



# *Quarks Script*

Script zur WDR-Sendereihe „Quarks & Co“

**WDR FERNSEHEN**

 **Diäten  
unter der Lupe**

# Inhalt

1. Der vermessene Körper	4
2. Schön schlank	7
3. Fette Gene	9
4. Ran an den Speck	14
5. Dickmacher	16
6. Diäten-Test	20
7. Unterm Strich ...	23
8. Literatur und Links	24
9. Index	25

## Impressum

Text: Heinz Greuling, Ismeni Walter,  
Tanja Winkler  
Koordination: Ismeni Walter  
Redaktion: Daniele Jörg  
Fachliche Beratung:  
Prof. Dr. Volker Pudiel  
Universität Göttingen  
Copyright: WDR Mai 2001

Weitere Informationen erhalten sie unter:  
[www.quarks.de](http://www.quarks.de)

Gestaltung:  
Designbureau Kremer & Mahler, Köln

Bildnachweis:  
S. 4 u. S. 7 Archiv für Kunst  
und Geschichte, Berlin;  
S.11 Mauritius, S. 14 Zentralbild,  
S. 19 Argus, alle anderen WDR

Illustrationen und Grafiken:  
Werner Cechura  
Elke Baulig  
Designbureau Kremer & Mahler

Diese Broschüre wurde auf 100 %  
chlorfrei gebleichtem Papier  
gedruckt.



**Wunderdiäten, Blitzdiäten, FdH...  
Helfen sie wirklich? Wie nimmt man  
gesund ab? – Quarks und Co bringt  
Licht in den Diäten-Dschungel**

## Liebe Leserinnen, lieber Leser,

zu den zahlreichen ungelösten Rätseln der Naturwissenschaft zählt auch ein besonderes Phänomen: Unmittelbar nach den Oster- und Weihnachtsferien scheinen die Personenwaagen in vielen Badezimmern defekt zu sein. Zum Entsetzen ihrer Benutzer zeigen die Waagen einige Kilo zuviel an. In der Folgezeit beginnt dann eine aufwendige Reparaturphase mit Fasten-Programmen und Diäten. In zahlreichen Zeitungen und Zeitschriften werden immer wieder neue Methoden angepriesen: Egal ob Frühjahrsdiät, Schlankheitskur im Sommer oder eine herbstliche Abspeckphase – der Erfindungsreichtum scheint grenzenlos zu sein. So vielfältig die Methoden sind, eines scheinen sie immer wieder zu versprechen: Viele Kilo weniger und das in nur ein paar Tagen.

In diesem Heft erfahren Sie so manches zum Thema Diäten. Nur eines werden Sie auf den folgenden Seiten vergeblich suchen: Die grandiose Quarks-Wunderdiät. Die Wahrheit ist mitunter schmerzlich einfach und auch Diäten müssen sich an elementare Naturgesetze halten – genauso wie die Personenwaagen, welche meistens funktionieren!

Viel Spaß beim Lesen!

# 1 Der vermessene Körper

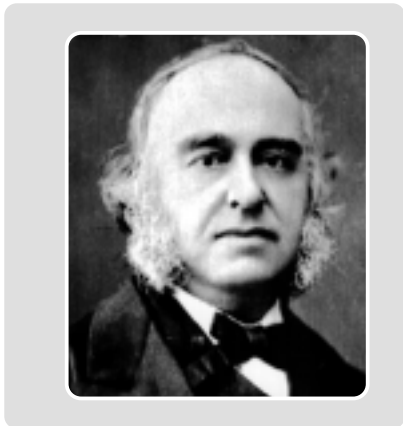
## Bin ich zu dick?

Auf diese Frage werden viele eher mit „Ja“ als mit „Nein“ antworten. Vor allem die vielen Figurbewussten und Diätgeprüften. Fettsucht – Übergewicht – Normalgewicht – Idealgewicht – Untergewicht: Kategorien und Namen gibt es genug. Aber was genau bedeuten sie? Wer setzt die Maßstäbe? Und wer muss wirklich abnehmen?

Die meisten werden diese griffige Formel noch kennen:

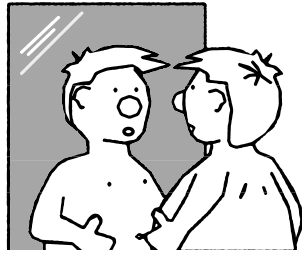
$$\text{NORMALGEWICHT (kg)} = \text{GRÖSSE (cm)} - 100$$

Ein Beispiel: 1,80 Meter entspricht danach einem Normalgewicht von 80 Kilo, gleich ob Mann oder Frau.



Broca, Paul; franz. Chirurg und Anthropologe (1824-1880)

Diese so genannte Broca-Formel hat ihren Namen nach dem französischen Mediziner Paul Broca. Broca war ein Universalgenie, auch das



berühmte Sprachzentrum im Gehirn ist nach ihm benannt.

Die Formel gilt heute als veraltet. Denn sie hat den Nachteil, für kleine Personen zu niedrige und für große Personen zu hohe Gewichtswerte zu liefern.

