

# FETT-LÖSUNGEN

Dass Diäten einen Jojo-Effekt verursachen, ist bekannt. Jetzt fanden Forscher heraus, dass sie zu Muskelabbau und in Folge zu noch mehr Fettdepots führen können. Wie man dauerhaft Gewicht verliert, ohne sich einseitig zu ernähren, erklären Stoffwechsel-Experten, Diätologen und Suchtforscher.

VON ROBERT BUCHACHER;  
FOTOS: PHILIPP HORAK

**D**er Grazer Stoffwechselforscher Hermann Toplak bekommt alle Zustände, wenn er das Wort Diät nur hört. Kaum eine Woche vergeht, schon wird wieder eine neue Wundermethode ausgerufen. Detox, was so viel wie Entgiften bedeutet, ist eines der Schlagwörter, das derzeit in den Hochglanzmagazinen als Zauberformel gegen alle Figurprobleme propagiert wird. Obst- und Gemüsesäfte in grellen Farben verheißen einen durch und durch gesunden, wohlgeformten Körper – ganz ohne Einschränkungen, versteht sich. Die Erfinder machen sich gar nicht die Mühe, auf regelmäßige Bewegung als zentrales Element jeder dauerhaften Gewichtsabnahme hinzuweisen – die Schlankeheit, so scheint es, fällt einem beim Sätesippen in den Schoß. „Schlank ohne Sport!“, heißt die Devise.

Diäten sind seit den frühen 1960er-Jahren, also jener Phase, in der erstmals Nahrung ohne Einschränkungen zur Verfügung stand, ein Milliardengeschäft.

Mehr als 4000 Bücher zum Thema Abnehmen gibt es allein im deutschen Sprachraum. Und die Nachfrage nach neuen Abspickmethoden steigt. Die Zahl der Übergewichtigen nimmt weltweit dramatisch zu. Nicht nur in den USA und in Europa, sondern auch in vielen Schwellenländern.

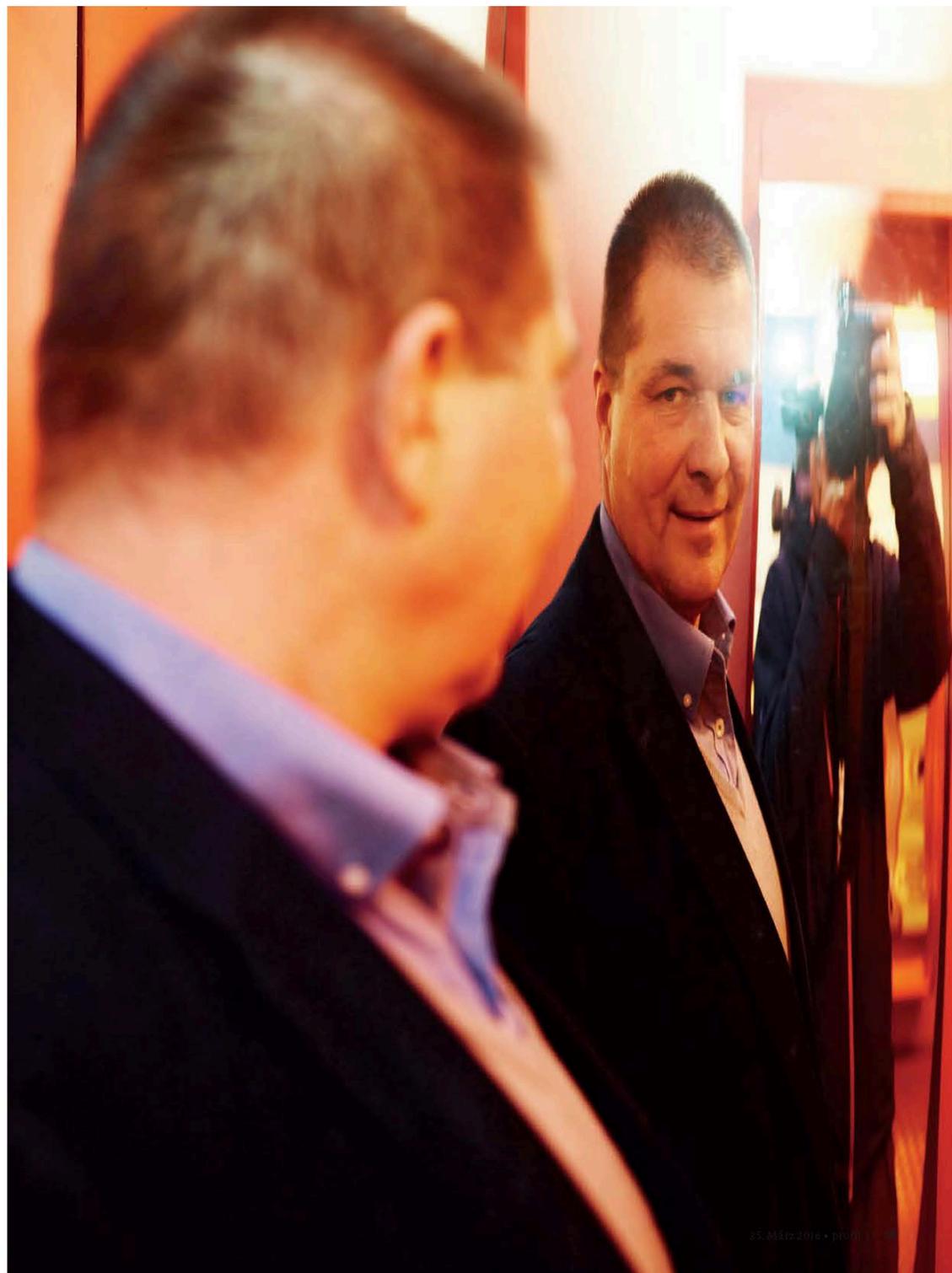
In Österreich sind rund 40 Prozent der erwachsenen Männer und 26 Prozent der erwachsenen Frauen übergewichtig oder adipös. Eine weltweite Studie der Universität von Washington aus dem Jahr 2014 attestierte jedem dritten Erdbewohner Übergewicht. Österreich zählte dort mit jedem zweiten zu dicken Einwohner zu den Industrieländern mit dem höchsten ernährungsbedingten Gesundheitsrisiko. Besonders dramatisch legten bei uns junge Menschen an Körpermasse zu. Bei Jugendlichen unter 20 Jahren ist laut dieser Studie jeder Sechste in Österreich bereits übergewichtig. Bei den Buben sind 10,3 Prozent sogar fettleibig; bei den Mädchen sind es 7,8 Prozent.

