

Folge 10: Streitschrift gegen den Diätenwahn. Die Vöglein zwitschern, die Tage werden länger – und bald jede Frauenzeitschrift ruft eine neue, diesmal wirklich unheimlich tolle Frühjahrsdiät aus, die garantiert nachhaltig und für immer schlank und schön macht. Lachhaft. Tatsache ist: Diäten sind der beste Weg, sich in ernsthafte, gesundheitsgefährdende Essstörungen hineinzumanövrieren. Finger weg!

Mehr im Internet: swp.de/essen – **In Folge 11 lesen Sie:** Was in Fertigfutter steckt

INTERVIEW

Leute, werft Eure Waagen weg!

Gunter Frank ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit einer Praxis in Heidelberg. Er hat sich auf Stress- und Ernährungsberatung spezialisiert – und das Buch „Lizenz zum Essen“ geschrieben. Das ermuntert Mollige, zu sich und ihrem Körper zu stehen.

Was halten Sie von Diäten?
GUNTER FRANK: Diäten zur Gewichtsabnahme sind meist nutzlos, da sie den Jojo-Effekt nach sich ziehen: Das was abgenommen wurde, ist schnell wieder dran und meistens mehr als vorher. Oft verursachen erst die Diäten gesundheitliche Probleme, weil durch sie das Übergewicht entsteht. Befürworten kann ich eine Diät im Sinne der „Diata“ des Hippokrates: Diät bedeutet ursprünglich Lebensführung. Wer sich eine Auszeit nimmt, in der er sich Gutes tut, viel an der frischen Luft bewegt und bekömmlich ernährt, macht nichts falsch.



Besonders gefährlich ist es, schon Kinder mit Diäten zu traktieren, sagt der Arzt Gunter Frank.

Was raten Sie normal Übergewichtigen, die abnehmen wollen?

FRANK: Es gibt Millionen von gesunden Molligen. Denen rate ich als erstes: Werft eure Waagen weg, lest keine Frauenzeitschriften und lasst euch nicht einreden, euer Körper sei schlecht. Genießt das Essen anstatt gegen Windmühlen, also gegen Gene und Hormone zu kämpfen. Frauen, die meinen, sie seien mit etwas mehr auf den Hüften für Männer nicht mehr attraktiv, kann ich beruhigen. Männer mögen auch mollige Frauen. Im übrigen habe ich es immer wieder erlebt: Sobald Frauen aufhören, sich Stress mit ihrem angeblich zu hohen Gewicht zu machen, nehmen sie ab.

Können Diäten Essstörungen verursachen?

FRANK: Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Diäten Essstörungen verursachen können. Besonders problematisch ist es, Kindern zu sagen, sie seien zu dick und dürften nicht das essen, worauf sie Appetit haben. Damit wird der Samen für Essstörungen gelegt. Auch die von Krankenkassen finanzierten Abnehm-Programme für Kinder halte ich für problematisch. Diese Programme führen zu Depressionen, aber nicht zu weniger Gewicht.

PETRA WALHEIM

Unsere Serie im Überblick

1. Was wir essen
2. Saisonale und regionale Küche
3. Veganer gegen Fleischesser
4. Brainfood: Welches Essen dem Hirn hilft
5. Slow Food – Nachhaltiger Genuss
6. Unser täglich Brot
7. Mythen und Wahrheiten ums Essen
8. Was Babys und Kinder essen
9. Der Kult um Kaffee
10. Streitschrift gegen den Diätenwahn
11. Was in Fertigfutter steckt
12. Das perfekte Pausenbrot gibt's nicht
13. Knigge – Mit Anstand essen
14. Bio gegen Discount: Vergleichskochen
15. Die Inflation der Kochshows
16. Die Renaissance alter Lebensmittel
17. Leckere Leser-Rezepte
18. Promis und ihre Lieblingsgerichte

Alle Folgen im Internet: swp.de/essen



60 Kilo? Damit fühlen sich viele Frauen fett. Besser und gesünder als eine Diät wäre ein Eingriff an der Waage. Fotos: iStockphoto

Diäten machen fett

Wer sein Essverhalten nur kurzfristig ändert, rutscht schnell in den Jojo-Effekt hinein

Sabine hat die Schnauze gestrichen voll. Seit Wochen macht sie einen großen Bogen um Zeitschriftenregale. Denn dort stehen die Machwerke, die aus ihrer Sicht für ihr Übergewicht verantwortlich sind. Früher war sie begeistert von den Blättern, in denen die neuesten Diäten angepriesen werden. Hoffnungsvoll probierte sie fast alles aus: Diäten mit Kohlsuppe, Kartoffeln, Rohkost, Obst, wenig Fett, viel Fleisch, vielen Kohlenhydraten, aber nur den richtigen – sie kann es nicht mehr hören. Das Ergebnis der Abspeckerei ist, dass die 40-Jährige heute 100 Kilo Gewicht mit sich herumschleppt, verteilt auf 1,72 Meter Körpergröße.

