

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?

Atkins, Pape, Dukan, Funfack – alle ab in einen Sack ...

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 Kalorienbilanz** (siehe auch „Glücklose Glyxer“ auf S. 168). **„Die negative Energiebilanz ist das A und O fürs Abnehmen. Man muss also mehr Kalorien verbrauchen, als man zu sich nimmt. Darauf basieren alle Diäten, egal wie sie sich nennen“**, erklärt Professorin Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung. Durch welche spezielle Nahrungsbeschränkung der

Energiemangel also zustande kommt, das interessiert unseren Körper nicht. Genauso wenig interessieren die Erfinder 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, **„blutrünstigen“ Metabolic Balance-Diät des Dr. Funfack warnen gleich zwei Verbraucherzentralen** in Hessen und Thüringen: Diesem „alltagsuntauglichen Konzept fehlt die wissenschaftliche Basis.“ Auch die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung hält Metabolic Balance für „nicht empfehlenswert“, weil unter anderem ein „hohes Jo-Jo-Risiko“ besteht. Für die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen ist der Jo-Jo-Effekt hier gar „vorprogrammiert“. Auch der deutschen Trenddiät 2011 des französischen „Dr. Dukan“ erging es nicht anders, denn hier waren die Kritiken ebenfalls vernichtend und die Warnungen unüberhörbar: Sowohl deutsche Verbraucherzentralen als auch die französische Behörde für Risikoforschung stufen die **Dukan-Diät als gesundheitsgefährdend** ein, und das Deutsche Institut für Ernährungsforschung empfiehlt diese Diät nicht. Die British Dietetic Association „kürte“ die Dukan-Diät gar als schlimmstes Abspeckprogramm 2011. In Frankreich werfen Ärzteverbände Dr. Dukan darüber hinaus unverantwortliches Handeln und Profitgier vor.

Mit dieser entlarvenden Darstellung einzelner Diätprogramme könnte es hier nun ewig weitergehen. Aber es sollen ja noch mehr interessante Themen folgen. Daher abschließend ein

Fazit: Alle neuen Trend-Diätprogramme basieren neben der negativen Energiebilanz als „Universal-Wirkmechanismus“ stets auf den gleichen perfiden Verkaufsstrategien: frei erfunden, keine wissenschaftlichen Belege, täuschen die Verbraucher, ziehen ihnen das Geld aus der Tasche und führen nach Ende der Diät zum Jo-Jo-Effekt, wenn wieder normal gegessen wird. Dabei sind die Abnehmprogramme teilweise noch sehr kompliziert, wahrscheinlich um ihre dahinterstehende 08/15-negative-Kalorienbilanz-Methode zu verschleiern. Wie wäre es der Einfachheit halber mit der in Deutschland beliebtesten 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. 212). 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. Weitere Erkenntnisse aus 2011 bringen noch mehr Licht ins Dunkel des Jo-Jos: Wissenschaftler der Universität Melbourne fanden heraus, dass auch ein Jahr **nach** einer Diät die Blutspiegel wichtiger Hungerhormone wie Ghrelin erhöht sind. Diese Werte weisen auf ein klares Signal ans Gehirn hin, das auf Hunger und Gewichtszunahme ausgerichtet ist. Passend dazu gaben die Studienteilnehmer an, dass sie noch immer ein verstärktes Hungergefühl verspürten – und das zwölf Monate nach der Diät! Hinzu kommt, dass Menschen nach einem Gewichtsverlust nicht nur mehr Hunger haben, sondern auch weniger Energie

verbrauchen (weniger Masse, „Energiesparmodus“). Dieser doppelt abgesicherten „Kilorückführungstaktik“ erliegen die meisten Menschen – denn ständig gegen seinen Körper anzukämpfen, das macht krank & psychisch mürbe: „Wir wissen, dass 80 bis 90 Prozent aller Gewichtsreduktionsprogramme keinen Erfolg bringen“, erklärte DGE-Präsident Professor Helmut Heseker Anfang 2012 der Welt – ganz im Gegenteil: „Oft sind die Teilnehmer am Ende sogar schwerer als vorher.“ Vergleichbare Zahlen liefert auch Professor Hans Hauner, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Ernährungsmedizin der TU München.