Diäten sind jedoch keine taugliche Waffe gegen eine übergewichtige Gesellschaft. Helfen können nur das Wissen um die Ursachen und eine dauerhafte Ernährungsumstellung in Kombination mit Bewegung. Diäten hingegen führen langfristig zum Abbau der Muskelmasse, die nach und nach durch Fett ersetzt wird. Das führt zu noch mehr Kilos und noch mehr Frust. Diätopfer können Klagelieder über diesen Teufelskreislauf singen (siehe Personenkästen auf den folgenden Seiten).

Dennoch sind Diäten ein Dauerthema in Gesellschaftskreisen, in denen Schlankeheit und attraktives Aussehen zum Statussym- ▶

## Markus Pruckner, 51

**D**er Betriebsfeuerwehr-Kommandant, Sicherheitsfachmann und Unternehmer sagt: „Ich war nie eine Gazelle.“ Schon als Schulbub war er ein „Zucker-Junkie“, als Jugendlicher wog er 80 bis 85 Kilo, war aber immer eher kräftig-stämmig. Einmal probierte er eine Trennkost-Diät, aber die war nicht seins. Dann versuchte er, zwei Monate lang den Zucker oder das Cola wegzulassen, „aber irgendwann kommt der Heißhunger stressbedingt wieder zurück“, so Pruckner. Seit 20 Jahren hat er ständig über 100 Kilo. Er arbeitet 70 Stunden die Woche und hat oft keine Zeit, in Ruhe zu essen. „Man ist schnell wieder in der Spirale drin“, sagt er. Im vergangenen Jahr hatte er viel beruflichen und auch privaten Stress, weil seine Frau schwer erkrankte. Bei einer Körpergröße von 182 Zentimetern wog er 115 Kilo. Dabei mangelt es ihm nicht an Kondition. „Ich bin in der Arbeit ständig auf den Beinen und geh die Stufen in den vierten Stock, ohne zu schnaufen.“ Zwei bis drei Jahre machte er Kieser-Training, dann war er in einer Walking-Gruppe, aber nichts war von Dauer. Jetzt absolviert er in einem Fitness-Club ein zehnwöchiges gemischtes Programm aus Bewegung und Ernährungsberatung und sagt: „Man wird schon manchmal süchtig nach Bewegung.“



bol-Repertoire dazugehören. Die neue Grußformel lautet häufig und gerne: „Gut schaust du aus! Hast du abgenommen?“ Doch wer sich kritisch mit dem Thema Diäten auseinandersetzt, weiß, dass jede Form von „Happy End“ nur temporärer Natur sein kann. „Es gibt kein Lebensmittel, das nicht schon für Diäten missbraucht wurde“, so Elisabeth Pail, Leiterin des Instituts für Diätologie an der Fachhochschule Joanneum in Bad Gleichenberg.

Am Beispiel USA sieht man in aller Drastik, wohin der Diätwahn führt. Vor etwa 40 Jahren begann dort die Low-Fat-Welle. Die allgegenwärtige Angst vor dem bösen Cholesterin kulminierte etwa in dem Satz: „Was, du isst Butter? Willst du dich umbringen?“ Viele Nahrungsmittel wurden auf „low-fat“ abgespeckt. Aber weil Fett ein Geschmacksträger ist, musste ein Ersatzstoff her. Die Lebensmittelindustrie kam auf den Zucker, und zwar in Form von hochkonzentriertem Maissirup („high-fructose corn syrup“). Viele industriell hergestellte Nahrungsmittel und Softdrinks enthalten seither diese Zuckerbombe – auch in Europa. Das eigentlich Ungesunde an unserem Essen sei nicht das Fett, sondern der Zucker, schrieb kürzlich „Der Spiegel“.