## Was ist der BMI?

Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen, die den Menschen professionell vermessen, haben daher in den USA seit den achtziger Jahren eine andere Bewertung vorgeschlagen: den so genannten BMI – den Body Mass Index oder Körper-Massen-Index. Er hat die Nachteile der griffigen Broca-Formel nicht. Um ihn auszurechnen, braucht man aber einen Taschenrechner. Der BMI ist festgelegt über das Verhältnis:

$$\text{BMI} = \frac{\text{KÖRPERGEWICHT (kg)}}{\text{GRÖSSE (m)} \cdot \text{GRÖSSE (m)}}$$

Ein Beispiel: Ein Mann wiegt 75 Kilo, bei einer Körpergröße von 1,80 Meter ergibt das einen BMI von 23,1.

$$\text{BMI} = \frac{75 \text{ kg}}{1,80 \text{ m} \cdot 1,80 \text{ m}} = 23,1$$

Doch was gilt hier als „normal“? Die Tabelle der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt Richtwerte als Orientierungshilfe vor.

BODY MASS INDEX			
FRAUEN			
	19	24	30
UNTERGEWICHT	NORMALGEWICHT	ÜBERGEWICHT	FETTLLEIBIG
	20	25	30
MÄNNER			

In unserem Beispiel wäre also das Gewicht des Mannes vollkommen in Ordnung. Sein BMI von 23,1 liegt genau in der Mitte des Bereiches „Normalgewicht“. Wöge der Mann 80 kg (hätte er also sein Broca-Gewicht), dann wäre er mit einem BMI von 24,7 laut Tabelle fast übergewichtig. Mit „Normalgewicht“ beschreiben Medizinerinnen und Mediziner die Gewichtsspanne, in der eine gute Gesundheit und ein längeres Leben erwartet werden – statistisch gesehen. Das bedeutet aber auch, dass die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden und kürzer zu leben mit dem Übergewicht oder Untergewicht steigt.

## Was ist schon normal?

Dazu muss man aber sagen, dass nicht jeder, der im Alter zunimmt, Angst vor Übergewicht haben muss. Denn es ist normal, mit dem Alter zuzunehmen, weil der Energiebedarf mit den Jahren sinkt. Also auch bei gleich bleibenden Essgewohnheiten legt man an Gewicht zu. Der BMI darf sich dann auf der WHO-Tabelle in den Bereich des Übergewichts bewegen. Oder man nimmt die Tabelle der National Academy of Science, denn hier sind wünschenswerte BMI-Richtwerte für jedes Alter angegeben.

Das heißt aber nicht, dass man mehr essen soll, um diesen Richtwert zu erreichen. Einige Mediziner sehen die unteren Werte für ältere Menschen nicht so eng. Demnach hat ein 60-jähriger mit einem BMI von 22 auch noch Normalgewicht und kein Untergewicht.

Alter	wünschenswerter BMI
19 – 24	19 – 24
25 – 34	20 – 25
35 – 44	21 – 26
45 – 54	22 – 27
55 – 64	23 – 28
älter als 65	24 – 29

BMI-Tabelle der National Academy of Science

## Ist der BMI das Maß aller Dinge?

Der BMI ist – wie alle Maße, die sich nur auf „äußere“ Werte wie Größe und Gewicht stützen – nicht sehr aussagekräftig. Das zeigen „Ausreisser“ nach unten und oben. Bill Clinton hat einen BMI von 27,2 und zeigt damit deutliches Übergewicht (das man ihm ja durchaus auch ansieht). Aber Arnold Schwarzenegger hat sogar einen BMI von 31,0. Würde man nur nach dem BMI gehen, wäre er fett-

leibig. In Wirklichkeit ist sein hoher Muskelanteil für diesen hohen Wert verantwortlich. Diese Beispiele zeigen, dass der BMI nichts über Fitness und Gesundheit eines Menschen aussagt, zumindest nicht in den Randbereichen Unter- und Übergewicht, sondern nur eine Orientierungshilfe ist.

Wesentlich aussagekräftiger ist der Fettanteil im Körper. Quarks & Co hat dies an einem Beispiel verdeutlicht: An der Sporthochschule Köln wurde bei zwei Männern mit nahezu gleichem BMI (30,6 und 31,1) ein Fitness-Check durchgeführt. Ergebnis: Ein deutlicher Unterschied in ihrem Körperfettanteil (28,4% und 21,9%)! Der eine Proband trainiert seit fünf Jahren zweimal in der Woche Langstrecke. Dadurch hat er weniger Fett und mehr Muskeln. Das heißt, dass das Körpergewicht und damit auch der BMI nicht nur vom Fettanteil, sondern auch von der Muskelmasse beeinflusst wird. Der BMI ist also nur ein relativ grobes Maß. Wer genau sein will, misst besser seinen Körperfettanteil.

durch den Körper – deswegen muss man mit trockenen und nackten Füßen daraufsteigen. Dabei misst die eingebaute Elektronik den elektrischen Widerstand. Strom fließt durch Wasser besser als z. B. durch Fett, je höher also der gemessene Widerstand, umso grösser der Fettanteil im Körper.



**Impedanzwaage (Im Fachhandel erhältlich)**

Doch Vorsicht was die Genauigkeit dieser Waagen angeht: Erwarten Sie keine Wundermessungen – schließlich kann eine solche einfache Apparatur nicht eine Präzisionsmessung beim Sportmediziner ersetzen. Die Messwerte der Geräte für den Hausgebrauch unterliegen mitunter ziemlich großen Schwankungen, vor allem wenn man zu unterschiedlichen Tageszeiten misst. Wichtig ist deshalb, immer am gleichen Tag (z. B. sonntags) um die gleiche Uhrzeit zu messen (z. B. morgens nach dem Aufstehen). Und auch dann beträgt die Genauigkeit der Messung nicht 100 Prozent. Sinnvoll kann eine solche Waage dennoch sein, vor allem wenn man damit während einer Diät verfolgen will, ob man nicht nur Wasser, sondern eben Fett verloren hat.