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 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 Ernährungsweisen mit einem 800 kcal-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 unbekanntem Faktoren, die unsere Figur modellieren, **die Aussichten für eine Therapie Übergewichtiger momentan eher düster“** sind. Und Professor 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.“ Internationale Unterstützung erhalten Hebebrand & Herpertz von Forscherkollegen der University of Auckland: Alle bisherigen Maßnahmen seien absolut unzureichend und wirkungslos, um die Zunahme der Fettleibigkeit in der Gesellschaft aufzuhalten. Wohl wahr, denn etwa 80-90 Prozent der Diätler wiegen 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 Abnehmkursen 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 Gewicht legten nachvollziehbarerweise diejenigen Menschen zu, die bereits mehrere Diäten hinter sich hatten. Diese Erkenntnis erklärt in Zusammenhang mit dem Jo-Jo-Effekt auch die hohe Zahl der Frauen, die sich regelmäßig erneut einer temporären Diät unterwerfen. Weiter wird plausibel, warum jedes Jahr die Diätsaison aufs Neue beginnt: Im Frühjahr abnehmen, bis zum Winter wieder zunehmen, und im kommenden Frühling geht das „Auf-und-ab-Spiel“ von vorne los – zum Leidwesen der Betroffenen meist mit höherem Startgewicht. Die Autoren der Studie warnen genau davor: Zahlreiche Untersuchungen legen nahe, dass die ständige Änderung des Körpergewichts durch häufiges Ab- und Zunehmen aufgrund der zeitlich begrenzten Diäten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Diabetes erhöht. Der Jo-Jo-Effekt erhöht ebenfalls das Risiko eines Herzinfarkts und das unabhängig vom BMI. Darüber hinaus verdaut das Gehirn im diätischen Hungerzustand eigene Zellstrukturen, was wiederum das Hungergefühl verstärkt, so eine 2011er-Studie des Albert Einstein College of Medicine, New York. Einen weiteren gesundheitsschädlichen Effekt von Diäten entdeckten sowohl kanadische Forscher aus Québec als auch koreanische Wissenschaftler der Kyunkpook National University: **Abspecken spült Schadstoffe ins Blut**. Diese aus dem Fett gelösten Gifte werden mit der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes in Zusammenhang gebracht. Mit steigendem Ausmaß der Fettreduktions-Kuren stieg auch die Konzentration der fettlöslichen Chemikalien im Blut.

Halten wir an dieser Stelle grundsätzlich fest: **Diäten machen dick und krank**. Für die Forscher ist der „Dickmachereffekt“ von Diäten eindeutig, auch weil er von einer weiteren Studie mit über 19.000 Teilnehmern bestätigt wurde: **„Diäten sind einer**

der besten Parameter zur Vorhersage für eine künftige Gewichtszunahme.“ Damit ist die Diätindustrie sicher einer der wenigen Wirtschaftszweige, der Interesse daran hat, dass seine Produkte versagen: denn machen Diäten dicker statt schlank, dann bleibt die beliebte Zielgruppe erhalten und die Diätanbieter bleiben fett im Geschäft. Daher abschließend noch eine Empfehlung für Leser, die abnehmen möchten: Fragen Sie die Anbieter von zeitlich begrenzten Diäten bitte nach Langzeitergebnissen. Sollten Sie keine brauchbaren Angaben erhalten, die eine langfristige Bewertung der Schlankheitskur ermöglichen, so wundern Sie sich nicht: Bis jetzt ist keine derartige Diät bekannt, die einen dauerhaften Erfolg garantiert. „Die allermeisten Diäten wurden zum Abnehmen entwickelt, zum Gewicht*halten* sind sie mehr oder weniger untauglich“, erläutert Dr. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie der Universität Göttingen. Das sieht auch Professor Volker Schusdziarra von der Universität München so: „Diäten eignen sich nicht, um langfristig Gewicht zu verlieren.“

„Denn abnehmen kann jeder, das verminderte Gewicht auch zu halten, schaffen aber nur fünf Prozent“, erklärt Dr. Susanne Wiesner, Leiterin des Adipositas-Zentrums am HELIOS-Klinikum Berlin-Buch. Forscher der Universität Witte/Herdecke suchen nun sogar nach Vorhersage-Möglichkeiten, ob Abnehmen **überhaupt** möglich ist.