Einige Softdrinks erreichen pro Liter einen Süßwert von 40 Stück Würfelzucker, der Zuckergehalt einer Packung Gummibärchen „Happy Cola“ liegt sogar bei 52 Stück. Wer drei Liter Softdrinks am Tag trinkt, kommt allein so auf 1500 Kilokalorien und hat dabei noch nichts gegessen. Weil die Wirkung dieser Kalorienbomben sich auch in Großbritannien zunehmend aufs Gewicht schlägt, kündigte der britische Finanzminister George Osborne in der Vorwoche eine Zuckersteuer an. Sie soll ab 2018 eingehoben werden, wenn die Hersteller den Zuckergehalt ihrer Produkte nicht deutlich senken. Die Industrie tobt, Ernährungsexperten erklären, es sei ein Schritt in die richtige Richtung. Frankreich und Ungarn haben bereits eine ähnliche Steuer. In Mexiko ist der Konsum von Softdrinks seit der Einführung einer solchen Zuckersteuer deutlich zurückgegangen. Jetzt überlegt auch die Wiener Gesundheitsstadträtin Sonja Wehsely (SPÖ) die Kennzeichnung von stark gesüßten Getränken.

In den USA hingegen überschwemmen zuckersüße Softdrinks weiter ungebremst den Markt. „Es ist unverständlich, was sich dort immer noch abspielt“, findet der Ernährungsforscher Karl-Heinz Wagner von der Universität Wien. Eine fatale Mischung ist der hohe Fett- und Zuckerkonsum bei null Bewegung. Da der Körper nicht verbrauchten Zucker in Fett umwandelt, sammelt sich dieses überall im Körper an – im Bauchraum, um die inneren Organe und schließlich auch in den Muskeln. Es kommt zur Leberverfettung, zu hohem Blutfettspiegel, Bluthochdruck und schließlich zum Diabetes Typ 2. Die Zahl der Diabetiker steigt in den USA rasant an. In Österreich gibt es etwa 600.000 Diabetiker (siehe auch Weltkarte Übergewicht und Diabetes auf Seite 67).

Unterdessen hat sich die amerikanische Ernährungs- und Lebensweise als Folge der Globalisierung auch auf andere Weltteile ausgebreitet. Nicht nur in Mexiko und Brasilien explodiert die Zahl der Übergewichtigen und Adipösen, auch in China und Indien legen die Menschen sichtbar zu. In seinem soeben auf Deutsch erschienenen Buch „Das Ende aller Diäten“ startet der Ernährungsmediziner Joel Fuhrmann von der University of Pennsylvania eine gnadenlose Generalabrechnung mit der westlichen und eben vor allem amerikanischen Ernährungsweise: 65 Prozent der aufgenommenen Kalorien bestünden aus Fett und raffiniertem Zucker, mindestens 60 Prozent der Amerikaner seien entsprechend esssüchtig. Von Fuhrmann angeführte Studien zeigen, dass sich nach Genuss dieses Fett-Zucker-Cocktails im Gehirn von Probanden ähnliche Belohnungskaskaden abspielen wie bei Drogensüchtigen.

Doch wie sollten Betroffene von ihrer Sucht loskommen? Fuhrmann rät dazu, das Ziel der Gewichtsabnahme aufzugeben und ▶

## Ursula Vybiral, 49

Mit 16 war sie schlank, wollte aber so dünn sein wie die Supermodels. Sie startete mit der Hollywooddiät, aß den ganzen Tag nur Ananas, mit dem Resultat, dass sie auf alles Heißhunger hatte. Einmal aß sie den ganzen Tag nur Magerjoghurt oder bis Mittag nur Obst und keine Kohlenhydrate. „Ich hab immer abgenommen, danach noch mehr zugenommen. Daran scheitern alle Diäten“, sagt Vybiral. Mal probierte sie Trennkost, ein andermal quälte sie sich durch den Gestank der Kohlsuppendiät, sie zählte Punkte bei den Weight Watchers, fastete für ein Schweinegeld beim Döner und ließ sich für 1500 Schilling, damals viel Geld, eine mysteriöse Spritze von einem Arzt im 3. Wiener Gemeindebezirk verpassen. „Danach war ich so aufgedreht, dass ich eine Woche nicht geschlafen habe.“ Sie zog aus ihren Dauerniederlagen die Konsequenz, ließ sich zum Ernährungscoach ausbilden, entwickelte ihre eigene Methode (easy eating) und schreibt darüber Bücher. Heute hält sie ihr Gewicht von 60 Kilo, isst Schokolade, trinkt hin und wieder Wein und sagt: „Abnehmen kann man nur mit Essen, das schmeckt, und mit Bewegung.“ Sie fragt sich: „Warum um Himmels willen sind Diäten noch immer so populär, obwohl sie scheitern?“ (Siehe auch Haupttext.)



stattdessen die Krankheitsvorbeugung im Auge zu haben, um für ein beschwerdefreies Leben in fortgeschrittenem Alter zu sorgen. Nach diesem Prinzip würden Übergewichtige krankmachende Lebensmittel eher meiden und häufiger zu pflanzlicher Nahrung greifen. Die darin enthaltenen Ballaststoffe, essenziellen Aminosäuren, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffe würden den Körper vom krankhaften Heißhunger befreien. Um sich insgesamt besser zu fühlen und Selbstvertrauen aufzubauen, so Fuhrman, sollten Betroffene unbedingt Sport betreiben.