**Zwei Probanden der Sporthochschule Köln mit gleichem BMI aber unterschiedlichem Körperfettanteil**

Man kann auch zu Hause mit einer so genannten Impedanzwaage Gewicht und Körperfettanteil messen. Das Funktionsprinzip dieser Waagen ist recht einfach: Sie schicken einen sehr schwachen, unschädlichen Strom

2

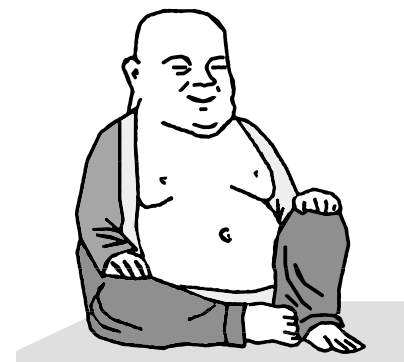
## Schön schlank

### Spieglein, Spieglein ...

Das heutige Schönheitsideal sitzt fest in unseren Köpfen. Schlank ist schön, heißt die Devise. Schlank ist vital, sexy, dynamisch, fit. Der Umkehrschluss liegt da natürlich auf der Hand. Eine rundliche Figur ist unschön. Füllige Menschen sind phlegmatisch, körperlich nicht auf der Höhe und haben keine Disziplin. Das Bild, das wir heute mit einer schlanken oder dicken Figur verbinden, war aber nicht immer so.

### Schönheitsideal im Wandel

Sieht man das Schönheitsideal in den verschiedenen Epochen und Kulturkreisen an, fällt auf: In der Regel ist es immer so konzipiert, wie die meisten Menschen gerade nicht aussehen. In Zeiten, in denen Nahrung knapp und Essen ein Luxus war, war eine korpulente Erscheinung das angestrebte



Ideal. So wurde und wird Buddha stets sehr rundlich dargestellt – als ein Symbol für Glück und Wohlstand. In Europa fand man in der Renaissance und im Barock üppige und volle Körper sinnlich und verlockend, so wie sie zum Beispiel auf den Bildern von Rubens zu sehen sind.

Auch im 20. Jahrhundert waren in Europa wohlgenährte Körper immer dann schön, wenn es nicht viel zu essen gab, wie während des 2. Weltkriegs und in der Nachkriegszeit. Marilyn Monroe z. B. war durchaus gut gepolstert. Mit ihrer Kleidergröße 42 hätte sie jetzt in Hollywood vermutlich wenig Chancen. Heutzutage, da in den westlichen Industrienationen fettreiche Kost überall und billig zu haben ist, heißt es: je schlanker, desto schöner. Die aktuelle Gewichtsnorm in Film und Fernsehen liegt laut einer Studie der British Medical Association im Schnitt bei 10% Untergewicht. Wer sich diesem Diktat nicht unterwirft, bekommt keine Rollen, wie die Schauspielerin Kate Winslet. Sie hat(te) als eine der wenigen Schauspielerinnen in Hollywood einen BMI im Normalbereich. Jetzt hat sie kapituliert und beschlossen, abzunehmen. Ultradünne Schauspielerinnen wie Ally McBeal – Darstellerin Calista Flockhart sind dagegen gut im Geschäft.



**Die Venus von Rubens: je draller desto schöner**



**Calista Flockhart**  
1,65 m  
45,5 kg  
BMI = 16,7

**Claudia Schiffer**  
1,82 m  
50,0 kg  
BMI = 17,5

**Kate Winslet**  
1,70 m  
59,5 kg  
BMI = 20,6

## Andere Länder – andere Sitten

Das gegenwärtige superdünne Schönheitsideal gilt nicht überall. Es ist charakteristisch für die westlichen Industrienationen. Im Nahen Osten gilt zum Beispiel weiterhin ein fülliger Frauenkörper als schön. Überhaupt scheint Korpulenz unserem „ursprünglichen“ Schönheitsempfinden eher zu entsprechen. Im Jahr 1998 befragten Wissenschaftler der Universität Berkley in Kalifornien Männer vom Stamm der Matsigenka, einem kleinen Volk in Peru, das bis heute nicht von der westlichen Denk- und Lebensweise beeinflusst ist. Die Forscher zeigten den Männern Bilder von unterschiedlich proportionierten Frauen – Bilder von Fotomodellen und „normalen“ Frauen. Dabei kam heraus, dass übergewichtige Frauen, egal ob mit oder ohne Taille, das Ideal der Matsigenka-Männer sind und am ehesten als Ehefrau in Frage kämen. Das westliche Schönheitsideal schien ihnen dagegen eher von Krankheit gezeichnet. Sie beschrieben die Frauen mit „hat Fieber und Gewicht verloren“ oder „hat Durchfall“. Die schlankste Frau mit kaum ausgeprägter Taille erschien ihnen sogar „fast tot“.

