

STIL

Edle Rassen

Hühner im eigenen Garten zu halten wird immer beliebter. Je hübscher, desto besser > Seite 55



FOTO: FLOLINE

Dick im Geschäft

Weil keine Diät es schafft, dauerhaft schlank zu machen, erfinden selbsternannte Experten immer neue Abnehmkuren. Wie der Markt um Intervallfasten, Fodmap und die ketogene Diät funktioniert

VON CHRISTINA BERNDT

Gerade feiert die fette, alte Atkins-Diät ein deftiges Comeback. Ebenfalls voll im Trend: die Honigdät, die Fodmap-Diät und das Flexible Dieting. Außerdem hat das schon ein bisschen abgehangene Intervallfasten als „Hirschhausen-Diät“ neue Frische erlangt.

Das sind sie, die wichtigsten Trends zum Schönerschlankerwerden des Frühjahrs 2018. Aber neue Fastenkuren sind schon im Kommen: Im Silicon Valley stürzen sich derzeit die IT-Spezialisten auf die ketogene Diät, seit sie festgestellt haben, dass zu viele Fritten vorm Flatscreen die eigene Hardware so verformen, dass es noch schwieriger wird, die wenigen Frauen im Tal von sich zu überzeugen. Auch die Deutschen bekommen zunehmend Appetit auf diese kohlenhydratarme und fettreiche Ernährung im aktuellen „Low Carb High Fat“- (LCHF)-Stil.

Unbedingt vom Speiseplan zu streichen sind dagegen: die Algendiat und die Matchadiät. Das sind Trends aus dem Jahr 2016 – was in der Diätwelt Äonen zurückliegt. Damals nahmen Menschen aus figurbewusstem Kalkül tatsächlich Algen oder Grüntee zu sich. Tempi passati.

Bei Diäten kann jeder alles behaupten. Selbst Fachleute blicken da nicht mehr durch

Diäten ziehen nicht nur den berühmten Jo-Jo-Effekt nach sich. Sie sind auch selbst wie Jo-Jos – sie kommen und gehen. Die Kurzlebigkeit hat einen simplen Grund: Was nichts taugt, hält nun einmal nicht lange vor. Schließlich kann man eine Idee kaum über einen längeren Zeitraum anpreisen, wenn all jene, die es ausprobiert haben, wissen: Sie funktioniert nicht. „Wir werden eben auch mit einer Diät nicht dauerhaft schöner und schlanker“, sagt der Ernährungssoziologe Daniel Kofahl, der im hessischen Witzhausen das Büro für Agrarpolitik und Ernährungskultur leitet. „Deshalb braucht es ständig neue Trends.“

Bei deren Erfindung können die Trendsetter nach Gusto vorgehen. Denn niemand kann überprüfen, ob sie mit ihren Behauptungen recht behalten, dass etwa viel Fett schlank macht, Vollkorn aufbläht oder, ganz neu, Gemüse böse ist. „Mittlerweile werden jeden Tag 250 ernährungsrelevante Studien publiziert“, sagt Bas Kast, Autor des viel beachteten Sachbuchs „Der Ernährungsplan“ (C. Bertelsmann). Selbst Fachleute kapitulieren vor der Fülle und Widersprüchlichkeit des angehäuftes Wissens. „Da blickt niemand mehr durch.“

Ernährungswissenschaftler sind sowieso arme Wesen. Immer wieder haben sich selbst die Empfehlungen seriöser Fachleute wie etwa der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als Unsinn erwiesen. Zwei Liter Wasser am Tag trinken? Viele kleine Mahlzeiten zu sich nehmen? Damit wurden Menschen unnötig drangsaliert. „Die Ernährungswissenschaft kann immer nur Hypothesen und keine Beweise liefern“, sagt der Ernährungswissenschaftler und Buchautor Uwe Knop („Intuitiv essen“). Mit Essen ließen sich – anders als mit Medikamenten – keine wissenschaftlich belastbaren kontrollierten Studien durchführen. „Ernährungsforschung ist modernes Glaskugellesen“, sagt Knop.

Die Unübersichtlichkeit der Forschung ist ein gefundenes Fressen für profil- und profitsüchtige Gurus, die eigene Diäten verkaufen wollen. Es gebe zu jedem Lebensmittel eine Studie, die es entweder als Gift oder als Heilmittel einstuft, sagt Bas Kast. Wer Beweise für seine Hypothesen sucht, findet immer etwas, das er sich herauspicken kann. „Diese Leute können behaupten, was sie wollen.“

Und das tun sie auch. Selbsternannte Gesundheitsapostel warten mit den überraschendsten Thesen auf – etwa damit, dass der Menschheit seit Tausenden Jahren ernährere Weizen besser zu meiden sei, weil man entweder eine „Weizenwampe“ (so der US-Mediziner William Davis) davon bekomme oder „dumm wie Brot“ werde (sein Kollege David Perlmutter).

