

Diäten: unwirksam, aber unsterblich

Die Kontrollvariante wählen viele und davon lebt die milliardenschwere „Schlankmacherindustrie“. Deren Werbestrategen locken gerne mit wahnwitzigen Versprechungen à la „Sechs Kilos runter in zwei Wochen bei vollem Genuss“ (zur Info: Seriöse Diätexperten empfehlen maximal 500 Gramm Gewichtsreduktion pro Woche als sinnvolle Zielvorgabe einer Diät, damit sich der Körper langsam umstellen kann). Dabei ist „drei Kilos pro Woche“ zu verlieren leider nur eine der harmloseren Formulierungen. Denken Sie bitte kurz an die ganzseitigen Anzeigen der diversen „Schlankheitspulver“, „Diätrevolutionen“, „Fatburner und Kalorienkiller“, die das Blaue vom Himmel versprechen, wobei jedem halbwegs gebildeten Leser der Atem stockt. Meist seriöser, aber ins gleiche Horn blasen insbesondere im Frühling fast alle Frauenzeitschriften mit den neuen Bikinidiäten, die schnell schlank machen – ohne dass frau große Einschränkungen hinnehmen müsste. Verblüffend, aber wahr: jedes Jahr das gleiche Spiel mit kleiner Wirkung, aber großer Hoffnung. Hier wird mit den sehnlichsten Wünschen der Menschen gespielt, dass die genetische Zwickmühle mit einer kinderleichten Diät schnell zu umgehen sei.

Paradoxerweise halten laut Forsa-Umfrage einer Gesundheitszeitschrift nur zwölf Prozent der Deutschen eine Diät für die beste Methode, um dauerhaft Gewicht zu reduzieren. Die Versprechungen der Superdiäten scheinen aber wohl zu verlockend, denn so wie die Knospen im Frühling, so sprießen jedes Jahr neue Schlankheitskuren aus den Köpfen findiger Verkaufsgenie, die immerzu auf eine rege, vorwiegend weibliche Fangemeinde treffen. Nach Erkenntnissen des Kings College London leben Frauen zehn Jahre ihres Lebens auf Diät, zehn Prozent sogar ein Vierteljahrhundert – **im Durchschnitt kommt das**

weibliche Geschlecht auf zwei Schlankheitskuren pro Jahr. Beängstigend. Der Glaube, „dieses Jahr endlich *die* supereinfache, aber hocheffektive Diätmethode gefunden zu haben“, fällt eben leichter, als der Realität knallhart ins Auge zu blicken: Dauerhaft abzunehmen ist eine Lebensaufgabe. Doch dazu später mehr.

Was soll man auch davon halten, wenn eine große deutsche Sonntagszeitung einen Professor der Universitätsklinik Wien zitiert, der im Artikel „Schlank im Schlaf – es klappt wirklich“ folgende Versprechungen abgibt: „Wenn Sie zweimal pro Woche ab 18 Uhr nichts Kalorienhaltiges mehr zu sich nehmen, läuft ab Mitternacht die Produktion des Wachstumshormons STH auf Hochtouren. Das schmilzt Fett weg und baut Muskeln auf.“ Kein Wort zur Energiebilanz, also zur aufgenommenen Gesamtenergiemenge in Relation zum Verbrauch – der einzig brauchbaren Größe in puncto Gewichtsmodifikation. Wie viel die abnehmwilligen Leser bereits vor 18 Uhr oder an den anderen Tagen gegessen haben, scheint für den Professor keine Rolle zu spielen. Dafür empfiehlt er zur Förderung des Fettabbaus ganz konkret, täglich einen Liter Grüntee zu trinken. Warum bloß?

