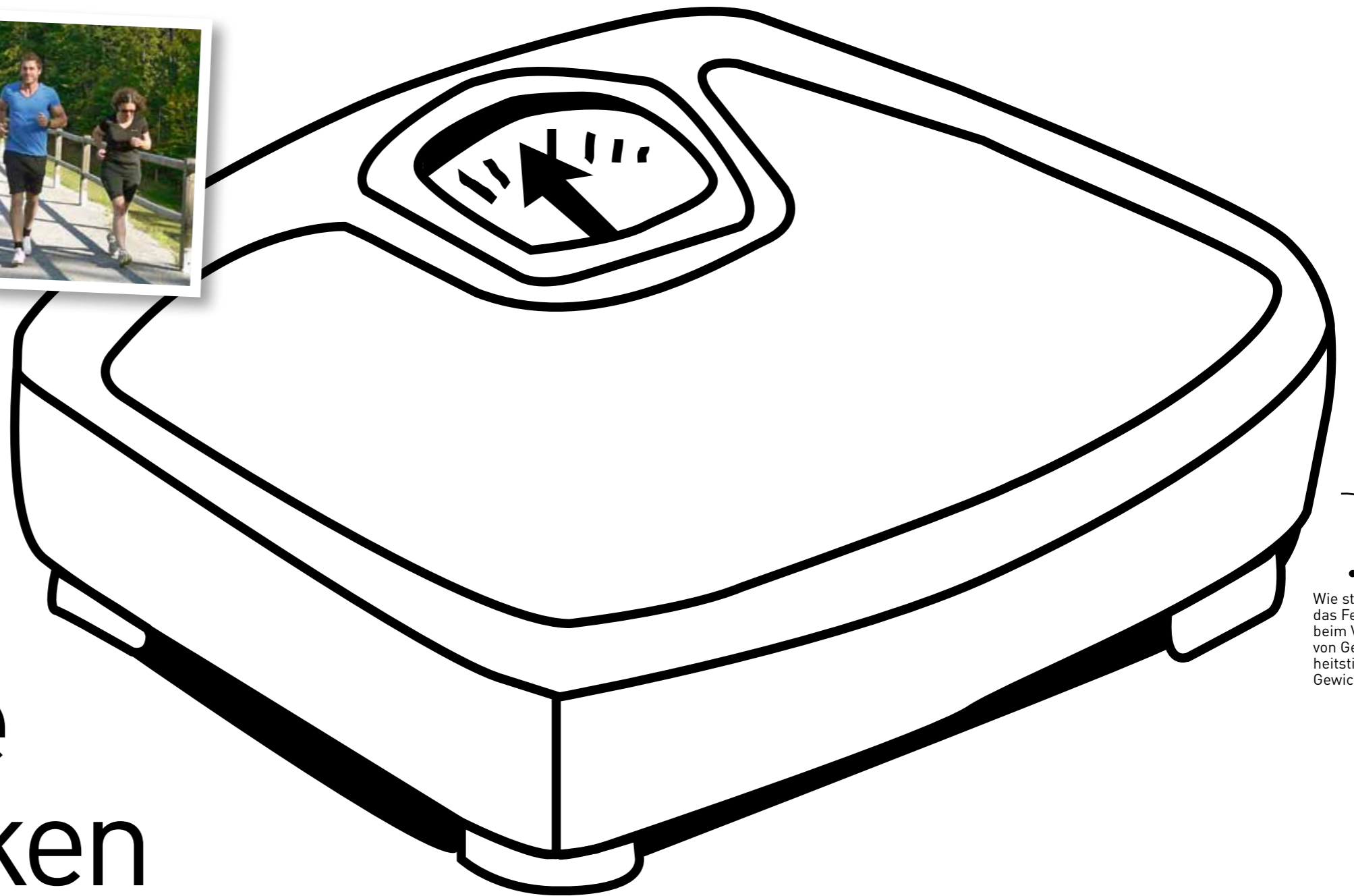
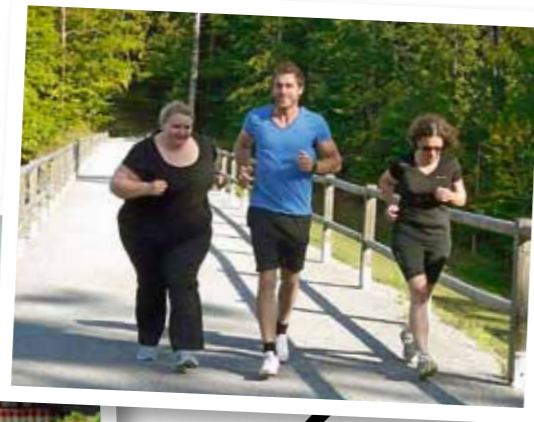


«Extrem schwer»: Personal Trainer Felix Klemme hilft Dicken aus der Patsche.