Nicht immer sind die Thesenverkäufer komplett unseriös. Oft sind sie zumindest



Wer im Frühjahr am Kiosk Ideen fürs Abnehmen sucht, wird schnell fündig. Derzeit wieder im Trend ist das Intervallfasten – vielleicht auch, weil es in der anstrengenden Welt eine Diät ist, mit der man angeblich total einfach und locker abnimmt.

FOTOS: VERLAGE, OBS/DR. V. HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN/GRÜNER+JAHR

anfänglich selbst von dem überzeugt, was sie erzählen. So reagiert Weizenwampen-Davis offenbar selbst überempfindlich auf das im Weizen enthaltene Gluten. Wenn er das Getreide weglässt, so hat er einmal einen Selbstversuch beschrieben, dann fühlt er sich – logischerweise – besser. Nachvollziehbar, dass er seinen Patienten die gleiche Strategie empfahl, und, wieder logisch, dass einige – nämlich die mit der gleichen Unverträglichkeit – ihrem Arzt begeistertes Feedback gaben. „So kann es kommen, dass Leute, die es eigentlich gut meinen, einen fragwürdigen Trend setzen“, sagt Kast. Und wenn sie dann noch einen Markt zu ihrer These etabliert haben, fällt es ihnen schwer, je wieder von der lieb gewonnenen Message zu lassen, die sie so gut ernährt. Der Trendsetter lebt von seiner Diät. Und er entwickelt sie stetig weiter.

Auf die Art hat Ian K. Smith zahlreiche Trends gesetzt. 2001 begann der US-Doc vom Typ Super-Athlet mit der „Take-Control Diet“, 2006 war es die „Fat Smash Diet“, 2009 die „4 Day Diet“ und 2011 die angeblich ganz unanstrengende „Effortless Weight Loss Solution“. 2012 erfand er „die revolutionäre Shred-Diät“, bei der man jeden Tag sieben kleine Mahlzeiten mit zusammen 1200 Kalorien essen darf. Slogan: „Die Erfolgsdiät ohne Hungern: 6 Wochen, 2 Kiloergrößen, 1 Sensation.“

Der Erfolg von Shred war nicht sensationell und auch nicht revolutionär, aber bemerkenswert. Und es hat Smith sicher nicht geschadet, dass der damalige US-Präsident Barack Obama ihn 2010 in den President's Council on Fitness, Sports and Nutrition berief. „Damit ein neuer Diättrend entsteht, reicht es meist nicht aus, dass ein findiger Geist eine Idee hat“, sagt der Ernährungssoziologie Kofahl. „Damit sich etwas durchsetzt, braucht man noch einen Influencer, der nicht das Nerdhafte hat, das Erfindern oft eigen ist, und der den Anschluss an die Masse sicherstellt.“ Influencer können Leute sein, die eine fachliche Autorität haben wie Dr. Davis oder Dr. Smith oder die, besser noch, Prominente sind wie in Deutschland Dr. von Hirschhausen. So angeschoben, bekommen Trends eine Eigendynamik: Zur These wird ein Buch geschrieben, es werden Seminare entwickelt, Blogs erstellt und jede Menge gut verdauliche Produkte verkauft. Am Ende gibt es die Pille zum Buch zur These vom Promi.

Was einen Trend dann noch so richtig befördert, ist gutes Storytelling. „Erfolgreiche Influencer erzählen eine Geschichte“, sagt Kofahl. Oft nutzen Prominente eigenes Erleben wie zuletzt Hirschhausen, der erzählte: „Wie ich 10 Kilo verlor ... und Sie das auch schaffen können.“ Der Fernsehdozent schwört auf das Intervallfasten, bei dem man wahlweise an einzelnen Tagen in der Woche oder an 14 bis 16 Stunden pro Tag nichts zu sich nimmt und in der übrigen Zeit normal essen darf. Die Methode kann wie die meisten „Ich lass mal was weg“-Methoden beim Abnehmen helfen. Aber gewiss ist auch: Seit Hirschhausen sie auf dem Titel von Stern Gesund Leben propagiert hat, weiß jeder, dass er neuerdings Kopf und Chefreporter dieses Magazins ist. Aufmerksamkeit ist beiden gewiss.

Bei der Paläo-Kur dient der Steinzeitmensch als Vorbild. Dabei wurde er nur 30 Jahre alt

Wichtig ist, dass die Geschichte an den Zeitgeist angepasst ist. „Heutzutage wirkt ein logischer Ansatz am besten, vor 100 Jahren haben die Menschen mehr auf Spiritualität gesetzt“, sagt Kofahl. Damals empfahl der Apothekenhelfer August Engelhardt den Kokovorismus – eine Diät aus Kokosnüssen. Die Früchte seien göttlich, weil sie so nah am Himmel wachsen, prophetete er und zog auf eine Südeiseinsel, wo er und seine Anhänger sich – unbekleidet – fast ausschließlich von den Palmenfrüchten ernährten. „Nackter Kokovorismus ist Gottes Wille“, versprach Engelhardt. „Die reine Kokosdiät macht unsterblich und vereint mit Gott.“ Leider bekam das seinen Anhängern nicht gut. Ausgemergelt und mangelernährt kehrten sie ihm den Rücken.