Das sagt sich leichter, als es für stark Übergewichtige tatsächlich ist. Manche von ihnen können vernünftig und gesund leben, so viel sie wollen, nehmen aber trotzdem nicht ab. Da helfen keine Diäten und keine langfristige Ernährungsumstellung, es sind oft schlicht die Gene, die die Belohnung der Bemühungen blockieren. Zur Last der vielen Kilos, die einem die Luft abschnüren und das Gehen erschweren, kommen dann noch die vielen abfälligen Bemerkungen. „Wos muaß de Blaade mit'm Lift foan, de solltat z'Fuasß gehen“, hörte die damals über 140 Kilo schwere Chefsekretärin Elisabeth Jäger aus Krems an der Donau nicht nur ein Mal einen Passanten in ihrem Bürogebäude zetern.

Jäger, heute Präsidentin der Selbsthilfegruppe Adipositas Österreich, berichtet über ähnliche Bemerkungen auch von Ärzten. „Pressen S' net so vü“, sagte ein Mediziner. Ein anderer: „San S' froh, dass keinen Diabetes haben, weil wenn man so blaad ist, hat man eigentlich Diabetes.“ Einmal erreichte Jäger in einem niederösterreichischen Heim die Abberufung eines Arztes, der zu einer 13-jährigen gemeint hatte: „Wenn der Busen und die Wampe in aan ist, des wollen die Männer net.“ Kommentar Jäger: „Die glauben im Ernst, die Leute so zu beleidigen, wäre die halbe Therapie.“

Die meisten Menschen hätten absolut keine Vorstellung davon, wie es dicken Menschen geht: „Kein Mensch ist freiwillig dick. Irgendwann versäumt man den Ausstieg, meist schon nach der ersten Diät. Die Diätindustrie macht deshalb so viel Geschäft, weil sich die Dicken an jeden Strohalm klammern.“ Sie selbst hat für viel Geld alles probiert, von Akupunktur über Hypnose bis zu Medikamenten, die der Nahrung Fett entziehen, sodass es unverdaut und oft unvermittelt ausgeschieden wird. „Da ist nicht mehr salonfähig“, sagt Jäger. Am Ende half nur eine Magenbypass-Operation, wie sie so viele adipösen Patienten auf sich nehmen (siehe auch Kasten auf Seite 64).

Die allgemeine Vorstellung ist, dass Menschen nur deshalb so dick sind, weil sie übermäßig viel Nahrung in sich hineinschaufeln. Die hat natürlich auch ihre Berechtigung, aber viele Dicke stehen ständig hungrig vom Esstisch auf.

Auch die Annahme, dass die Bewohner reicher Länder viel zu viel essen, trifft generell nicht zu. „Wenn man sich die Daten über die USA oder Europa genauer anschaut, kommt statistisch weder da noch dort heraus, dass die Menschen übermäßig viel essen“, sagt der Ernährungsforscher Karl-Heinz Wagner von der Universität Wien. „Natürlich gibt es Gruppen mit unterschiedlichem Essverhalten, aber die durchschnittliche Energieaufnahme ist es nicht.“

Auch der Begriff Übergewicht bedürfe laut Wagner einer Korrektur. Der derzeit international gebräuchliche Maßstab ist der sogenannte Body Mass Index (BMI).<sup>1)</sup>

Personen ab einem BMI von 25 gelten als übergewichtig, ab BMI 30 als adipös. Aber das Verhältnis von Körpergröße und -gewicht beschreibt den Ernährungsstatus nur mangelhaft. Es kommt auch darauf an, ob jemand mehr Muskel- oder Fettmasse hat. „Etliche Untersuchungen zeigen, dass Personen mit einem BMI von 25, 26 oder 27, die regelmäßig Bewegung machen, besser abschneiden als jemand mit BMI 22 ohne Bewegung“, sagt Wagner. ▶

1) Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht, dividiert durch das Quadrat der Körpergröße. Er erlaubt eine grobe Einschätzung des Ernährungsstatus von Erwachsenen zwischen 18 und 65 Jahren.