Wie stark fällt das Fernsehen beim Vermitteln von Gesundheitstipps ins Gewicht?

# Fette Quote mit den Dicken

**Übergewichtige specken ab** und locken Hunderttausende vor den Bildschirm. Gesund und vorbildlich oder schädlich? Experten sind kritisch.

Text: Ursina Ehrensperger

**Extrem schwer** Dokusoap (1)  
**MITTWOCH** 13. NOVEMBER 20.15 | RTL 2

Ich glaube nicht, dass ich immer hundertprozentig gesund koche», sagt Manuela, 48 Jahre alt, 103 kg schwer. «Aber so ein Schweinebraten ohne Schwarte oder ein Sauerbraten ohne Knödel schmeckt dann ja auch nicht.» Manuela rührt in ihrem Kochtopf, giesst kräftig Rahm nach. In der letzten Staffel von «The Biggest Loser» (Sat 1) nahm sie als Kandidatin teil – und zünftig ab.

Die Sendung spricht ein gewichtiges Problem an. Auch in der Schweiz sind

41% der Bevölkerung zu dick (Gesundheitsbefragung 2012). Seit 2007 stieg dieser Wert sogar noch an. Währenddessen haben im Fernsehen diverse Ab-speckshows fette Quote gemacht.

Derzeit ist RTL 2 mit «Extrem schwer – Mein Weg in ein neues Leben» am Start: Der Sportwissenschaftler und Lifecoach Felix Klemme hilft sieben Dicken aus der Patsche. Mit tatkräftiger Unterstützung. Und viel Fachwissen.

**Birnen statt Burger**, Trauben statt Torte, Vierkornbrot statt Vollrahmglacé: Doch macht es wirklich Sinn, Gesundheitswissen im Unterhaltungsfernsehen zu

demonstrieren – an denen, die's eh schon nicht leichthaben, den Schwergewichten unter uns? Experten sind skeptisch.

«In solchen Sendungen werden Dicke vor allem als Objekte der Belustigung vorgeführt», sagt Heinrich von Grünigen, Präsident der Schweizerischen Adipositas-Stiftung (SAPS). In Rekordzeit abzunehmen wie in «The Biggest Loser» (wer am schnellsten die meisten Kilos loswird, gewinnt), entspreche schlicht nicht den vernünftigen Empfehlungen. Von Grünigen: «Dieses Wettkampf-Abnehmen ist völlig sinnlos. Die Kandidaten werden zu unvernünftigen Extremkuren angehalten, die sie nie ein Leben lang

«Ich bezweifle stark, dass die TV-Formate den Teilnehmern wirklich nützen.»

Uwe Knop, Ernährungsexperte

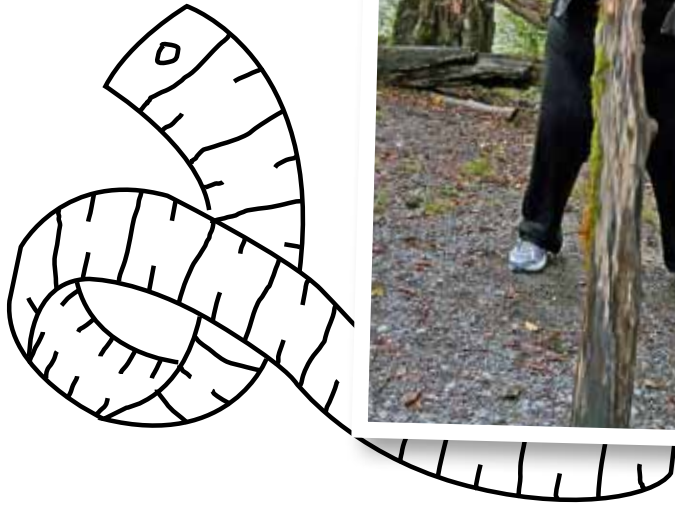


durchhalten können.» Die wahren Ursachen fürs Übergewicht bleiben dabei verborgen. Veranlagung? Stress? Frust? Traurigkeit?

**Entscheidend beim Kampf** gegen die Pfunde ist, sein Verhalten zu ändern. Für immer. Mal eine Zeitlang weniger zu essen, sei nicht so schwierig, es durchzuhalten, aber schon. «Grad Schicksalsschläge und tieferliegende Probleme», so Von Grünigen, «können alte Verhaltensmuster hervorrufen. Und plötzlich fängt das Essen wieder an.»

