bereiten. Alle Kunden können mitmachen und Weihnachtswünsche erfüllen“, so Schmidt. Bezugsberechtigte Kinder hatten die Tafel ausgewählt und deren Wünsche nun aufgehängt. Die Zettel können vom Baum entfernt, dort an der Kasse bezahlt und abgegeben werden. Die gespendeten Geschenke werden von den Mitarbeitern gesammelt, weihnachtlich verpackt und kurz vor dem Fest feierlich an die Tafel übergeben. Bis zum 13. Dezember läuft die Aktion, sodass gewährleistet ist, dass alle Kinder ihr Geschenk rechtzeitig erhalten.



Präsentieren den festlich geschmückten Wunschbaum (v.l.): Marei Franz, Lothar Schmidt, Anna Conrad und Michaela Thurner. Foto: Wißner

## TERMINE

**Werdende Eltern:** Das geburtshilfliche Team des St. Josefs Krankenhauses - Balsersche Stiftung unter Leitung von Chefarzt Dr. Peter Gilbert lädt am heutigen Donnerstag um 19 Uhr zu einem kostenlosen Infoabend für werdende Eltern mit Kreißsaal-Besichtigung ein. Das Ganze beginnt in der Cafeteria in der Wilhelmstraße 7. Dort gibt es umfassende Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt. Anschließend lernen die Eltern bei einer Führung durch die Abteilung Kreißsäle, Wochenbettstation und den Ablauf auf der Station kennen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Infos unter Tel. 0641/7002-352, auf der Webseite [www.jokba.de](http://www.jokba.de) oder auf Facebook: [www.facebook.com/JokbaKrankenhaus](http://www.facebook.com/JokbaKrankenhaus). (red)

**Autismus:** Der Gesprächsabend des Verbandes „Autismus-Mittelhessen“ findet heute um 20 Uhr in den Räumlichkeiten des Autismustherapieinstitutes (ATI) Langen in Wieseck (Wingert 18) statt. Neben der Besichtigung der Räumlichkeiten und der Vorstellung des ATI bietet der Abend die Möglichkeit zum offenen Erfahrungsaustausch. (red)

Montag – Samstag 10 – 19 Uhr  
Wetzlar-Dutenhofen • Industriestraße 2  
Telefon (06 41) 9 22 04-0  
[www.wohnowelt-dutenhofen.de](http://www.wohnowelt-dutenhofen.de)

Aktion **Rotstift** bis zu **70%** radikale Preissenkung in allen\* Abteilungen \*außer Bad + Küche

**WOHNOWELT**  
Dutenhofen Auf Ihre Wünsche eingerichtet