## Marion Stiedl, 41

Die Büroangestellte war immer eine gute Futterverwerterin. „Ich hab sicher 20 verschiedene Diäten durchgemacht, bin auf Diät seit meiner Kindheit“, erzählt sie. Als 15-Jährige war sie einmal auf Abspeckkur. Alle anderen nahmen ab, sie nicht. Auch wenn sie krank war, verlor sie kein Gewicht, es war frustrierend. Weil sie in ihrer Arbeit kaum Zeit zum Essen hatte, aß sie zu meist immer erst am Abend. Eine Zeit lang probierte sie, das Abendessen zu streichen. Dann aß sie ein paar Tage gar nichts oder ließ die Kohlenhydrate weg. Was immer sie machte, nichts half. Obwohl sie weniger aß als so manche schlanke Person in ihrem Bekanntenkreis und jeden Tag 40 Minuten auf dem Hometrainer strampelte, nahm sie sukzessive weiter zu und erreichte so ein Höchstgewicht von 148 Kilo. Sie hatte Bluthochdruck und schaffte im Stiegenhaus gerade einmal zwei Stockwerke. Im vergangenen November unterzog sich Stiedl einer Magenbypass-Operation, seither hat sie fast 30 Kilo abgenommen. Sie isst jetzt sehr gesundheitsbewusst und nur kleine Portionen, weil sie rasch satt ist. Sie geht 800 oder 900 Meter zügig ohne Schwierigkeiten, ist beruflich wie privat geschätzt und glücklich. „Ich bin sehr dankbar!“, sagt sie.



Regelmäßige Bewegung ist also der springende Punkt, und genau den vermissen Kritiker bei vielen Diäten. Körperliches Training kommt in den Abnehm-Rezepturen nur marginal oder gar nicht vor. Noch fahrlässiger ist das Versprechen „Abnehmen ohne Sport“. So gut wie bei keinem Diät-Ansatz wird die Muskelmasse thematisiert. Je mehr Muskelmasse der Körper aber hat, desto mehr Fett verbrennt er. Und ohne Fettverbrennung gibt es keinen dauerhaften Abnehmerfolg. Man verliert zuerst nur Wasser und dann die Muskelmasse. So gesehen ist es problematisch, sich ausschließlich auf die Ernährungsweise zu konzentrieren, ohne dabei Bewegungsrituale zu berücksichtigen. „Wir müssen in großen Systemen denken“, fordert der Grazer Stoffwechselforscher Hermann Toplak.

Der Internist leitet an der Grazer Medizinuniversität die Ambulanz für Lipid-(Fett-)stoffwechsel. In dieser Funktion hat er täglich mit verschiedenen Patienten zu tun. Er redet mit ihnen darüber, was sie wann und wie sie essen oder trinken. Wie seinem US-Kollegen Fuhrman fällt Toplak dabei auch der „suchtartige Charakter“ des Essens und Trinkens auf, ein Phänomen, das er zunehmend auch bei Kindern beobachtet.

Zucker spielt dabei eine zentrale Rolle, Toplak hält ihn für das größere Problem als das Fett. Kindernahrungsmittel zum Beispiel haben einen hohen Zuckergehalt. Die Industrie verwendet ihn als Geschmacksverstärker. Toplak fällt auf, dass Kinder, die gewohnt sind, Nudeln mit Fertig-Sugo zu essen, keine selbstgekochte Pastasauce mehr wollen. Oder dass hyperaktive Kinder sehr oft aus Familien kommen, in denen stark zuckerhaltige Getränke konsumiert werden.

In Form von Softdrinks ist der Zucker nicht sichtbar und wird daher auch nicht als Nahrung wahrgenommen. Erst kürzlich sprachen sich Toplak und seine Forscherkollegen in einer Presseausendung dafür aus, zuckerhaltige Getränke gegen Wasser zu tauschen. Begründung: „Wasser ist das bevorzugte Getränk des Menschen, das steht quasi auf dem Typenschein. Einfüllen tun wir aber Kerosin“, so der Stoffwechsexperte.

Dazu kommen die rund um die Uhr verfügbaren Nahrungsmittel, das Immer-wieder-Essen in kurzen Abständen sowie die Schuldgefühle, welche viele Menschen dabei entwickeln. Das Pendeln zwischen schlechtem Gewissen und Belohnung führt in einen Teufelskreis. Vor allem Frauen neigen dazu, den Frust, den sie aus disziplinelosem Essen beziehen, wieder mit Essen zuzudecken. Während Männer gerne Fleisch essen, sind Frauen eher „Pudding-Vegetarier“, das heißt, sie beginnen eine Mahlzeit mit Obst und Gemüse, und belohnen sich hinterher mit etwas Süßem. Dieses Ernährungsverhalten hat zwei negative Konsequenzen: Die Immunabwehr des Körpers wird schwächer, die Muskelmasse schwindet.

Am Beispiel einer Krautsuppendiät beschreibt Toplak, was passiert, wenn man sich mit solchen „inadäquaten Kostformen“ ernährt: „Man isst nichts, was man braucht, bestraft sich damit, und das Einzige, was man wirklich abbaut, ist die Muskulatur. Es gibt Studien, die zeigen, dass man damit binnen weniger Wochen die Hälfte seiner Muskelkraft verlieren kann. Um das wieder aufzubauen, braucht man Wochen, Monate oder gar Jahre.“

Wenn der Muskel schwächer wird, sinkt der Energiebedarf, und wenn der Patient dann wieder so viel isst wie vor der Kur, nimmt er rasch wieder zu. Frauen glauben laut Toplak eher als Männer, dass sie mit einer Diät für immer abnehmen werden. „Es gibt aber keine andere Lösung, als dass man das im Körper vorhandene Fett verbrennt. Wenn ich aber weniger Muskelmasse habe, verbrenne ich bei gleicher Leistung weniger Fett. Deswegen ist es ein hohes Gut, wenn ich die Muskulatur erhalte.“