Nicht minder blendend sind die „sensationellen Konzepte“ einzelner Diätassistenten, die eine Woche vor Frühlingsbeginn 2009 in einer sehr großen deutschen Tageszeitung titelfüllend angepriesen wurden: „Geheimnis Minuskalorien“ und die 50 besten Fatburner, mit denen Mann und Frau sich „schlank essen“ soll. Der Frühling steht vor der Tür, jetzt muss es schnell gehen. Da kommen Fett verbrennende Versprechungen gerade recht. In einer Gesundheitszeitschrift mit Stern war jedoch zur selben Zeit zu lesen: „Unzähligen Nahrungsmitteln wird nachgesagt, dass sie die Fettverbrennung steigern. Schön wär's. Leider fehlt bislang jeglicher seriöser Nachweis.“ Und weiter: „Leider existieren keine Obst- und Gemüsesorten, die

dem Körper tatsächlich sogenannte negative Kalorien liefern.“ Auch Karin Hofele vom Verband der Oecotrophologen (Ernährungswissenschaftler) macht klar: Negative Kalorien gibt es nicht. Immer noch Lust auf die schnelle Nummer zur Gewichtsreduktion?

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt: Glyx-Diät, Trennkost, Atkins oder Schlank im Schlaf, New-York-Diät und wie die etwa 500 Varianten an Abspeckkuren alle heißen, erzielen unter starker Selbstkontrolle während des Diätens sicher *kurzfristig* einen gewünschten Effekt. Denn sie wirken alle über den einzig erfolgreichen Mechanismus, der unseren Körper zum Abnehmen zwingt: **Die Diätler leben mit einer negativen Energiebilanz.** Durch welche spezielle Nahrungsbeschränkung der Energiemangel dabei zustande kommt, ist unserem Körper egal. Genauso egal sind auch den Erfindern der jeweils neuesten „Diät-Revolution“ wissenschaftliche Belege: Sowohl die DGE als auch zahlreiche Experten weisen darauf hin, dass **keine wissenschaftliche Grundlage für eine besondere Wirksamkeit der Trennkost existiert, auf der beispielsweise „Schlank im Schlaf“ basiert.** Dazu meint der aid-Infodienst: „Diese Diät wurde bisher nicht durch kontrollierte Studien untersucht, sodass man keine seriöse Aussage zur Wirksamkeit treffen kann.“ Dem jüngsten Streich namens „**Hormon-Diät**“ des bekannten „Diät-Papstes“ Dr. Pape bescheinigt die Verbraucherzentrale Sachsen **„nutzlose Tests und fragwürdige Empfehlungen“.** Und vor der „geheimnisvollen“ **Metabolic Balance-Diät warnen gleich zwei Verbraucherzentralen** in Hessen und Thüringen, weil auch diesem „alltagsuntauglichen Konzept die wissenschaftliche Basis fehlt“. Wie wäre es der Einfachheit halber mit der beliebten FdH-(Friss-die-Hälfte-)Methode, denn auch hier gilt: Solange die Energiebilanz negativ ist, nehmen Sie ab. Aber ...