## Ist Schlank = gesund?

Das gängige Schlankheitsideal ist nicht ungefährlich. Tag für Tag begegnet uns im Fernsehen, in Zeitschriften, in der Werbung eine untergewichtige Schönheitsnorm. Besonders absurd: Auch ausgesprochene „Dickmacher“ wie Sahnejoghurt oder Schokolade werden mit sehr schlanken Models beworben, um diesen Produkten ein sportliches und vitales Image zu verpassen. So wird vielen Menschen suggeriert, sie seien zu dick und müssten abspecken, auch wenn ihr Gewicht vom gesundheitlichen Standpunkt aus völlig in Ordnung ist. Vor allem Frauen geraten durch diese Art „Gehirnwäsche“ unter Druck. Oft sind übertriebene und unnötige Diäten die Folge.

## Risiko Schlankheitswahn

Ein BMI von 17,5 ist die Grenze zur Magersucht. Bei Models und Schauspielerinnen ist dieser Wert gar nicht so selten, wie man vielleicht glaubt. Laut einer Studie der British Medical Association haben sie einen Körperfettanteil von nur 10-15% – bei einer gesunden Frau sollten es aber 22-28% sein. Ein so starkes Unter-

gewicht und zu wenig an Fett ist gesundheitsgefährdend. Die Schilddrüse schaltet wegen dauernder Unterversorgung auf Sparflamme.

### Untergewichtige leiden unter:

- ständigem Frieren
- Müdigkeit und Erschöpfung
- trockener Haut
- brüchigen Haaren

### Weitere Symptome:

- zu niedriger Blutdruck
- Schwindel und Ohnmacht
- Schlafstörungen
- ein geschwächtes Immunsystem und daher eine hohe Anfälligkeit für Infekte und Entzündungen
- bei Frauen: Zyklusstörungen, die bis zur Unfruchtbarkeit führen können

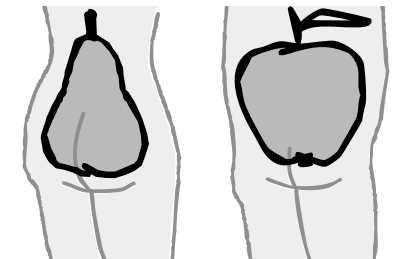
Besonders Besorgnis erregend ist, dass die Opfer des Schlankheitswahns immer jünger werden. Eine US-Studie im Journal of Pediatrics im Januar 2001 ergab, dass sich 9% der Mädchen von 9 bis 14 Jahren zu dick fühlten, obwohl sie gar nicht übergewichtig waren. 4% von ihnen hatten bereits Diäten hinter sich.

Beunruhigend ist daran vor allem, dass es vom überzogenen Diätverhalten zur Essstörung nur ein kleiner Schritt ist. Und je jünger die „Diätopfer“ sind, desto stärker sind sie gefährdet. So ist Magersucht die typische Essstörung junger Frauen und Mädchen. Das Alter der meisten Erkrankten liegt zwischen 15 und 23 Jahren. Die Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren schätzt, dass etwa jede hundertste Frau in Deutschland an einer voll ausgeprägten Magersucht leidet. Die gesundheitlichen Schäden, die die Patientinnen davontragen sind enorm, in 15-18% der Fälle endet die Krankheit tödlich.

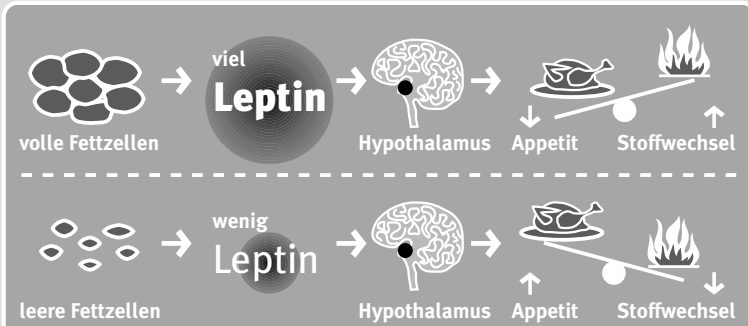
## 3 Fette Gene

### Ganz der Papa

„Dicke Bäuche liegen bei uns in der Familie.“ Diesen Spruch hört man immer wieder, wenn es um das Thema Figurprobleme geht. Dabei handelt es sich keineswegs nur um eine faule Ausrede. Kinder übergewichtiger Eltern sind selten schlank. Das liegt häufig an falschem Essverhalten in der Familie, doch spielen tatsächlich auch die Gene eine Rolle: Eine genetische Veranlagung zu Übergewicht gilt inzwischen durch viele Studien als gesichert. Die Gene bestimmen, ob man eher zu einer dünnen oder zu einer rundlichen Statur neigt. Auch die Verteilung der Fettpolster im Körper ist genetisch bedingt. Daher liegen bei manchen Menschen die Fettpolster eher am Bauch, bei anderen eher an den Oberschenkeln oder am Po.



Generell sind Männer und Frauen in puncto Fettverteilung unterschiedlich programmiert: Frauen neigen zur Fettanlagerung an Po, Hüfte und Oberschenkel („Birnentyp“), Männer zu Fettpolstern am Bauch („Apfeltyp“). Der Birnentyp ist biologisch gewollt, er dient bei einer Schwangerschaft dem Schutz des Kindes. Der Apfeltyp dagegen hat keine biologische

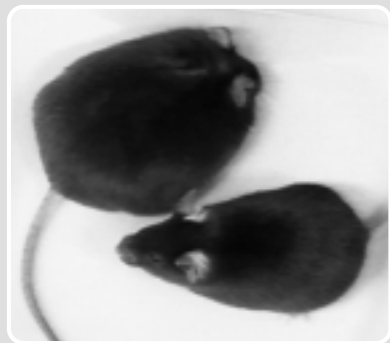


### Der Leptin-Regelmechanismus in Kurzform

Funktion. Die Fettverteilung nach dem Birnentyp belastet dementsprechend die Gesundheit auch weniger als ein Kugelbauch Marke Apfeltyp.