Das geht aber nur mit regelmäßiger Bewegung, Krafttraining und einer langfristigen Ernährungsumstellung. Statt nur hochka-

## Elisabeth Jäger, 60

Die Präsidentin der Selbsthilfegruppe Adipositas mit österreichweit 30 Untergruppen hat eine genetisch bedingte Fettsucht geerbt. Ihre 245 Kilo schwere Schwester starb im Alter von 45 Jahren. Sie selbst hatte sich „auf 147 Kilo hinaufdiätelt. Das hat viel gekostet, aber nichts gebracht. Innerhalb von neun Jahren habe ich es geschafft, insgesamt 180 Kilo ab- und wieder 210 Kilo zuzunehmen“, sagt sie. Nach einer Magenband- und einer Magenbypass-Operation wiegt sie heute bei einer Körpergröße von 155 Zentimetern 89 Kilo. In jüngeren Jahren war sie „immer mollig, aber nie extrem dick gewesen. Ich hatte Konfektionsgröße 42, ein bissl mehr als die Monroe.“ Das änderte sich schlagartig nach der Geburt ihrer beiden Töchter. „In der Stillzeit, wenn andere Frauen abnehmen, hab ich jeweils 20 bis 25 Kilo zugenommen“, sagt Jäger. Sie probierte alle möglichen Diäten, um abzunehmen. „Von der Ananas-Diät hab ich so eine Gastritis bekommen, dass ich nur mehr erbrochen hab“, erzählt sie. „Was ich meinem Körper angetan hab – nicht einmal die Magenbypass-OP war so arg wie die Diäten. Es wird aber nur der Magen operiert, nicht der Kopf. Die Sucht kann man nicht wegoperieren“, sagt Jäger.



lorische Nahrungsmittel wie Fett und Zucker zu verzehren, ist es sinnvoll, auch reichlich Obst und Gemüse zu essen. „Der Hauptfehler ist, dass es keine Ernährungsumstellung gibt“, sagt die studierte Ernährungswissenschaftlerin Birgit Beck vom Verein für Konsumenteninformation. Denn diese hochwertigen pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten nicht nur essenzielle Amino- und Fettsäuren, sondern auch Ballaststoffe, die den Magen füllen, langsamer verdaut werden und daher das Hungergefühl verdrängen.

Es ist jedoch ein Klischee, dass Fertigprodukte diese Voraussetzungen nicht erfüllen. Man muss sich ja nicht unbedingt eine fette Pizza aus dem Tiefkühlregal holen, es kann stattdessen auch ein Tiefkühlspinat oder eine abgepackte Salatmischung aus dem Kühlregal sein. Auch dass Frischprodukte aus dem Supermarkt wegen langer Transport- und Lagerzeiten schlechter wären, ist ein Klischee. Laut Ernährungswissenschaftlerin Wagner sind die Qualitätsverluste zwischen Produktion und Verkauf geringer als die Qualitätsverluste, die im Haushalt entstehen.

„Ich bin auch kein großer Fan von Low-Carb-Geschichten, wo alle Kohlenhydrate verteufelt werden“, so der Forscher. Vielmehr müsse man sich Gedanken darüber machen, was gut und was weniger gut ist. Ein Vollkornbrot ist klarerweise besser als Brote aus raffiniertem Mehl. Und ein Kornspitz ist nicht, wie viele Konsumenten glauben, ein Gesundheitsprodukt, sondern schlicht ein mit Malz eingefärbtes Weißbrot, das noch dazu einen hohen Fettanteil hat. „Ich würde auch niemandem empfehlen, off Kartoffelpüree aus dem Packerl zu essen, aber es spricht nichts gegen gekochte Erdäpfel pur“, sagt Wagner.

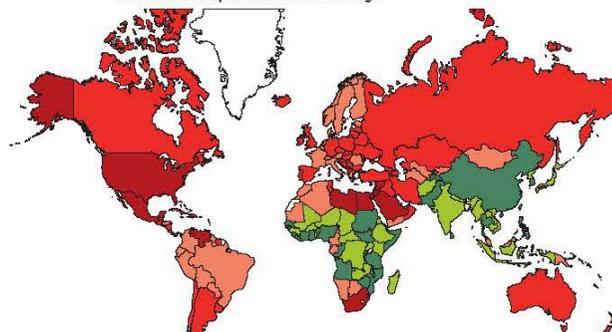
Als größte Gesundheitsprobleme nennt der Ernährungsexperte in dieser Reihenfolge: Rauchen, Bewegungsmangel und Überernährung. Wie die meisten Kollegen seines Fachs ist auch er „absolut gegen Diäten oder dagegen, Hollywood-Stars mit ihren 1400 Kilokalorien am Tag nachzueifern. Das ist alles Nonsense“, sagt Wagner. Eine langfristige Gewichtsabnahme lasse sich nur mit einer Ernährungsumstellung und einer Veränderung des Lebensstils erreichen. Und dabei gilt ein Gesetz: „Wenn jemand regelmäßig Bewegung macht, sind die Fehlritte sekundär.“