Vom TV-Auftritt in die Jo-Jo-Falle – so ergeht es tatsächlich vie-

Stämmig:  
«Extrem schwer»-  
Kandidatin Nina  
beim Training.



len. Etwa Cihan, dem «Biggest Loser»-Mehrfach-Teilnehmer, der sich bei Sat 1 von 180 auf 143 kg runterhungerte, nur um wenig später wieder 174 Kilos auf die Waage zu bringen.

**Den Ernährungswissenschaftler** Uwe Knop wundert das nicht: «Ich bezweifle stark, dass die TV-Formate den Teilnehmern etwas nützen. Um den Nutzen dieser Dokusoaps zu belegen, müsste man im Nachhinein das Gewicht aller Kandidaten aller Staffeln auswerten.» Heisst: Gewicht nach der Sendung und Gewicht heute.

Knop, der Bücher schreibt mit provokativen Titeln wie «Esst doch, was ihr wollt» (e-Book, 2013), glaubt, dass diese Abspeckshows vor allem unseren Voyeurismus befriedigen: Ungewohnt massige Körperformen, füllige Bikinibacken und wabbelige Wänste zwingen den Zuschauer buchstäblich, hinzuschauen. «So etwas bekommt man im realen Leben selten zu Gesicht.»

**Doch welches Gewicht** hat das Fernsehen, wenn es darum geht, positive Vorbilder zu vermitteln? Kann der Zuschauer denn nichts lernen am Beispiel der

Kandidaten, die vor der Kamera zeigen, wie das geht: das Leben umkrepeln! Die Gesundheit zelebrieren! Abspecken, durchhalten, aufsteigen!

Heinrich von Grünigen sieht keinen präventiven oder gesundheitsrelevanten Nutzen für den Zuschauer. «Das Interessante ist ja», sagt der SAPS-Präsident, «dass der Wissensstand über gesunde Ernährung noch nie so hoch war wie heute.» Dennoch steigt die Zahl an Übergewichtigen in der Bevölkerung unaufhaltsam an. «Offenbar kann dieses Wissen im Alltag nicht angewendet werden. Vor allem weil so viele andere Faktoren mitspielen.»



«Dieses  
**Wettkampf-  
Abnehmen** ist  
völlig sinnlos.»

Heinrich von Grünigen,  
Präsident der Schweiz.  
Adipositas-Stiftung SAPS

**Sei es nun** das Fremdschämen, das uns vor den Bildschirm lockt, die Neugier auf den fremden Ranzen oder gar dicke Tränen des Mitgefühls – die Unterhaltung geht auf jeden Fall weiter.

2014 verspricht Sat 1 mit «Big Star – Promis specken ab» noch mehr Sensationen: Deutsche Cervelatpromis, unter anderem der Schlagersänger Costa Cordalis oder Iris Klein (die Mutter von Daniela Katzenberger), lassen die Kilos purzeln. Das wird bestimmt voll fett. Und total bewegend. ■

## ABSPECK-SENDUNGEN

«Das grosse Abnehmen»  
(2010, RTL/Super RTL)

Moderatorin Vera Int-Veen zeigte vor 3 Jahren **acht Dicke** beim Kampf gegen die Kilos. Trotz mageren Startquots holte das Format auf und landete schliesslich beim breiten Publikum.

«Alexa – Ich kämpfe gegen  
Ihre Kilos» (2011/2012, RTL)

Expertin Alexa Iwan stand den Kandidaten mit gesunden Tipps und Tricks zur Seite. Sie fuhr zu den Familien nach Hause und unterstützte sie bei der **Umstellung ihres Lebensstils**.



«The Biggest Loser»  
(2009–2013, Sat 1; Staffel 6 geplant)

Übergewichtige Kandidaten wetteifern um den **grössten Gewichtsverlust**. Die Sendung brachte bisher fette Quoten – deshalb ist für 2014 bereits eine sechste Staffel geplant.



«Extrem schwer –  
Mein Weg in ein neues Leben»  
(ab Mi., 13. November, RTL2)

Kann man in einem Jahr sein Leben komplett verändern – v. a. seine **Figur**? Sportwissenschaftler Felix Klemme begleitet die dicken Kandidaten auf ihrem beschwerlichen Weg.

«Big Stars – Promis specken ab»  
(2014, Sat 1; neue Dokusoap)

Sie sind einigermaßen mollig, einigermaßen prominent – und wollen ins Rampenlicht. Um jeden Preis, um jedes Kilo: Sat 1 plant **das grosse Promi-Abspecken**, z. B. mit Costa Cordalis.