



Nachrichten / Hintergrund

"Auf Nachtstreife ist ein Döner okay"

Ein Kommissar legt bei seinen Kollegen das Maßband an – Als Ernährungsberater ist er in Niedersachsen Pionier

Von Uwe Hildebrandt



Großansicht 

Polizeikommissar Frank Hellwig darf bei seinen Kollegen etwas machen, was selbst den Ehefrauen verboten sein dürfte. Er darf das Maßband um ihre Hüften legen, den Umfang ihrer Bäuche notieren. Und sie lassen sich von ihm sogar Tipps für eine gesunde Ernährung geben. Nach zehn Wochen Kleingruppentraining verkündet Hellwig nun eine Erfolgsmeldung: "Die Taillenumfänge der 13 Teilnehmer haben sich um 78 Zentimeter verringert."

Der 30-Jährige ist in der niedersächsischen Polizei ein wahrer Pionier. Hellwig arbeitet bei der regionalen Autobahnpolizei. Parallel zu seinem Dienst hat er sich privat zum Ernährungsberater fortgebildet – lange bevor das Land Anfang dieses Jahres mit dem Aufbau eines Gesundheitsmanagements begann.

"Ich betätige mich auch als Fitnesstrainer, und ich habe ganz häufig die Frage gehört: ‚Was kann ich machen, um Gewicht zu verlieren?‘", erzählt Hellwig, der alles von Aerobic bis Bauch-Beine-Po (BBP) unterrichtet. Anfangs hat er immer geantwortet: "Iss einfach weniger!" Doch dann wollte er es genauer wissen.

Das Fachwissen, das er in seiner Freizeit erwarb, war bald auch im Polizeidienst gefragt. "Viele Kollegen haben durch ihre Ernährungsweise oder durch das ständige Sitzen Gewichtsprobleme. Das schlägt sich dann auf die Blutwerte nieder", erzählt der 30-Jährige. Bei einem Ernährungstag im vergangenen November brachte er erstmals sein Knowhow unter die Belegschaft. Die Polizeiverwaltung hatte 20 Teilnehmer erwartet, es kamen knapp 80. Damit war der Weg bereitet für die ersten beiden Ernährungsgruppen.

Hellwigs Kollegen hatten schließlich Glück, denn ihr Berater entschied sich am Ende seiner Fortbildung für die noch wenig bekannte "Logi-Methode". Nach dieser ist es nicht verwerflich, sich auf nächtlicher Streife eben mal eine Currywurst oder etwas Gyros-Fleisch zu gönnen. "Das einzige, was am Döner nicht gut ist, ist das Fladenbrot", sagt Frank Hellwig etwas zugespitzt. Die Botschaft seiner Ernährungslehre, die er nicht so gerne als Diät bezeichnen möchte: Kohlenhydrate und somit Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Süßigkeiten sollen weniger verzehrt werden. Gut sind hingegen eiweißreiche Kost wie Fisch, Fleisch, Milch sowie Ballaststoffe in Obst und Gemüse. Hellwig überrascht mit den Worten: "Fett ist nicht das Problem, es produziert kein Übergewicht – es darf sogar mehr Fett aufgenommen werden."

Der 30-Jährige hat es besonders auf die Speckröllchen seiner Kollegen abgesehen: "Wir

wollen speziell das Bauchfett wegbekommen, weil es sich dabei um das sogenannte schlechte Fett handelt, ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes." Deshalb wird im Dienstgebäude auch das Maßband der Waage vorgezogen: Durch sportliche Betätigung sollen ja parallel auch Muskeln aufgebaut werden – und die sind schwer.

Hellwig: "Manch einer hat vielleicht nur zwei Kilo abgenommen, aber der Taillenumfang hat sich um 15 Zentimeter reduziert."

Ein gutes Beispiel dafür ist der Polizeibeamte Wolfgang Eitner. Er hat zusammen mit Kollegen aus dem Streifendienst sowie Kolleginnen aus der Verwaltung eine der Ernährungsgruppen besucht. "Ich hatte gemerkt, dass ich mit zunehmendem Alter ins Übergewicht reinschramme", erzählt er. Durch die neue Ernährung könne er nun den Gürtel buchstäblich wieder enger schnallen. Eitner: "Einziges Problem ist, dass bei uns in der Familie viele Torten gegessen werden – da habe ich versucht, kleinere Stücke zu nehmen."

Zehn Wochen lang haben sich die beiden Ernährungsgruppen nun getroffen. In der letzten Sitzung wird noch einmal gemessen. Und siehe da! Nicht nur die Zentimeter sind gepurzelt, sondern auch die Kilogramm.

"Alle zusammen haben 51 Kilo abgenommen, das ist ein Riesenerfolg", sagt Frank Hellwig. Auch die Blutwerte seiner Kollegen seien besser geworden. Die knallharten Zahlen wird er nun stolz seinem Dienstherrn präsentieren – mit einem Hintergedanken: "Ich hoffe, dass das eine Grundlage ist, damit wir mit der Arbeit weitermachen."

FAKTEN:

Die Logi-Methode, die Frank Hellwig anwendet, geht davon aus, dass uns verbreitete Ernährungsempfehlungen immer runder machen. Die Aufnahme von vielen in Brot oder Nudeln enthaltenen Kohlenhydraten fördert demnach nicht die Gesundheit. Vielmehr wird eine "artgerechte Ernährung" mit ausreichend Fisch, Fleisch, Milch, Obst, Gemüse und Fetten angestrebt.

Der Body-Mass-Index errechnet sich wie folgt: Das Körpergewicht wird geteilt durch die Körpergröße im Quadrat. Bei einem 60 Kilo schweren und 1,60 Meter großen Menschen heißt das $60 : (1,6 \times 1,6) = 23,4$.

Als normal gilt im Alter von 25 bis 34 Jahren ein BMI von 20 bis 25. Polizeibewerber dürfen sich einen BMI von bis zu 27,5 erlauben.

Mittwoch, 28.05.2008

Quelle: <http://www.newsclick.de/index.jsp/artid/8518133/menuid/472005>