Diät und Ehe: »Bis dass der Tod uns scheidet«

Mit der anhaltenden Gewichtsreduktion ist es wie folgt: Wollen Menschen mit dominanten „Speichergenen“ schlank werden und bleiben, dann dauert ihre Diät ein Leben lang. Von dieser Lebensdiät ist nicht nur das Essen betroffen, sondern ihr kompletter Alltag. Unter modernen Experten wird dieser Weg als

„Lifestylemodifikation“ bezeichnet: **Wer dauerhaft abnehmen will, braucht keine Diät, sondern eine permanente Änderung seines alltäglichen Lebens:** „Generell weniger essen und insbesondere täglich mehr bewegen“, so lautet die vereinfachte Formel der vielfach propagierten Lebensumstellung. Menschen, die ihr Gewicht dauerhaft reduzieren wollen, „sollten auf gar keinen Fall eine Diät machen, die irgendwann anfängt und dann wieder aufhört“, brachte es Dr. Gisela Olias vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung im Sommer 2008 auf den Punkt. Und fast zur gleichen Zeit erklärte Dr. Ellrott: „Die Vorstellung einer *vorübergehenden* Diät muss man aus seinen Gedanken streichen.“ Vorweihnachtliche Bestätigung erhielten die beiden Ernährungsexperten einige Monate später vom Bundesverband Deutscher Internisten: Wer abnehmen möchte, solle seine Ernährung dauerhaft umstellen und auf kurzfristig angelegte Diäten verzichten – eine bleibende Verringerung des Gewichts gelinge nur durch eine langfristige Umstellung des Lebensstils. Kurz vor Beginn der „Diätsaison 2009“ stellte auch der Leiter der psychologischen Beratung der Freien Universität Berlin, Hans-Werner Rückert, klar: „Wenn man ehrlich über das Thema spricht, kann es nicht um eine zweiwöchige Diät gehen, sondern um die Veränderung von Lebensgewohnheiten, weil nur das langfristig zum Erfolg führt.“

Hart, aber wahr: Alle Menschen, die dauerhaft abnehmen wollen, müssen *lebenslang* auf ihr Gewicht achten. **Denn abnehmen kann jeder, aber das künstlich reduzierte Gewicht auch dauerhaft zu halten, das ist die große, naturgewollte Schwierigkeit.** „Gewicht zu halten ist mit einem lebenslangen Marathon zu vergleichen“, erklärt Adipositasexpertin Dr. Tanja Legenbauer von der Ruhr-Universität Bochum. Dabei wird es mit der Zeit leichter, die Kilos im Griff zu behalten. Nach etwa zwei bis drei Jahren im neuen, schlankeren Lebensstil sind immer weniger Kraft und Aufmerksamkeit notwendig, das Hungergefühl zu

bändigen. Der Grund: Der Mensch ist ein „Gewohnheitstier“, und daher arrangiert sich unser Organismus (gezwungenermaßen) mit dem neuen Status quo. Wie gut oder schlecht diese Anpassung erfolgt, hängt natürlich von einer Vielzahl individueller Faktoren ab. Teilweise müssen Abgespeckte noch zehn Jahre später ihre Esslust mit viel Willenskraft im Zaum halten. Auf jeden Fall scheint das kein leichtes Unterfangen, wie auch die **wissenschaftliche Leiterin von Weight Watchers**, Karen Miller-Kovach, Anfang 2009 martialisch feststellte: „Abnehmen ist wie Krieg führen gegen das eigene Gewicht. Für Frauen stellt sich das wie ein hundertjähriger Krieg dar.“ Und Ernährungsexperte Professor Klaus Eder ist der Meinung: „Abnehmen liegt nicht in der Natur des Menschen. Es werden noch viele Generationen mit dem Abnehmen Probleme haben, bis sich unsere Gene ändern.“

Langfristige Gewichtsreduktion erfordert also mentale Disziplin, um immer wieder gegen die körpereigenen Signale anzukämpfen. Und wer nicht hundertprozentig hinter seinem Diätentschluss steht, wird über kurz oder lang scheitern. Nur: Wer hält diesen lebenslangen Kampf gegen die eigenen Bedürfnisse durch, ohne Schaden zu nehmen? Der Körper fordert etwas Bestimmtes zu essen, er drängt mit starken Hungergefühlen, aber der Verstand wehrt sich zu handeln. Im Grunde ist *jede* Einschränkung dieser Bedürfnisbefriedigung bereits eine Mini-diät – mit den entsprechenden Konsequenzen: Haben wir Hunger auf eine deftige Bratwurst, essen aber stattdessen einen Salat mit magerer Hühnerbrust (ist ja „gesünder“), dann ist die Lust nach der deftigen Wurst wahrscheinlich auch nach dem Salat noch da. Entweder wir geben der instinktiven Forderung jetzt nach und essen somit Salat *und* Bratwurst oder wir wehren uns weiter gegen das eigene Bedürfnis. „Wer nicht genießt, wird ungenießbar“, so lautet ein Sprichwort, das einen möglichen

Effekt dieser Selbstkasteiung treffend beschreibt. Außerdem verlieren viele Menschen das Gespür für ihren echten Hunger, wenn sie zahlreiche Diäten gemacht und dabei immer wieder ihren Hunger ignoriert haben – die häufige Folge sind Heißhungerattacken; sozusagen der verzweifelte Versuch des Körpers, an die benötigte Nahrung zu kommen.