Jo-Jo kennt jeder

Mittel- bis langfristig bewirken jedoch alle zeitlich begrenzten „Schlankheitskuren“ aufgrund des künstlich erzeugten Mangels das Gegenteil: Sie machen dicker. Denn nach der Diät greift der Urinstinkt des Körpers, um für die nächste Notzeit Reserven zu bunkern: Der Jo-Jo-Effekt nach der zweiten oder dritten Diät ist wissenschaftlich belegt und fast jedem bekannt. Doch was genau passiert in der Jo-Jo-Falle, in der schätzungsweise 80 bis 90 Prozent aller kurzfristig erfolgreichen Diätler im Lauf eines Jahres landen? Ein unzureichendes Nahrungsangebot (negative Energiebilanz) und hartnäckige Hungergefühle gaukeln dem Körper magere Zeiten vor – ein absolut unerwünschter, da bedrohlicher Zustand. Also setzt er ein Notprogramm in Gang: Grundumsatz und Wärmeproduktion, die bis zu 80 Prozent der Nahrungsenergie verfeuern, laufen während der Hungerkur auf Sparflamme – beispielsweise bei einer Nulldiät um bis zu 40 Prozent reduziert. Weiter baut der Körper im Hungerzustand energieliefernde Körpermasse ab, leider neben dem gewünschten Fett auch Muskulatur. Insbesondere bei einer Diät ohne Sport werden in den ersten Wochen der künstlich erzeugten Mangelernährung bis zu 25 Prozent der Muskeln eingeschmolzen. Ist die Diät beendet und das Nahrungsangebot wieder mehr als ausreichend, traut unser Organismus dem „Frieden“ nicht und behält seinen erniedrigten Stoffwechsel noch viele Wochen bis Monate bei. Die Folgen sind jedem Diätler sicher bestens bekannt: Kehrt man nach der Schlankheitskur zur gewohnten Essweise zurück, dann nimmt man schneller zu als vorher – weil der Körper die Kalorien noch effizienter hortet; zum Bedauern der Betroffenen meist eher in Fett als in Muskelmasse. Neueren Forschungen aus 2010 zufolge wird der **Jo-Jo-Effekt** auch durch **Entzugssymptome** angeheizt, die denen einer Drogenabhängigkeit ähneln und die zu Heißhungerattacken mit

Fressanfällen führen können. Zu ähnlichen Ergebnis kommen Mäuse-Forscher der University of Pennsylvania: Nach der Diät führt Stress zu kalorienreichen Fressanfällen, weil die künstliche Hungersnot gewisse Hirnfunktionen umprogrammiert und Gene verändert hat (sogenannte „epigenetische Schalter“, siehe S. 192). Dies erkläre teilweise die Gewichtszunahme beim Jo-Jo-Effekt: Eine Diät könnte das Hirn neu programmieren, sodass anschließend bei erhöhtem Stress mehr „emotional“ gegessen wird. Stress wird demnach mit hungerfreiem Essen kompensiert.

Fakt ist: Im schlimmsten Fall führt die rapide Gewichtszunahme während des Jo-Jo-Effekts dazu, dass der Körper nach der Diät und Jo-Jo-Phase nicht nur schwerer, sondern sogar fatter geworden ist. „Dieses Sparprogramm bewirkt, dass später mehr Nährstoffe in die Fettdepots eingelagert werden“, erläutert Professor Thomas Huber, Ernährungsmediziner aus Bad Oeynhausen, einen Effekt des Hungerstoffwechsels. Der Körper hat sich also gegen die nächste Hungersnot gewappnet – und der Teufelskreis des Abnehmens beginnt für viele von vorne. „Diäten sind der falsche Weg zum Wunschgewicht. Sie führen über den Jo-Jo-Effekt sogar häufig zu einer Gewichtszunahme“, erklärte Anfang 2011 auch Dr. Ulrike Roth, Arbeitsmedizinerin beim TÜV Rheinland. Fast zeitgleich warnte DGE-Präsident Professor Helmut Heseker vor Diäten: Sie führen nur zum Jo-Jo-Effekt.

Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIfE) hingegen meint, einen Weg gefunden zu haben, der dem Jo-Jo-Effekt entgegen wirkt: Nach einer Diät ein bisschen mehr Proteine zu sich nehmen, dafür weniger „leere“ Kohlenhydrate (Weißbrot, Zucker) essen und am Fett sparen. Dieses revolutionäre Ergebnis einer gerade mal sechs Monate laufenden Studie, deren Teilnehmer im Vorfeld entgegen jeglicher Ernährungsweisheiten mit einem 800 Kkcal-Formuladrink pro Tag auf Crash-Diät