### Gibt es „das“ Fettgen?

1995 machte die Nachricht vom „Fettgen“ die Runde: Der Amerikanische Forscher Jeffrey Friedman hatte das Hormon Leptin entdeckt. Es wird von den Fettzellen im Körper gebildet und meldet dem Gehirn, wie voll oder leer die Fettspeicher sind. Bei Mäusen, die durch einen Gendefekt kein Leptin bilden können, kommt im Gehirn niemals die Bot-



Die dicke Maus hat einen Gendefekt und kann kein Leptin bilden

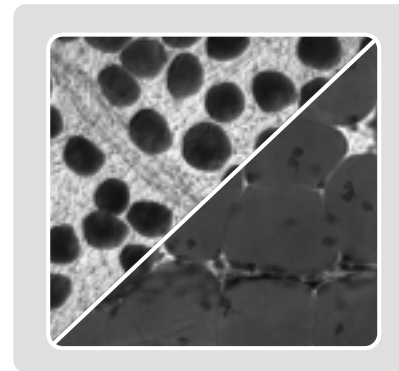
schaft: „Fettspeicher voll! Essen einstellen!“ an. Sie fressen ununterbrochen und wiegen bis zu dreimal so viel wie normale Mäuse. Spritzt man ihnen das Hormon, fressen sie normal und werden schlank.

### Schaltstelle Leptin

Leptin ist wichtig für die Regelung des Appetits. Volle Fettzellen scheiden viel Leptin aus. Über das Blut und durch die Blut-Hirnschranke hindurch gelangt es ins Gehirn. Sein Ziel ist der so genannte Hypothalamus, die Hirnregion, in der unter anderem der Appetit und die Körperwärme reguliert werden. Die Botschaft von Leptin für das Appetitzentrum lautet: „Die Fettreserven sind voll! Mehr brauchen wir nicht!“ Das Leptin startet einen komplizierten Signalweg, der den Appetit senkt und den Stoffwechsel ankurbelt. Zahlreiche Nervenzellen, Rezeptoren, Signalmoleküle und Hormone arbeiten hierbei Hand in Hand. Sie pegeln den Appetit und den Stoffwechsel so ein, dass die Fettdepots des Körpers angeknabbert werden: Man verbrennt mehr Energie, als man durchs Essen aufnimmt, und speckt ab.

Leere Fettzellen scheiden fast gar kein Leptin aus. Das Appetitzentrum inter-

pretiert das Ausbleiben des Fett-Botschafters als Nachricht: „Fettspeicher leer! Für Nachschub sorgen!“ Der appetithemmende Regelweg wird gestoppt. Gleichzeitig wird eine entgegengesetzte Signalkette aktiviert. Die Folge: Der Appetit steigt und die Stoffwechselrate sinkt. Man isst mehr als man verbrennen kann und setzt wieder Fett an.



Leere und prall gefüllte Fettzellen

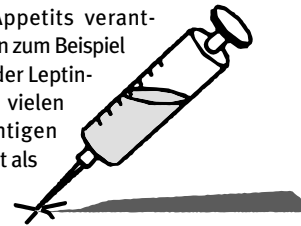
### Balance ist alles

Bei einem bestimmten Körperfettgehalt bilden die Fettzellen gerade so viel Leptin, dass der appetitsteigernde und der appetitdrosselnde Signalweg im Gleichgewicht sind. Man isst dann genauso viel, wie man verbrennt, und hält sein Gewicht. Wo dieses Gleichgewicht liegt, ist individuell verschieden. Bei Menschen mit Normalgewicht liegt er zwischen 18-28%, bei Menschen mit Übergewicht kann

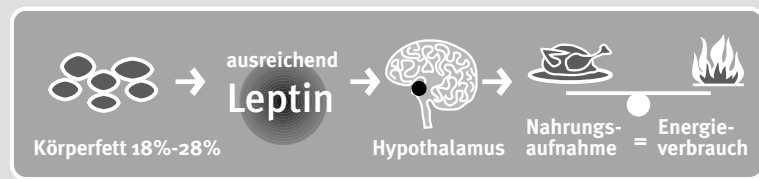
er bei über 35% liegen. Sinkt der Körperfettanteil unter diesen Punkt, kommt der Hunger. Das macht das Abnehmen für Menschen mit Übergewicht doppelt schwer.

### Fettweg-Spritze ade

Die Hoffnung, dass eine Leptinspritze auch übergewichtige Menschen abspecken lässt, hat sich nicht erfüllt. Leptin ist nämlich nicht allein für die Steuerung des Appetits verantwortlich. So hat man zum Beispiel festgestellt, dass der Leptingehalt im Blut bei vielen stark übergewichtigen Menschen höher ist als bei den meisten Normalgewichtigen.