Dabei wog sie mal schlanke 70 Kilo, fand aber, sie müsse jetzt mal fünf Kilo abnehmen. Das gelang, doch nach der Diät, als sie wieder normal gegessen und sich weiter kaum bewegt hat, waren die fünf Kilo schnell wieder drauf – plus weitere fünf. Es folgte die nächste Diät – der Jojo-Effekt setzte ein.

Dass eine Diät, wie sie heute verstanden wird, nämlich als kurzfristige Ernährungsumstellung oder auch -einschränkung, nicht funktioniert, ist inzwischen hinlänglich bekannt. Ernährungsexperten warnen sogar davor, etwa der Allgemeinmediziner, Ernährungsberater und Autor Gunter Frank. Die Erfahrung aus seiner Praxis in Heidelberg: Diäten können aus gesunden Molligen kranke Dicke machen können. Er rät übergewichtigen Patienten, sich mit ihrem Körper zu versöhnen und ihn nicht dem Stress einer Diät auszusetzen (siehe Interview).

„Das einzige, was funktioniert, ist ein multifunktionaler Ansatz.“ Das sagt Ina Bergheim vom Institut für Ernährungsmedizin der Uni Hohenheim. Sie hält es für durchaus sinnvoll,

wenn normal Übergewichtige eine Diät machen – gemeint sind hier nicht krankhaft Übergewichtige. Diese darf aber nicht nur eine kurzfristige andere Ernährungsweise beinhalten. Zum dauerhaften Abnehmen gehöre viel mehr.

Das Wort Diät kommt vom griechischen „Daiata“ – Lebensführung, Lebensweise. Wer also eine Diät im eigentlichen Sinne macht, überdenkt seine Lebensweise. „Übergewicht entsteht meistens nur, wenn man etwas falsch macht“, sagt Ina Bergheim, die an der Uni Hohenheim eine Langzeitstudie mit übergewichtigen Kindern leitet: In der Regel isst man zu viel und bewegt sich zu wenig. Es gibt aber auch andere Gründe. Deshalb gehöre zu einer Diät die Ursachenforschung und – ganz wichtig – eine dauerhafte Verhaltensänderung, inklusive viel Bewegung. Und das ist schon die erste große Hürde: Wer schon mal versucht hat, auch nur eine einzige liebgewonnene, aber gesundheitsschädliche Gewohnheit zu verändern, weiß, wie schwer das ist. Raucher, die aufhören wollen, wissen ein Lied davon zu singen. Für Querbeet-, Dauer-, Frust- und Stress-Esser ist das nicht anders. Es gibt Rückschläge am laufen-

den Band und in allen Variationen. Die alte Gewohnheit setzt sich immer wieder heimtückisch gegen alle guten Vorsätze durch. Frust ist die Folge. Da gilt es einiges auszuhalten – und vor allem: dranzubleiben.

Ina Bergheim hält als Startschuss für diesen Prozess sogar Diättricks für sinnvoll – aber nur für eine eng begrenzte Zeit und am besten in Begleitung eines Ernährungsberaters. „Damit kommen die Leute aus dem alten Verhaltensmuster raus“, sagt sie. Und dann? „Dann ist ein konsequentes Verhaltenstraining wichtig.“ Außerdem sollte viel Bewegung in den Alltag eingebaut werden. Allein ist das kaum zu schaffen. „Wer abnehmen will, sollte das in einer Gruppe tun und nicht mit Zeitschriften“, empfiehlt Bergheim.

Sabine hat sich bei „Mobilis“ angemeldet, einem wissenschaftlich begleiteten Abnehmprogramm der Uni Freiburg und der Sporthochschule Köln. Es läuft ein ganzes Jahr. In dieser Zeit werden die Teilnehmer von einer Sportlehrerin in Bewegung gebracht. Eine Ernährungsberaterin hilft beim Aufstellen eines praktikablen Ernährungsplans, eine Verhaltenstherapeutin hinterfragt Ernährungsgewohnheiten und Lebensweise, hilft realistische Ziele zu setzen. Für die Umsetzung sind die Abnehm-Willigen selbst zuständig – leider.