Andere, wesentlich gravierendere Auswirkungen, die aus der steten rationalen Überwachung des eigenen Essverhaltens resultieren, sind Essstörungen, die sich mannigfaltig manifestieren. Magersucht und Ess-Brech-Sucht sind die bekanntesten, eine der „zeitgemäßer“ Formen ist die Orthorexie, der zwanghafte Drang, nur noch „Gesundes“ zu essen. Diese Menschen sind definitiv krank, weil nicht länger ihre Kulinarische Körperintelligenz und die daraus resultierende Lustbefriedigung zur Nährstoffversorgung das Essverhalten bestimmen, sondern maßgeblich bis ausschließlich der Verstand. Weil ihr starker Wille die Gefühle beherrscht, fühlen sich Essgestörte oft als Sieger über ihren Körper. Leider ist das Gegenteil der Fall: **Überwiegend verstandesgesteuertes Essen basierend auf Einschränkungen kann der Beginn eines Teufelskreises sein, aus dem die Betroffenen als Verlierer hervorgehen.** Wie bereits erwähnt, für einige Experten wie beispielsweise den Psychologen Andreas Schnebel vom Bundesverband Essstörungen sind Diäten die „Einstiegsdroge zu Essstörungen“. Auch für Dr. Ulrich Piltz vom Berliner Institut für Ernährungsberatung „besteht bei Diäten grundsätzlich ein Risiko, an einer Essstörung zu erkranken“. Wesentlich direkter warnte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im März 2010: **Diäten können bei der Entstehung ernsthafter Essstörungen eine entscheidende Rolle spielen.** Und Essstörungen wiederum führen nicht nur zu einem abgemagerten Körper: Laut Erkenntnissen der Universität Leipzig aus Februar 2012 treten Essstörungen bei fettleibigen Frauen elfmal häufiger

auf als bei Normalgewichtigen. „Das ist beachtlich und daraus kann man schließen, dass sich Übergewicht und Adipositas weit stärker als angenommen in Zusammenhang mit Essstörungen entwickeln“, erläutert Studienleiterin Professor Anja Hilbert.

Verlassen wir an dieser Stelle den diätetisch gestört-gesteuerten Essverstand und widmen uns wieder den echten Steuerungszentralen, unseren Genen.

Doppelt wahr: Fett spielt eine gewichtige Rolle

Wie stark der Einfluss der Gene auf das Essverhalten und damit auf das Gewicht ist, scheinen die Ergebnisse einer Untersuchung mit Zwillingen des University College London zu belegen: **77 Prozent der Adipositas bei Kindern sind genetisch bedingt** (gemessen an BMI und Bauchumfang). Wissenschaftlich verklausuliert lautet das Resümee der Forscher: „Bei der aktuellen Untersuchung zeigte sich, dass die Auswirkungen einer nicht optimalen Umgebung weit weniger deutlich waren als die Auswirkungen des genetischen Aufbaus.“ Auf gut Deutsch: Nicht was wir essen ist entscheidend für unser Gewicht, sondern maßgeblich unser Erbgut. Als hätten die Menschen mit dominanten Speichergenen in unserer heutigen Magermodelgesellschaft nicht ohnehin das schwerere Los gezogen, kommt es gleich doppelt dick:

Denn ist man erst übergewichtig, **hemmen die angefutterten Pfunde auch die Fettverbrennung, weil sie die „Kraftwerke“ der Fettzellen lahmlegen, die Energie erzeugen.** Wissenschaftler der Universität Helsinki haben an eineiigen Zwillingspaaren festgestellt, dass die Fettzellen Übergewichtiger nur halb so viel Erbgut für die körpereigenen „Energieerzeuger“ tragen als die Fettzellen der Schlanken. Das bewirke neben morphologischen Einschränkungen insbesondere eine stark verminderte Effizienz