Also verhält es sich genau umgekehrt, als man es erwarten würde. Man vermutet, dass bei diesen Menschen der Transport von Leptin durch die Blut-Hirnschranke nicht richtig funktioniert. Die Fettzellen melden also die ganze Zeit, dass sie voll sind, nur kommt das nicht im Gehirn an. Das macht deutlich: Leptin ist lediglich der Startpunkt einer komplizierten Signalkette, an der viele Signal- und Rezeptormoleküle beteiligt sind. Jede einzelne Station kann mehr oder weniger wirkungsvoll arbeiten. Ihr Zusammenspiel bestimmt, ob sich unser Fettgleichgewicht bei einer schlankeren oder fülligeren Figur einstellt. DAS Fettgen gibt es also nicht, vielmehr ist die Kombination vieler Gene entscheidend.

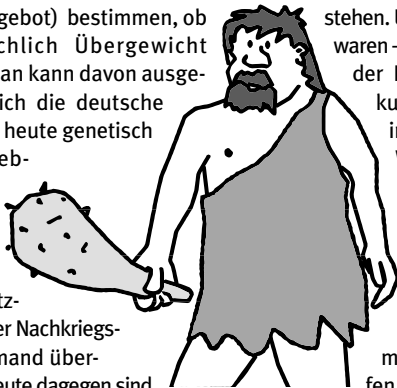


Der Leptinregelkreis hält das Körpergewicht langfristig konstant: Energieaufnahme durch Nahrung und Energieverbrauch halten sich die Waage.



## Trotz der Gene – keine Panik

Denn: **Die Neigung zu Übergewicht ist erblich – nicht das Übergewicht selbst!** Das heißt: Die Wechselwirkung von genetischer Anlage einerseits und Verhalten und Umwelt andererseits (in diesem Fall: das Nahrungsangebot) bestimmen, ob man tatsächlich Übergewicht bekommt. Man kann davon ausgehen, dass sich die deutsche Bevölkerung heute genetisch nicht maßgeblich von der Bevölkerung vor 50 Jahren unterscheidet. Trotzdem war in der Nachkriegszeit fast niemand übergewichtig – heute dagegen sind es über 50% der Bevölkerung. Das spricht für einen Zusammenhang zwischen Genen und Ernährung.



## Auf Steinzeit programmiert

Bis vor wenigen Jahrzehnten war auch bei uns das genetische Programm „rundlich“ das Erfolgsmodell. Nur die Fähigkeit, in „fetten Jahren“ Fettserven anzulegen, machte es möglich, Hungerperioden zu überstehen. Und Hungerperioden waren – in der Zeitrechnung der Evolution – bis vor kurzem die Regel. Erst in der so genannten Wohlstandsgesellschaft wird diese genetische Ausstattung zur Falle. Übermäßig viel fettes Essen und Bewegungsmangel, der mit den meisten Berufen einhergeht, lassen

Menschen mit Übergewichtsneigung mächtig in die Breite gehen. Um nicht zu dick zu werden, müssen sie dafür sorgen, dass ihre Energiebilanz stimmt. Im Klartext heißt das: Sie müssen sich die süßen und fetten Versuchungen verkneifen und für ausreichend Bewegung sorgen.



Wenig Fett essen + Strampeln = Fett weg!

## Volkskrankheit Übergewicht

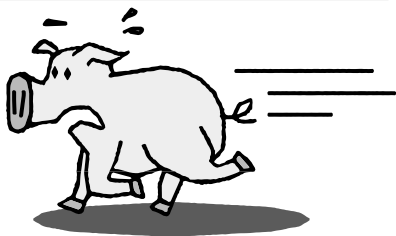
Den Versuchungen der „schönen, fetten Welt“ – Fastfood, Torten & Co – zu widerstehen, fällt vielen Men-

schen sichtlich schwer. Laut Statistik haben von den übergewichtigen Menschen knapp die Hälfte einen BMI über 30, also extremes Übergewicht. Über die ästhetischen Aspekte von Übergewicht lässt sich sicher streiten. Unbestritten dagegen ist das Gesundheitsrisiko, das mit zu viel Speck am Leib verbunden ist: 50 Milliarden Mark kostet in Deutschland jedes Jahr die Behandlung der Folgeleiden von Übergewicht: Bluthochdruck, Gelenkverschleiß und Arthrosen, Herzinfarkt, Kreislauferkrankungen, Diabetes, um nur einige zu nennen. Übergewichtige Menschen haben ein höheres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden oder an bestimmten Krebsformen (z. B. Nierenkrebs) zu erkranken. Auch das Risiko, an einer Herzerkrankung zu sterben, steigt mit jedem Pfund, das man zwischen 30 und 42 Jahren zunimmt um ein Prozent. Speckbauch und Doppelkinn sind aber kein reines Erwachsenenproblem – im Gegenteil.

## Pfundskerle und dralle Deerns

Schon bei der Einschulung ist fast jedes fünfte Schulkind zu dick. Die Gesundheit dieser Kinder ist schon früh belastet. Zudem sind ihre Chancen, als Erwachsene ein normales Körpergewicht zu erreichen, denkbar schlecht. Denn der Lebensstil und die Ernährungsgewohnheiten werden früh geprägt. Sich später umzustellen erfordert viel Disziplin. Hier sind vor allem die Eltern gefragt. Wer nie Zeit zum Kochen hat, seine Kinder stattdessen immer wieder mit Hamburgern und Pommes beglückt und sie ständig vor dem Fernseher oder dem Computer(spiel) parkt, muss sich nicht wundern, wenn sie irgendwann kugelrund sind. Ernährungsforscher haben herausgefunden, dass übergewichtige Kinder doppelt so viel fernsehen wie normal-

gewichtige, nämlich im Schnitt vier Stunden täglich! Nicht selten knabbern sie dazu Süßigkeiten oder Chips. Meist fallen diese zusätzlichen Fernsehstunden auf den Nachmittag oder den frühen Abend – die Zeit, in der andere Kinder draußen spielen oder zusammen mit ihrer Familie Abendbrot essen. Übergewichtige Kinder essen dagegen überdurchschnittlich oft alleine und dann häufig Fertiggerichte. Wenn also die Eltern die Weichen rechtzeitig auf gesunde Ernährung und genügend Bewegung stellen und sich mehr Zeit mit ihnen und für ihre Kinder nehmen, haben die es später leichter. Buchstäblich.