Viele haben damit Erfolg, das zeigen die Ergebnisse der Studie: „Mobilis“ gibt es seit 2004. Seit dem liefen 172 Gruppen mit 2720 Teilnehmern. Die muss-

Spargeldürr – so möchten viele Frauen sein, zumindest an bestimmten Körperstellen. Wer sich zu sehr darum bemüht, erreicht das Gegenteil.

ten immer wieder Fragebögen ausfüllen und wurden ärztlich untersucht. Ein, zwei und drei Jahre nach Ende des Programms wird nachgefragt: 44 Prozent der „Mobilisten“ hatten während des Programms fünf Prozent ihres Gewichts verloren, 20 Prozent der Teilnehmer sogar zehn Prozent. Ein Jahr nach dem Programm hatte die Hälfte ihr Gewicht halten können oder weiter abgenommen. Nach zwei Jahren schickte nur noch gut die Hälfte der Teilnehmer den Fragebogen zurück. Von ihnen brachten 25 Prozent immer noch fünf Prozent weniger Gewicht auf die Waage als zu Beginn, 13,6 Prozent hatten mindestens zehn Prozent Gewichtsverlust. Aktuell läuft die Auswertung einer Dreijahresbefragung. Erste Stichproben deuten auf eine weitere Stabilisierung des Gewichts der Dabeigebiebenen hin.

Das macht Sabine Mut. Außerdem fühlt sie sich in der Gruppe wohl: unter moppeligen Menschen, die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben wie sie. Zum Beispiel die 55-jährige Sigrid, die mit 30 Jahren und 57 Kilo auf 48 Kilo heruntergehungert hatte – und dann rasch zunahm. Die 34-jährige Isabella hat ihre Diäten-Karriere schon mit 14 begonnen. „Ich war schon immer kräftig, aber auch aktiv“, sagt sie. Mit 27 bekam sie den ultimativen Abnehm-Rappel und verlor 20 Kilo Gewicht. „Das habe ich ein paar Jahre gehalten, dann ging es aber rasant wieder nach oben.“ Obwohl Diäten eher ein Frauenthema sind, kennt auch der 42-jährige

Den Gefühlen Hunger und Lust vertrauen

Dass Diäten kontraproduktiv sind, ist wissenschaftlich abgesichert. Nach Ende der zeitlich begrenzten Abspeck-Kur sorgt das körpereigene Energiesparprogramm schnell für neue Fettpolster, um sich gegen die nächste „Hungersnot“ zu wappnen. Deshalb rät auch der Ernährungswissenschaftler und Buchautor Uwe Knop von Diäten ab. Sein Buch „Hunger & Lust“ ist ein Werk über die „kulinarische Körperintelligenz“. Dafür hat er mehr als 150 aktuelle Studienergebnisse und über 50 Expertenstatements kritisch analysiert. „Finger weg von Diäten“, rät er. Sie seien wie Trojanische Pferde, die dem Geist Gutes vorgaukeln, aber Unheil im Körper anrichten: „Sie machen dick und krank und können zu Essstörungen führen.“

Abnehmwillige sollten sich erst mal schonungslos fragen: Warum bin ich so schwer? Oftmals sei nicht das Essen aus Hunger und zur Lebenserhaltung Ursache für die womöglich überflüssigen Pfunde, sondern es seien Probleme im Alltag, die mit Essen und zwar ohne Hunger kompensiert werden sollen. Wer die Probleme beseitigt und nur dann esse, wenn der Körper Hunger melde, nehme ab.

Im übrigen hat jeder Mensch ein individuelles Grundgewicht, das der Körper verteidigt, betont Knop. Wer das unterbieten will, müsse sich auf einen lebenslangen Kampf gegen seinen eigenen Körper einstellen. Knop empfiehlt stattdessen: Jeder sollte seinen Gefühlen „Hunger“ und „Lust“ vertrauen. wal



... und ewig lockt der Burger – besonders, wenn er als verbottene Frucht gilt.

rige Martin das Problem – seit seinem achten Lebensjahr. Hart für ihn ist, dass seine Frau und seine zwei Kinder schlank sind und nichts dazu tun. Er hat in den ersten zwei Mobilis-Monaten fast zehn Kilo abgenommen. Doch jetzt stockt es. Martin sieht's gelassen. Er hat das dauerhafte Abnehmen ohnehin zu einem Sechs-Jahre-Projekt ernannt. Sabine geht noch weiter. Nach all den Diät-Debakeln ist sie zur erschütternden Erkenntnis gekommen: Nach dem Abnehmen das Gewicht zu halten, ist eine Lebensaufgabe. Puuhh. PETRA WALHEIM