

Von NASTASIA SCHIEWEG

**A**nanas-Diät, Blutgruppen-Diät, Hollywood-Diät, Kohlsuppen-Diät, Schlank im Schlaf, Weightwatchers, FdH. Die Möglichkeiten, Übergewicht den Kampf anzusagen, treiben jedes Jahr neue, prächtige Blüten. Alle versprechen das Ersehnte – eine Traumfigur, endlich Zufriedenheit beim Blick in den Spiegel und neidische Blicke der Disziplinlosen.

„Alles Quatsch!“, sagt Uwe Knop. Der Ernährungswissenschaftler ist Kommunikations-Experte im PR-Bereich für Medizin. Über seinen Bildschirm flackerten täglich Dutzende Studien: Wie man dauerhaft abnimmt, was gesund ist, was krank macht. „Irgendwann hat es mir gereicht. Da wollte ich endlich mal alles aufschreiben.“

Und das hat er getan. In seinem Buch „Hunger & Lust“ (Eichborn; 19,20 Euro) räumt er mit Ernährungsirrtümern auf. „Das Buch ist jetzt schon in der vierten Auflage erschienen. Ich ergänze es jedes Jahr, weil immer neuer Quatsch kursiert“, erzählt Knop.

Schon etwas tröstend, gerade jetzt, wo der Hosenbund nach den Feiertagen Schwerstarbeit leistet. Gegen das morgendliche Quetschen in die Jeans hilft jetzt also keine Diät?

„Nein, auch wenn es jeden Tag eine neue Methode gegen ungeliebte Kilos gibt“, sagt der Ernährungswissenschaftler. Alle Diäten beruhen darauf, dass man verzichtet und am Ende des Tages mehr Energie verbraucht, als man zuführt. „Langfristig hat das nie Erfolg. Jeder Körper hat sein biologisches Idealgewicht. Hungert

# Die dicke Diät-Lüge



**Ernährungsexperte Uwe Knop erklärt, warum Abmagerungskuren selten helfen. Und worauf wir wirklich achten sollten**

benwirkung des Schlankheitswahns sind Essstörungen. „Diäten sind oft eine Art Einstiegsdroge in Mager- und Fettsucht, können zu völligem Kontrollverlust bei der Ernährung führen“, warnt der Experte.

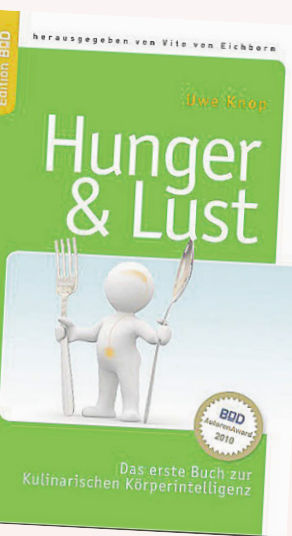
Nur: Wie entsteht andauernd neuer Diäten-Wahn?

„Es sind immer nur Beobachtungen, die zu den vermeintlichen Erkenntnissen über gute und schlechte Ernährung führen“, sagt Knop. Und zieht folgenden Vergleich, um das Problem zu veranschaulichen.

„Wenn man sich Fernsehzuschauer vorstellt, von denen ein Teil ‚Tagesschau‘ guckt und der andere ‚heute-journal‘: Blickt man dann auf die Sterblichkeit

der Nachrichtenschauer und sieht zufällig, dass ‚Tagesschau‘-Fans im Schnitt 10 Jahre früher sterben, würde die Ernährungsindustrie sofort vor einem frühen Tod durch die ‚Tagesschau‘ warnen. Was natürlich völliger Quatsch wäre.“

Es zählt nur die Industrie dahinter. „Immerhin begehen gerade sieben Prozent der Deutschen eine Neujahrsdiät. Das sind fast sechs Millionen Menschen – also eine riesige Zielgruppe für neue Abnehm-Trends“, weiß der Ernährungswissenschaftler. Vor allem seinen Diäten dann ein besonderer Kassenschlager, wenn Promis dafür werben. „Je bekannter das neueste Gesicht von



ganz allein wieder weg, sobald man seine normalen Tätigkeiten wieder aufnehme. Eine gezielte Abnahme sei nicht nötig.

Außerdem sei hier auf eine neue Untersuchung hinzuweisen, die belegt, dass leichtes Übergewicht gesund ist und sogar zu einer längeren Lebensdauer führt.

Allerdings, so Knop: „Auch nur eine Beobachtung und keine Empfehlung für alle, jetzt zuzunehmen. Aber es muss nicht jeder aussehen, wie ein Super-Model. So viel ist klar.“

Bestünden aber gesundheitliche Probleme durch Übergewicht, sieht der Fall anders aus. „Es gibt viele Gründe für Übergewicht: Krankheiten wie Diabetes, Schilddrüsenstörungen, auch Schlafmangel sind oft die Ursache.“ Soziale Zusammenhänge spielten auch eine Rolle. „Schon oft haben Studien gezeigt, dass Übergewichtige dicke Freunde haben oder auch in zu warmen Räumen leben oder die Ernährung in schwachen Schichten nie richtig erlernt wurde.“

„Emotional Eating“ spiele ebenso eine immer größere Rolle beim Thema krankmachenden Gewichts. „Essen aus Frust, aus Langeweile, aus Trauer oder Einsamkeit kann nicht mit einer Diät behandelt werden, sondern gehört in die Hände eines Psychologen.“ Genau des-

wegen seien Diäten so gefährlich. Weil sie nie eine Lösung darstellen, sondern immer nur eine Verschiebung des Problems oder sogar eine Verschlimmerung.

Neben dem Schönheitsideal der Medien stünde allerdings auch die Politik in der Verantwortung. „Andauernd werden neue Kampagnen veröffentlicht, die vor krankmachendem Übergewicht warnen. Das ist genauso unsinnig, wie die Diäten-Maschinerie“, sagt der Ernährungswissenschaftler. „Die Lebensdauer der Deutschen ist so hoch wie nie zu vor, und wenn man sich umschaute, sieht man, dass stark Übergewichtige nur in Ausnahmen zu sehen sind.“

Das Einteilen in den BMI (Body Mass Index) sei zudem Nonsense. „Politiker die vor einem BMI über 25 warnen, sind maßgeblich schuld am Schlankheitswahn“, klagt Knop. Denn über Gesundheit sage dieser Maßstab überhaupt nichts aus. Er stempele nur die Dicken ab.

„Wir müssen alle lernen, wieder in unseren Körper zu hören. Wann habe ich Hunger, auf was habe ich Appetit, wann bin ich satt? Gesunde und ungesunde Lebensmittel gibt es nicht. Unser Körper weiß am allerbesten, was gut für ihn ist. Wir müssen nur wieder lernen, darauf hören.“

Die beliebteste Diät ist übrigens FdH: „Friss die Hälfte“.

„Alle beruhen auf Verzicht, egal wie unterschiedlich sie konzipiert sind“, sagt Knop. Aber: „Keine Diät ist empfehlenswert und hilft bei Übergewicht!“

Aber wie sage ich dem kneifenden Hosenbund jetzt nach den Feiertagen den Kampf an?

„Ein paar Kilo zu viel nach Festen sind für den Körper überhaupt kein Problem“, sagt Knop. Das Gewicht gehe von

Darf ich's waagen?  
Nach Festtagen fällt  
uns der Schritt auf  
die Waage besonders  
schwer. Ernährungsexperte Uwe Knop rät:  
Nehmen Sie's leicht!