### Kann man schlank sein lernen?

Überflüssige Pfunde loswerden und dafür sorgen, dass sie nie wiederkommen: Wer will das nicht? Die meisten verbinden damit aber gleichzeitig Horrorvisionen vom immer währendem zermürenden Kampf im Diät-Auf-und-Ab oder lebenslanglich Salat ohne Dressing. So schlimm ist es in Wirklichkeit natürlich nicht. Dauerhaftes Schlanksein beginnt im Kopf. Umdenken in Richtung vernünftige Ernährung und mehr Bewegung ist das A und O. Das Rezept für den Abschied vom überflüssigen Speck ist denkbar simpel und hat sich seit Großmutterns Zeiten auch nicht geändert: Nicht zu viel und dafür vernünftig essen und sich ausreichend körperlich tummeln. Für viele ist das aber leichter gesagt als getan, denn das heißt, sich von bequemen Angewohnheiten trennen, mehr Zeit in Bewegung und Ernährung investieren und vor allem: Den inneren Schweinehund überwinden.

### Erweitern Sie Ihr Bewusstsein ...

Besonders wichtig ist es, sich über seine Essgewohnheiten klar zu werden. Nur wenn man darüber nachdenkt, was man isst, kann man sich für gesündere und weniger fette, kalorienärmere Alternativen entschei-

den. Hätten Sie zum Beispiel gewusst, dass ein Fast Food Menü mit großem Hamburger, Pommes (150g) und mittlerer Cola (0,33l) knapp 1000 kcal hat? Ein halbes Brathähnchen mit einer gebackenen Kartoffel (200g) und mittlerer Sprite (0,33l) dagegen nur knapp 600 kcal?



**So ein Fastfoodmenu hat's in sich: grosser Hamburger: 530 kcal (2226 kJ), 150 g Pommes Frites: 320 kcal (1344 kJ), 0,33 l Cola: 130 kcal (546 kJ). Macht zusammen: 980 kcal (4116 kJ)**

Bewusst essen heißt nicht, dass man sich niemals ein Stückchen Kuchen oder einen Schokoriegel erlauben darf. Eine kleine „Sünde“ hin und wieder ist keine Katastrophe, vor allem wenn man sie bewusst und mit aller Lust begeht. Die schlimmsten „Figurkiller“ sind versteckte Kalorien, wie sie z. B. in vielen Wurstsorten (z. B. hat eine Schweinsbratwurst von 150g = 515 kcal/1081 kJ!) oder etwa in Würzsoßen stecken (z. B. 1 Esslöffel Zigeunersoße = 80 kcal/334 kJ!).

### Was Hänchen nicht lernt ...

Fast jedes fünfte Kind in Deutschland hat bei seiner Einschulung Übergewicht. Die Ursache dafür ist eine Kombination aus falscher Ernährung und Bewegungsmangel. Engagierte Lehrer und Pädagogen versuchen

deshalb, das Bewusstsein der Kinder für vernünftiges Essen zu schärfen. In vielen Grundschulen steht inzwischen „Gesünder Essen“ auf dem Stundenplan. Dabei geht es keineswegs theoretisch zu: Lehrer und Kinder spielen, schmecken und bereiten gemeinsam Mahlzeiten zu. Denn der Umgang und das Hantieren mit Lebensmitteln macht den Kindern klar, was eigentlich tagtäglich in ihre Mägen wandert. Ganz nebenbei lernen sie auch, was ihnen gut tut und welche Lebensmittel sie eher meiden sollten. Und das Wichtigste: Sie machen die Erfahrung, dass gesundes Essen nicht langweilig sein muss. Mit ein bisschen Fantasie wird ein Pausenbrot aus Vollkorn mit einem Gemüsegesicht garniert viel spannender als ein gekaufter Pausensnack. Gesunde Ernährung kann Spaß machen!

### Gewusst wie ...

Einen gesünderen Lebensstil finden, bedeutet nicht unbedingt, sein Leben radikal umzukrempeln. Oft genügt es, sich von einigen bequemen Gewohnheiten zu verabschieden. Ganz oben auf der Liste steht natürlich: Auf eine ausgewogene Ernährung achten und Fett im Übermaß meiden.