gesetzt wurden, soll nun sogar zur Änderung der europäischen Ernährungsempfehlungen dienen. „Die Diogenes-Studie zeigt, dass die gegenwärtigen Ernährungsempfehlungen nicht ideal sind, um einer erneuten Gewichtszunahme übergewichtiger Personen vorzubeugen“, meint Professor Andreas Pfeiffer, Studienkoordinator beim DIfE. Und Studienleiter Thomas Larsen von der Universität Kopenhagen macht klar, dass man sich nicht an derzeitige Ernährungsempfehlungen halten sollte, wenn man die Gewichtszunahme in den Griff bekommen will – sondern sich besser an den Ergebnissen seiner Diogenes-Studie orientiert. Diese vermeintliche Anti-Jo-Jo-Untersuchung tituliert sich übrigens als die „weltgrößte Diätstudie“ – und hat immerhin fast 15 Millionen Euro EU-Gelder verschlungen, um zu den oben genannten, bahnbrechenden Erkenntnissen zu gelangen. Und da diese Diogenes-Ergebnisse nicht im Einklang mit den europäischen Richtlinien zur optimalen Ernährung stehen, fordern die Forscher, die Ess-Empfehlungen nun dringend nachzubessern. Dreimal dürfen Sie raten, wer sicher gerne bereit steht, dafür weitere Forschungsgelder zu verbraten ...

Nicht ganz so optimistisch sehen andere Experten die aktuelle Abspecklage Anfang 2011: **„Man muss derzeit ehrlicherweise einräumen, dass es keine einzige, politisch vertretbare Maßnahme gibt, die für sich genommen die Verbreitung von Übergewicht und Fettleibigkeit in nennenswertem Umfang zurückdrängen könnte“**, so Adipositasexperte Professor Johannes Hebebrand. Weiter ist er der Meinung, dass „angesichts der vielen, teils noch unbekanntenen Faktoren, die unsere Figur modellieren, **die Aussichten für eine Therapie Übergewichtiger momentan eher düster“** sind. Und Dr. Stephan Herpertz, Chefarzt an der Ruhr-Universität Bochum bringt das dicke Dilemma auf den Punkt: **„Wir können unseren Patienten nicht immer das Abspecken predigen, ohne ein funktionierende**

Therapie im Angebot zu haben.“ Wohl wahr, denn der Großteil von Diätlern wiegt nach etwa zwei Jahren wieder genauso viel wie vor der Abspeckkur – oder gar noch mehr. Abgesehen davon, dass die hochgejubelte Diogenes-Studie gerade mal ein halbes Jahr lief und damit keinerlei langfristige Erfolgsaussichten ermöglicht, zeigen große Untersuchungen bisher genau das Gegenteil von „langfristigem Abnehmerfolg“ – egal nach welcher Diät ...

Da kommt's gleich doppelt dick:
Diäten machen fett & krank!

Die langfristige Sinnlosigkeit zeitlich begrenzter Abnehmkuren konnte die bislang umfangreichste Übersichtsstudie der größten kalifornischen Universität anhand der Analyse von 31 Studien zu dauerhafter Gewichtsreduktion 2007 belegen: „**Diäten sind nicht geeignet, um Übergewicht langfristig zu reduzieren.**“ In den ersten sechs Monaten verloren die Teilnehmer zwar durchschnittlich fünf bis zehn Prozent ihres Körpergewichts. **Dabei war egal, mit welcher Diät sie abnahmen – die negative Energiebilanz lässt grüßen.** Doch so schön der Erfolg des ersten Halbjahres auch gewesen sein mag, so ernüchternd waren die Erkenntnisse nach zwei bis fünf Jahren: Die Mehrheit der Diätler hatte die verlorenen Kilos wieder zugelegt. Je nach ausgeübter Diät wogen **bis zu zwei Drittel der Probanden sogar mehr als zu Beginn ihrer Schlankheitskur.** Dabei muss zusätzlich berücksichtigt werden, dass bis zu 50 Prozent der Teilnehmer häufig wegen mangelnden Erfolgs vorzeitig aussteigen und nicht mehr befragt werden können – die Quote der „Nach-Diät-Dickeren“ wäre dann sogar noch höher. „**Diäten sind der Weg in die Fettsucht**“, warnt auch **Professor Manfred Fichter, Vorsitzender der deutschen Gesellschaft für Essstörungen.** Besonders viel