Heute sollten Diäten eine wissenschaftliche Grundlage bieten, wenn sie verschlund-

gen werden wollen. Deshalb werden sie mit vermeintlicher Logik angefüllt. „Stoffwechseldiäten“, die den versprochenen Gewichtsverlust biologisch erklären, sind daher gerade attraktiv. Ganz vorne mit dabei: die evolutionsbiologisch hergeleitete Paleo-Diät, bei der man Fleisch und Gemüse essen darf, aber kaum Kohlenhydrate. Schließlich kannte der Steinzeitjäger auch kein Getreide, lautet die Erklärung, es zu verzehren sei gegen die menschliche Natur. Die Anhänger stört wenig, dass dabei gerade wichtige Fakten ausgespart werden. „Die Kleinigkeit zum Beispiel“, sagt Kofahl, „dass die Leute, die sich damals so ernährten, nur 30 Jahre alt wurden.“

Promis auf Diät

Seit es Boulevardmedien gibt, werden Prominente in Pfund und Kilo gewogen, es ist ein ewiges Auf und Ab: Hauptsache, das Publikum schaut hin. So war es schon bei Joschka Fischer, der als Bundesaußenminister 1999 ein ganzes Buch über sein Gewicht verfasste: „Mein langer Lauf zu mir selbst“ war das Bekenntnis eines erst schwerleibigen, dann schwer leidenden Politikers, der endlich aus dem Quark kam. Eher leicht aus der Hüfte heraus geschrieben war der Bestseller „Moppel-ich“ von Susanne Fröhlich (2004), „das lustigste Abnehmbuch der Welt“. Dabei ging es der Autorin darum zu zeigen, dass weibliche Fülle kein Problem ist. Hunderte Prominenten haben ihre persönlichen Tipps öffentlich gemacht. Karl Lagerfeld beschrieb in seinem Bestseller „3-D-Diät“ sehr ernsthaft, wie er sich an Rosenkohl und Spargel labte und dabei 40 Kilogramm verlor; Daniela Katzenberger lieferte mit dem Buch „Eine Tussi speckt ab“ das Rezept für die weibliche „Traumfigur“, Starkoch Jamie Oliver schwärmte von seiner Algen-, Nüsse- und Eierdiät; Barbara Katzenberger postete Fitnesstipps und warb kurvenreich für ihren Personal Trainer. Geradezu besessen vom Abnehmen ist Kim Kardashian, die alle paar Monate ihr aktuelles „Diätgeheimnis“ lüftet und zwischen Atkins-Methode, Brokkoli-Kuren, Detox-Shakes und brutalen Workout-Züchtigungen schwankt. Bevor dann doch wieder der Heißhunger kommt.

CHRM

Gern genommen werden derzeit auch alle möglichen Arten von LCHF-Ernährung wie die Atkins-Diät, die Low-Carb-Diät oder die ketogene Diät aus dem Silicon Valley. Während Fett früher als Figurkiller schlechthin galt, sind nun Kohlenhydrate out, Zucker gilt schon als Gift.

Eine sehr spezielle Art von LCHF propagiert der US-Unternehmer Dave Asprey, der mit „Bulletproof“ ein Imperium rund um Fett im Kaffee aufgebaut hat. Seine Story dazu: In Tibet habe er sich nach dem Genuss von Buttertee unverwundbar gefühlt. Deshalb rühre er sich jetzt, westlich abgewandelt, Butter und Öl in den Kaffee. Das Gehirn liebe das, der Körper werde schlank. So zweifelhaft der Fettkaffee ist: Ein fettes Geschäft ist er allemal. Asprey verkauft unter der Marke „Bulletproof“ inzwischen Kaffee, Öle, Energieriegel, Becher und Nahrungsergänzungsmittel. Natürlich ist auch längst „Das Bulletproof-Kochbuch“ erschienen.

Ob man zum Abnehmen auf Kohlenhydrate verzichtet oder lieber auf Fett – eine gut gemachte Studie aus Stanford lässt vermuten, dass es keine generelle Empfehlung gibt. Manche Menschen können mit LCHF wunderbar Pfunde verlieren, anderen hilft dagegen Fett-Verzicht. Der Diäterfolg hängt offenbar vom individuellen Stoffwechsel ab. Den aber muss jeder für sich ausloten, Gurus können dabei nicht helfen. „Es gibt eigentlich nur zwei allgemein verbindliche Ernährungsweisheiten“, sagt Uwe Knop: „Wer nur seine Seele füttert, ohne richtig Hunger zu haben, wird ziemlich sicher dick. Und: Wer nicht isst, stirbt.“



Mit Wanddesign, das sich als Selfie-Hintergrund eignet, möbeln Firmen ihr Image auf > Seite 54

Schöner Rahmen

Schickes Rauschen

Wasserkocher gibt es in allen Farben und Formen. Doch welcher ist stilvoll, praktisch und leise zugleich? Acht Modelle im Test > Seite 56



Bald beginnt die Fußball-WM. Teamkoch Anton Schmaus verrät, was es zu essen gibt > Seite 58

Feiner Rasen