Immer mehr Diätcoaches nehmen Abstand von Verboten, weil sich herausgestellt hat, dass eine Ernährungsumstellung schwieriger durchzuhalten ist, wenn es gar keinen Genuss gibt. „Ich bin generell gegen Einschränkungen“, sagt beispielsweise die Diätologin Elisabeth Pail. Auch die Wiener Ernährungsberaterin und Buchautorin Ursula Vybiral hat nichts gegen ab und zu ein Stück Schokolade oder ein, zwei Gläser Wein einzuwenden, weil man mit kleinen Veränderungen oft mehr erreicht als mit donnernden Verboten. Der Saft einer halben Limette zum Beispiel, vor dem Essen getrunken, reduziert mit seinen Bitterstoffen den Hunger. In Vybirals Konzept spielt auch Bewegung eine zentrale Rolle. Der britische Ernährungsphysiologe John Blundell hat herausgefunden, dass Menschen, die sich nicht bewegen, keine Kontrolle über ihr Appetitverhalten bekommen. Bewegung wirkt auch antidepressiv und stärkt die Motivation, ein Faktor, der oft übersehen wird.

Aus all dem resultiert eine simple und praktikable Formel für ein gesundes, schlankes Leben, dem alle von profil befragten

## Adipositas-Epidemie

Die Zahl der Übergewichtigen wächst weltweit rasant. Jeder dritte Europäer ist bereits fettleibig.



Fettleibige Erwachsene (BMI über 30) an der Gesamtbevölkerung	USA:	Italien:	Europa:	Weltweit:	Weltweit:	62%
≥ 30%	36,5% der Erwachsenen	36% Spanien: 34% der Kinder (7 bis 11 J.) sind fettleibig	Jeder Dritte Erwachsene ist übergewichtig oder fettleibig	37% der Erwachsenen sind übergewichtig oder adipös	14% der Kinder sind übergewichtig oder adipös	der Übergewichtigen leben in Entwicklungsländern
20-29,9%	17% der Kinder (2 bis 19 J.) sind adipös			+27,5% seit 1980	+47,1% seit 1980	
10-19,9%						
5-9,9%						
< 5%						
k. A.						

Quellen: WHO, IHME, IOTF, CDC pro 2010/2011/2012

Experten zustimmen: Eine pflanzlich betonte Mischkost mit nicht mehr als zwei Mal die Woche Fleisch, dazu mindestens drei Mal die Woche Bewegung, davon zwei Mal Ausdauer- und ein Mal Krafttraining für den Muskelaufbau. Drei Mal die Woche hat einen bestimmten Grund: Wenn man beispielsweise nur ein Mal in drei Wochen trainiert, werden die Körperzellen stark mit Stoffwechselabbauprodukten belastet und altern dadurch schneller, fanden Wagner und Kollegen in Studien heraus. Wenn man hingegen drei Mal pro Woche trainiert, bilden sich in den Zellen genügend Schutzenzyme gegen schädliche Stoffe.

Anstatt diesem simplen Ernährungs- und Bewegungsprinzip zu folgen, plagen sich Millionen Menschen mit immer neuen Rezepturen, die oft viel Geld kosten und nichts bringen (siehe auch Kasten „Diäten-ABC“ unten). Typisch für nutzlose Abspeckversuche sind die himmelhohen Versprechungen: „Sieben Kilo in drei Wochen“ sind von vornherein eine Garantie, dass das schiefgehen muss. Verräterisch ist auch, dass es sich bei vielen Abnehm- und Ernährungsratschlägen um ziemlich monomane Strategien handelt. „Einseitigkeit“ lautet folglich auch einer der häufigsten Kritikpunkte, den Fachmediziner zum Thema Trenddiäten anführen. „Sobald die Abwechslung auf dem Teller fehlt, ist ziemlich sicher, dass die Patienten nicht lange durchhalten“, erklärt Stefan Kadisch, Studienarzt des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke. „Es kommt schnell zum Jo-Jo-Effekt, und damit ist die Motivation dahin.“

## Diäten-ABC

### Atkins-Diät

Das mehrstufige Programm setzt auf Reduktion der Kohlenhydrate. Fleisch, Eier und Käse hingegen dürfen unbeschränkt verzehrt werden. Wissenschaftliche Studien kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen über die Wirkung. Teils sprechen sie von deutlichen, teils von enttäuschenden Erfolgen.

### Blutgruppendiät

Laut dem US-Arzt Peter D'Amato richten sich Ernährung und Verdauung nach der Blutgruppe, daher gebe es beispielsweise den Fleischessertyp (Blutgruppe O), oder den vegetarischen Ernährungstyp (Blutgruppe AB). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält davon nichts.

### Detox

Kaum eine Produktgruppe – von der Hauptpflege über Modetränke bis zum Pflaster – ist vor dem Label „Detox“ (Entgiftung) sicher. Der britisch-deutsche Alternativmedizin-Forscher Edzard Ernst nannte die Vorstellung, dass wir Mittelchen brauchen, um unser Körpergift loszuwerden, schlicht „Nonsense“. Der Körper schaffe das ständig selber, sonst würden wir sterben.

