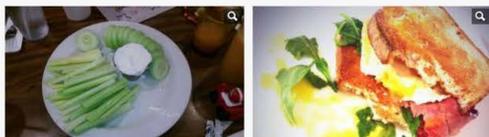


PROMIS STELLEN IHR ESSEN INS NETZ

Was taugen Social-Community-Diäten?



So sieht ein Frühstück bei Jessica Alba aus: Gurken mit Quark-Dip (links). Miley Cyrus twitterte ein Beispiel, dass glutenfreies Essen auch lecker sein kann (rechts)

Fotos: twitter.com/jessicaalba, twitter.com/MileyCyrus

Nehmen Sie Metformin? Mehr erfahren über ein klinisches Studienprogramm zu Diabetes.

Das eigene Essen fotografieren und veröffentlichen – ein Hobby, nicht nur von Promis, sondern von vielen „normalen“ Nutzern sozialer Netzwerke. Neben dem Präsentieren der jeweiligen Mahlzeit, ist auch das Posten von kalorienarmen Speisen ein Trend.

Promis wie Jessica Alba (32) oder Miley Cyrus (20) zeigen gern, was bei ihnen so auf dem Teller liegt (oder auch nicht). Meist posten Promis gesunde Speisen, die dazu beitragen, dass sie ihre Figur schlank und straff erhalten, aber auch mal leckere Kalorien-Sünden.

ABNEHMEN MIT SMARTPHONE



DIGITAL-DIÄT Mit Smartphone und Facebook abnehmen US-Studenten leiden unter Übergewicht – jeder dritte ist zu dick und wird die Extra-Pfunde nicht los. Mit Facebook und Smartphone rückt man dem Speck zu Leibe.

Dass das Betrachten von Essens-Fotos beim Abnehmen helfen kann, beweist eine aktuelle US-Studie. Demnach verdirbt die stete Konfrontation mit Essens-Fotos gründlich den Appetit.

Im Rahmen der Langzeit-Studie wurde untersucht, welche Wirkung der Blick auf 20 bis 60 Essens-Fotos am Stück hat. Die Menge an optischen Sinneseindrücken sorgt nach Angaben der Wissenschaftler dafür, dass das Gehirn glaubt, all das gerochen und gegessen zu haben, was auf den Bildern gezeigt wurde. Und der Übersättigungseffekt hat sogar Auswirkungen auf Geschmackrichtungen wie süß und salzig: Die Hälfte der Testpersonen hatte den Appetit auf herzhafte Gerichte verloren, die andere auf süße, ohne überhaupt davon gegessen zu haben.

Abnehmen mit den sozialen Netzwerken

In allen gängigen sozialen Netzwerken gibt es Seiten und Gruppen, die sich mit dem Thema Diät beschäftigen. Bei Facebook, Pinterest und Tumblr kann man beispielsweise andere bei ihrem Vorhaben begleiten. Es ist erwünscht, die Erfolge oder Rückschläge zu kommentieren und selbst Fotos und Anregungen zu veröffentlichen. Studien zeigen, dass der soziale Rückhalt aus dem Netz ein entscheidender Erfolgsfaktor ist. Es ist wie ein Vertrag mit dir selbst, den andere überprüfen. Beim Durchhalten – und auch gegen zu starken Magerwahn – hilft die externe Kontrolle“, erläutert Ernährungspsychologin Professor Dr. Christoph Klotter.

DIÄTEN IN SOCIAL COMMUNITYS

Facebook Auf der Facebook-Seite „Richtiges Diäten“ gibt Stefan Fraillinet Tipps zum Abnehmen. Er stellt Rezepte vor und postet Fotos von den zubereiteten Gerichten und seinen eigenen Diät-Erfolgen, die er auch in einem E-Book ausführt. Fans der öffentlichen Seite können die Posts kommentieren. Seine Tipps orientieren sich an Bodybuilder-Ernährungs-Plänen – das bedeutet wenig Fett, viel Eiweiß und Kohlenhydrate nur in geringen Mengen.

Das öffentliche Konzept ist allerdings nicht für jeden etwas und Experten raten zu Vorsicht hinsichtlich der Privatsphäre. Wenn Sie selbst in einer Social Community ein paar Pfunde verlieren wollen, gehen Sie sorgsam mit der Veröffentlichung und Weitergabe Ihrer privaten Daten (Telefonnummer, Adresse) um.

Welche Vor- und Nachteile kann die öffentliche Begleitung einer Diät haben?

