

# Schlank durch Diäten – geht das?

*Tatsächlich kann es mit dem Gewichtsverlust ganz schnell gehen – Doch das dicke Ende ist meist vorprogrammiert*

Von Constanze Werry

Sechs Kilo weniger in zwei Wochen, Schlank im Schlaf, Dukan-Diät, Metabolic Balance, Kalorienfallen, Fatburner – jedes Frühjahr versprechen immer wieder neue Diät-Varianten den ultimativen Abnehm-Erfolg. Aber ist da wirklich etwas dran – und wenn ja: Warum gibt es dann jedes Jahr aufs Neue diese Flut angeblich innovativer Angebote?

„Alle Diäten haben das gleiche Wirkprinzip“, erklärt der Ernährungswissenschaftler und Buch-Autor Uwe Knop: „Sie funktionieren mit einer negativen Energiebilanz – der Rest ist Marketing.“ Negative Energiebilanz bedeutet, dass dem Körper weniger Energie zugeführt wird, als er verbraucht. Auf diesem Wege verliert der Körper Masse. „Abnehmen ist leicht – das Schwierige ist, das Gewicht zu halten“, so Knop. Nur etwa fünf Prozent derjenigen, die eine Diät hinter sich haben, schaffen es, ihr Gewicht langfristig zu halten.

„Diäten machen dicker und fetter“, sagt Knop. „Man baut nie nur Fett ab, sondern auch Muskeln – außer man trainiert wie ein Weltmeister.“ Und der Ernährungswissenschaftler sieht noch weitere negative Einflüsse auf die Gesundheit. „Diäten entsprechen einer künstlichen Hungersnot – das ist purer Stress für den Körper und deshalb stellt er viele Reaktionen einfach um. Zum Beispiel senkt er den Grundumsatz und baut Reserven ab. Wenn man dann wieder normal isst, holt sich der Körper das vorausgegangene Defizit zurück.“ Vor allem sogenannte Mono-Diäten, wie Reis-, Kartoffel-, Eier- oder Ananasdiät, Fastenkuren Trennkost und andere mehr haben eines gemeinsam. „Sie weichen sehr stark vom gewohnten Essen und Trinken ab“, erläutert Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dazu kommt: Nach mehreren Diäten – also mehrfachen Hungersnöten – wolle der Körper nicht nur den Verlust ausgleichen, sondern darüber hinaus auch noch vorsorgen, so Knop. Es kommt zum sogenannten Jojo-Effekt, bestätigt auch Restemeyer.

Die Oecotrophologin Sonja Mannhardt sieht außerdem noch ein anderes Problem. „Das Fatale an Diäten ist: Wer scheitert, sagt in der Regel nicht etwa, die



Diäten weichen in der Regel stark vom sonstigen Essverhalten ab und setzen den Körper außerdem auch noch unter Hungerstress: Beides mündet meist im Jojo-Effekt. Foto: dpa

Diät ist Mist', sondern ‚ich war inkonsequent – ich schaffe das nicht!‘.“ Der Einstieg in eine Frustrationsspirale, die ihrer Beobachtung nach oft in eine unspezifische Essstörung führt. Uwe Knop ist derselben Meinung. „Diäten führen in die Fettsucht



oder können ein Einstieg in die Essstörung sein – denn während einer Diät hört man nicht mehr auf den Körper, sondern man zwingt ihn in eine Hungerphase.“ So

verliere man das Gespür für Hunger und Lust. Das sei ein Teufelskreis – man verlere natürlich zu essen. „Das hat natürlich auch körperliche Auswirkungen: Das wiederholte Auf und Ab des Gewichts gefährdet die eigene Gesundheit.“

Diäten – im Sinne spezieller Ernährungsweisen – können aber auch sinnvoll sein. Etwa bei Erkrankungen, die durch eine bestimmte Zusammenstellung der Ernährung beeinflusst werden können. „Dazu gehören Diabetes, Zöliakie – also Weizenunverträglichkeit – Laktoseintoleranz und viele mehr“, erläutert Nicole Battenfeld von der Techniker Krankenkasse.

Auch als „Startschuss“ für eine langfristige Ernährungsumstellung könnten Diäten nützlich sein, findet Dr. Lisa Hahn

von der Dr. Rainer-Wild-Stiftung in Heidelberg. „Jedoch sollte die Diät nicht zu radikal und strikt sein – wochenlang auf gewohnte und geliebte Speisen zu verzichten, erhöht das Risiko auf Heißhungerattacken, Abbruch und den Jojo-Effekt.“

Uwe Knop sieht das anders. Bevor man über eine Diät nachdenke, sollte man sich lieber fragen „warum habe ich das Gewicht, das ich habe?“ „Es gibt so etwas wie ein natürliches, persönliches Gewicht“, erklärt Knop. „Das ist genauso genetisch festgelegt wie etwa die Augen- oder Haarfarbe.“ Bekommt man nun Druck von außen und will man das Gewicht reduzieren, führe man einen Kampf gegen den eigenen Körper. „Das ist wie ein Kriegszustand – wenn man allerdings Spaß daran hat, dann ist das ok; jeder Mensch is(s)t anders.“

Dann wäre da noch die zweite Möglichkeit: Wenn Polster da sind, die durch emotionales Essen entstanden sind. „Da bringt keine Diät was – auf diesem Weg bekämpft man nur die Symptome“, so Knop. Sonja Mannhardt sieht das genauso. „Durch Disziplin und Programme werden psychische Probleme nur weggedrückt – man kann Menschen mit Übergewicht nicht einfach das Wegnehmen, was ihnen als Ersatz für etwas anderes dient.“ Um gegen emotionales Essen vorzugehen, empfiehlt Knop, sich als Allererstes zu fragen: Warum esse ich so viel – aus Stress, Angst, Frust – warum esse ich so viel ohne echten, körperlichen Hunger zu haben, woher kommt der Stress und so weiter. Die Gründe für emotionales Essen können nämlich individuell sehr verschieden sein. Doch der Ernährungswissenschaftler ist überzeugt: „Wenn man sich auf die Suche nach der Ursache für emotionales Essen macht und diese Gründe des hungerfreien Essens eliminiert, dann verschwinden einige Kilos sicher von ganz allein.“