### Fit-For-Fun-Diät

Das Programm fußt auf Ernährungsumstellung, Bewegung und Entspannung. Statt Kalorien zählen wird eine bewusste, nicht sehr fettreiche Ernährung propagiert: viel Obst, Gemüse, Salat, Kräuter, Nüsse, aber auch satt machende Kohlenhydrate. Die Stiftung Warentest beurteilt das Programm mit „sehr gut“.

### Formula-Diät

Dabei handelt es sich um Abspeckmethoden, bei denen die Mahlzeiten ganz oder teilweise in Form von Fertigungsgetränken oder von mit Pulver angerührten Getränken eingenommen werden. Weil dabei täglich nicht mehr als 1200 Kilokalorien aufgenommen werden, kommt es zu einer raschen Gewichtsabnahme. Aber viele Anwender finden bald wieder zurück zur Normalkost und damit zum Jo-Jo-Effekt.

### Glyx-Diät

Gemüse, Obst und Vollkornprodukte bilden die Basis der Glyx-Diät, weil diese Nahrungsmittel einen geringen glykämischen Index (Zuckerlast) haben. Deshalb befand die Stiftung Warentest, dass es sich bei der Glyx-Diät um ein relativ sinnvolles Ernährungskonzept handelt.

### Hollywood-Diät

Auf den Teller kommen großteils proteinhaltige Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, dazu Salate, Obst, Gemüse, Bier und Nüsse. Verboten sind hingegen einfache Kohlenhydrate wie Erdäpfel, Reis, Nudeln und Brot. Ernährungswissenschaftler raten von dieser Diät wegen ihrer ungesunden Einseitigkeit ab. Der Jo-Jo-Effekt ist garantiert.

### Low-Carb-Diät

Das Prinzip dieses Ernährungskonzepts ist eine starke Reduktion des Kohlenhydratanteils an der täglichen Nahrung. Dadurch wird der Körper gezwungen, seine eigenen Fettsäuren als Energielieferant zu nutzen, was zu einer Gewichtsreduktion führt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die gesundheitliche Wirkung von Low-Carb-Diäten günstiger ist als die von Low-Fat-Diäten.

### Low-Fat-Diät

Bei dieser Art von Diäten liegt der Fettanteil bei unter 30 Prozent des insgesamt aus der Nahrung aufgenommenen Brennwertes. Während einige Studien der Low-Fat-Diät ein Absinken des Cholesterinspiegels im Blut attestieren, kam eine US-Metaanalyse im Jahr 2010 zu dem Ergebnis, dass durch diese Diät das Risiko von Herzerkrankungen oder Schlaganfall nicht sinkt.

### Metabolic Balance

Der im Dezember 2013 verstorbene deutsche Arzt Wolf Puffack behielt die medizinischen Grundlagen seines Stoffwechsellagekonzepts für sich, also waren sie nicht nachprüfbar. Wissenschaftler und Konsumentenschützer hielten das Ganze für bloße Geldmacherei.

### Mittelmeer-Diät

Die mediterrane Kost mit viel frischem Obst und Gemüse, Fisch, aber auch Nudeln und gesundem Olivenöl soll zu einer langsamen Gewichtsabnahme führen. Entscheidend ist aber auch das langsame Essen. Nudeln müssen unbedingt „al dente“ gekocht sein, weil sie dann einen niedrigeren glykämischen Index haben.

### South-Beach-Diät

Die vom US-Kardiologen Arthur Agatston entwickelte Diät schränkt den Konsum von Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index ein, ausdrücklich empfohlen werden hingegen Gemüse und Fisch. Kritisiert wird, dass diese Diät zu wenig auf die Zufuhr von Ballast- und Vitalstoffen achtet und der Bewegung keine große Bedeutung beimisst.

### Trennkost-Diät

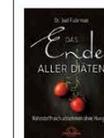
Dabei sollte man Kohlenhydrate und Eiweiß getrennt voneinander essen, aber das ist aufgrund der Beschaffenheit der Nahrungsmittel oft nicht möglich. Außerdem wird empfohlen, mehr Obst und Gemüse zu essen. Damit sinkt die Anzahl der Kalorien von selbst, dazu braucht man keine Trennkost.

### Weicht Watchers

Abnehmen durch Punkte zählen, lautet das Prinzip des populären, aber kostenpflichtigen Ernährungskonzepts. Alle Nahrungsmittel haben eine spezielle Punkteanzahl. Zu beachten ist nur, dass man sein tägliches Punktekonto nicht überzieht. Innerhalb dieses Rahmens ist auch Genuss möglich. Für Bewegung gibt es Bonuspunkte. Ernährungswissenschaftler halten das Konzept für eines der besten Abnehmprogramme.



**Ursula Vybiral, Michaela Ernst, Nasch dich schlank.** Warum kleine Stunden so wichtig sind. Am althea Verlag, Wien 2013, 193 S., EUR 9,95



**Dr. Joel Fuhrman: Das Ende aller Diäten.** Nährstoffreich abnehmen ohne Hungern. Narayana Verlag, 399 S., EUR 24,70