

**Hoffnung:** Internist Babak Bahadori entwarf mit „7 Stufen zum Gleichgewicht“ neues Modell zur Gewichtsreduktion

## Auf sanfte Weise zum Idealgewicht

**STEYR/MÜRZZUSCHLAG.** Mit der These „Warum Diäten keinen Sinn machen“ führt der Steirer Stoffwechselspezialist Dr. Babak Bahadori in ein Denkmodell ein, das der gängigen Lehre vom Mindestverzehr fünf kleiner Mahlzeiten am Tag diametral widerspricht. In Steyr leitet der Arzt Dr. Thomas Weichselbaumer Kurse, die auf den „7 Stufen zum Gleichgewicht“ basieren.

Dr. Babak Bahadori forscht seit nunmehr 15 Jahren auf dem Gebiet der Stoffwechselerkrankungen mit dem Schwerpunkt Adipositas (Übergewicht). Dabei erteilt er der in weiten Kreisen noch immer gängigen Kalorientheorie, nach der weniger essen automatisch eine Gewichtsabnahme bedeutet, eine klare Absage. „Der Mensch ist einfach keine Maschine und folgt daher auch nicht hundertprozentig den Gesetzen der Thermodynamik“, so Bahadori.



Der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse nimmt bei jedem Ernährungskonzept eine Schlüsselposition ein.

Foto: Wodicka

Sein Modell fußt auf der Grundlage, dass sich unser Stoffwechsel seit Urzeiten nach demselben Prinzip vollzieht. „Das Leben der frühen Menschen war geprägt durch einen Rhythmus von Zeiten, in denen sie nichts gegessen hatten, und Zeiten, in denen sie im Überfluss lebten“, so der Steirer Internist, der ergänzt: „Statt einer schönen, genussvollen Mahlzeit nach einem harten Arbeitstag essen wir heute fünf bis sechs kleine, lieblose, stressvolle Snacks. Essen wird nicht mehr zeleb-



Dr. Thomas Weichselbaumer führt in Steyr Kurse mit Abnehmwilligen nach dem Bahadori-Modell durch.

Foto: Eder

riert, sondern nur mehr als Mittel zum Zweck gesehen.

Demgemäß steht das Einhalten täglicher Essens-Karenzzeiten im Zentrum von Bahadoris Theorie. Optimalerweise sollte man tagsüber zwölf Stunden – außer Wasser – keine Nahrung zu sich nehmen oder während

Wenn der Körper zu viel davon produziert, werden wir regelrecht gemästet.

Die 16 Stunden Karenz sollten jedoch nicht überschritten werden, da sonst der Körper den Muskeln Eiweiß entzieht, um neuen Blutzucker zur Energiegewinnung zu erhalten. Dadurch schwindet die Muskelmasse im Körper, die eine wichtige Grundlage für die Fettverbrennung darstellt.

„Bei herkömmlichen Reduktionsdiäten greift der Körper auf Eiweißreserven zurück, Abnehmen ist jedoch nur gesund, wenn man viel Fett verbrennt“, erklärt der Steyrer Arzt Dr. Thomas Weichselbaumer, der im November 2005 mit zwei Gruppen von Abnehmwilligen begann, Bahadoris Modell in der Eisenstadt zu verbreiten.

„Ein großer Vorteil der '7 Stufen zum Gleichgewicht' besteht auch darin, dass die Methode leicht in den Alltag integriert werden kann“, so der Mediziner. Laut Dr. Weichselbaumer sind Wechsel bei den Essens-Karenzzeiten kein Problem. So sei es ohne Weiteres möglich, etwa werktags das Mittagessen ausfallen zu lassen und am Wochenende die Fastenphase in die Nachtstunden einzubauen. Entscheidend ist der persönliche Biorhythmus.

### Optimale Fettverbrennung mit leeren Energiespeichern

Die nächste Stufe führt zur sportlichen Betätigung. Bahadori geht davon aus, dass die Fettverbrennung am besten funktioniert, wenn die körperlichen Energiespeicher fast leer

sind. Dies heißt, dass man intensivere Bewegungseinheiten immer in den Fastenzeiten – optimalerweise zwei bis drei Stunden nach der letzten Mahlzeit – einlegen sollte.

### Auf den glykämischen Index achten

Neben praktischen Tipps, wie man seinen Stoffwechsel im Alltag besser in Schwung bringen kann, speziellen Ernährungsratschlägen samt Rezepten und einem Hohelied auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Wassers stellt eine kompakt gehaltene Nährstoffkunde eine der sieben Stufen dar. Hier bildet das Kapitel über die Kohlenhydrate und das Wissen rund um den glykämischen Index einen Schwerpunkt. Dieser gibt an, in welchem Ausmaß ein Kohlenhydrat den Blutzuckerspiegel hebt. Je niedriger der Index, desto weniger Insulin wird ausgeschüttet und umso besser funktioniert die Fettverbrennung in unserem Körper.

Wer sich näher für Bahadoris „7 Stufen zum Gleichgewicht“ interessiert, erhält bei Dr. Weichselbaumer unter der Tel.-Nr. 07252/77053 Auskunft. Er leitet mittlerweile eine dritte Gruppe in Steyr, die er über sieben Monate hinweg wissenschaftlich begleitet. „Oberster Gradmesser ist der Langzeitserfolg“, so Weichselbaumer, „über sechs Monate hinweg kann man schnell einmal sehr viel abnehmen.“ Bahadoris Theorie ist eine von unzähligen, die dem verhassten Jojo-Effekt den Garaus machen wollen. Schafft er den Durchbruch? Franz Eder



Dr. Babak Bahadori entwarf die „7 Stufen zum Gleichgewicht“.

Foto: Pestemer-Lach