Prof. Klotter sieht einen Vorteil in der Gemeinschaft: „Diäten zu Hause allein oder in der Selbsthilfe-Gruppen enden irgendwann oder passen nicht in den Terminplan – oft ist das das Ende der guten Vorsätze. Bei der ‚Social Media Diät‘ gibt es einen 24 Stunden Anlaufpunkt“.

APP-NEHMEN – DIÄT-HELPER FÜR'S HANDY

Diät-Rezepte: 7 Tage Schlankprogramm Diese App bietet gesunde Diät-Rezepte zum schlank essen. Jedes Gericht hat weniger als 500 Kalorien und ist leicht zu kochen. Gratis fürs iPhone. Kalorienzähler: ShapeUp Club. Diät Profi HD. Diet Point. Visuelles Diät Tagebuch.

Ökotropologin Uwe Knop gibt jedoch zu bedenken: „Einen wirklichen Vorteil gibt es nicht, denn die ‚JoJo-Biologie‘ lässt sich nicht austricksen. Aber man setzt sich natürlich selbst öffentlich unter Zugzwang: ‚Leute, schaut her, ich will abnehmen‘. Der Erfolgsdruck abzuspecken, der steigt. Wenn man seine geposteten Abnehmziele von beispielsweise ‚zehn Kilo in zwei Monaten‘ dann nicht erreicht, wird man leicht zum Ziel des ‚Social Spots‘ – und genau darin liegt auch der Nachteil, wenn man sich der Öffentlichkeit beim Abspecken präsentiert. Hinzu kommt, dass nach der Diät und JoJo-Effekt wesentlich mehr Menschen einem die Frage stellen werden: ‚Das scheint wohl nicht viel gebracht zu haben ... wieso bist du gescheitert trotz Social Community?‘. Es könnte also sein, dass das anschließende Spießrutenlaufen extremer wird als bei einer normalen Diät.“

INFO FETT-FALLEN

RATGEBER FETTE So kaufen Sie sich schlank Fett ist ungesund? Nicht unbedingt! BILD erklärt, mit welchen Fetten Sie sich schlank und gesund essen. mehr...

ZU DIESEM ARTIKEL EIN VIDEO/FOTO BEITRAGEN 1414 DIESEN ARTIKEL TEILEN

STYLEBOOK.DE PRÄSENTIERT

FITNESS-FALLEN DIE ZEHN GRÖSSTEN SPORT-LÜGEN. BRILLEN-TRENDS HIER GIBT ES WAS ZU SEHEN!

5 Untersagt Lebensmittel

Schlank.de Lösen Sie Viel Bauchfett Sobald Sie Diese 5 Lebensmittel Niemals Essen. Abnehmen ab 50 Netzwerk für Leute ab 50

THEMA FOLGEN

Abnehmen Ihr persönliches BILD.de: Folgen Sie diesem Thema und verpassen Sie keinen neuen Artikel. So funktioniert's!

COMMUNITY

FORUM HILFE

KOMMENTARE

Posten Sie auch Ihr Essen auf Facebook und Co.?

Jetzt Mitglied in der BILD.de-Community werden um diesen Artikel diskutieren zu können.

JETZT NEU REGISTRIEREN LOGIN

Neueste zuerst

- Henning Meier vor 30 Minuten Überall dieselbe alte Leier. Das Layout ist fertig, der Text lässt auf sich warten. Damit das Layout nun nicht nackt im Raume ...
Henning Meier vor 30 Minuten Überall dieselbe alte Leier. Das Layout ist fertig, der Text lässt auf sich warten. Damit das Layout nun nicht nackt im Raume ...
Henning Meier vor 30 Minuten Überall dieselbe alte Leier. Das Layout ist fertig, der Text lässt auf sich warten. Damit das Layout nun nicht nackt im Raume ...

ALLE ANSEHEN

SERVICE

Grid of service links: News (Steuere-Rechner, Wetter, Politik, etc.), Unterhaltung (BILD Movies, Music, etc.), Spiele (Online-Spiele, Browser-Spiele, etc.), Gutscheine (BILD Shop, Auto, etc.), Sport (Super-Manager, Bundesliga Tippspiel, etc.), Digital (Download, BILD Mobil), etc.

Ads: ON OFF
PBE: ON OFF
Login: ON OFF
Bild+: ON OFF
BuLi: ON OFF
Release: 1.280
Altcontent: Nein