Oft helfen schon ein paar Einkaufstricks. Wer zu teilentrahmter Milch mit 1,5 % Fett statt zu Vollmilch greift oder sein Salatdressing mit Joghurt statt mit Mayonnaise anrührt, hat schon überflüssige Kalorien gespart. Magere Wurst- und Käsesorten statt Leberwurst und Rahmcamembert sind auch eine vernünftige Wahl. Und Naschkatzen, die statt zu Schokolade (ca. 540 kcal/2257 kJ je 100g) lieber zu Gummibärchen (333 kcal/1394 kJ je 50 Stück) greifen, haben ihren Heißhunger auf Süßes vergleichsweise kalorienarm gestillt. Apropos Schokolade: Hätten Sie gedacht,

dass eine Tafel „ach-so-leichte“ Joghurtschokolade mehr Kalorien hat (540 kcal/2257 kJ), als eine Tafel Marzipanschokolade (495 kcal/ 2069 kJ)? Wichtig ist aber: Kalorienzählen allein genügt nicht! Man muss vor allem die Fettmenge reduzieren. Experten sind der Meinung, dass man die Zufuhr von Kohlenhydratkalorien durchaus locker handhaben kann. Denn es sind die Kohlenhydrate, die lange satt machen. Da das Gehirn nur durch Traubenzucker (das Endprodukt der Kohlenhydratverdauung) ernährt werden kann, schaltet der Organismus auf Hunger, wenn die Kohlenhydratvorräte zur Neige gehen. Fett dagegen sättigt nur für relativ kurze Zeit, weil es nur geringes Volumen hat und nicht unmittelbar die Kohlenhydratspeicher füllt.

Generell gilt als Faustregel für eine ausgewogene, gesunde Ernährung: Viel Gemüse und Kohlenhydrate, in Maßen Milchprodukte und Fleisch (oder andere eiweißreiche Produkte wie Soja) und kleinen Mengen Süßigkeiten, fette Lebensmittel oder Alkohol.

### ... und gewusst warum

Häufig essen wir gar nicht, weil wir Hunger haben. Wer sich nicht erklären kann, woher seine überflüssigen Pfunde kommen, sollte sich täglich genau beobachten. Essen Sie das Wurstbrot zwischendurch wirklich, weil Ihr Magen knurrt oder ist Ihnen langweilig? Frust, Anspannung, der Wunsch nach Ablenkung, oder einfach Gewohnheit lässt so manchen immer wieder zum Kühlschrank rennen. Immer wenn Sie mit Ihren Kollegen zur Kantine trotten oder zum Snack zwischendurch greifen, sollten Sie sich fragen: „Hab' ich Hunger? Oder will ich vielleicht eigentlich etwas anderes?“ Wer an seinem Computer mit einer leidigen Arbeit nicht weiterkommt, sollte lieber einmal um den Block gehen.



Ebenfalls sehr wichtig: Beim Essen nur essen und nichts anderes. Nebenher essen, bei der Arbeit oder beim Fernsehen, führt dazu, dass man gar nicht wahrnimmt, was und wie viel man isst. Da das Sättigungsgefühl sich erst später einstellt, isst man sehr viel mehr als ohne Ablenkung.

## 5 Dickmacher

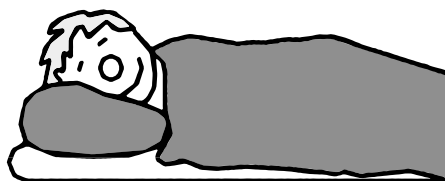
### Machen Diäten schlank?

Ja, wenn man es richtig macht. Die meisten Menschen machen es falsch. Fast jeder Mensch, der schon mal eine Diät gemacht hat, kennt das: Mühsam nimmt man ein paar Kilo ab, und ein paar Wochen später sind sie wieder drauf. Meistens sind es sogar noch ein paar mehr als vorher. Je radikaler die Diät war, desto stärker der Effekt. Das liegt daran, dass der Körper den Energieverbrauch an die Diät anpaßt. Der gesamte Energieverbrauch setzt sich im Wesentlichen aus zwei Teilen zusammen: dem Grundumsatz und dem Arbeitsumsatz.



### Grundumsatz

Dieser Begriff umschreibt die Energiemenge, die der Körper zur Selbsterhaltung braucht, also beispielsweise für den Herzschlag oder die Atmung. Dieser Energieverbrauch wird morgens kurz nach dem Aufwachen am liegenden Menschen gemessen. Manchmal steht in den Zeitschriften oder Büchern ein Begriff, der fast das Gleiche meint: der Ruhe-Nüchternumsatz. Der Unterschied ist, dass der Mensch bereits angezogen



sein darf und sitzt. Der Ruhe-Nüchternumsatz liegt etwa fünf Prozent über dem Grundumsatz. Um zu bestimmen, wie viel Energie der Körper zur Selbsterhaltung braucht, gibt es eine Faustregel:

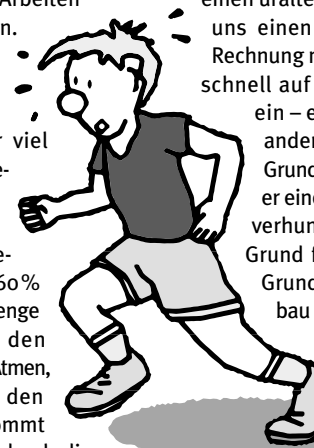
**FAUSTREGEL: 1 kcal (4,18 kJ) / KÖRPERGEWICHT (kg) UND STUNDE**

Beispiel: Eine Frau mit einem Gewicht von 70 Kilogramm verbraucht 70 kcal (292,6 kJ) pro Stunde. Am Tag sind das 1680 kcal (7022 kJ). Wie gesagt, es ist nur eine Faustregel. Denn der tatsächliche Verbrauch ist von mehreren Faktoren wie Alter und Geschlecht und vor allem Muskelmasse abhängig. Und gerade deswegen müssen Übergewichtige in die Formel ihr Normalgewicht und nicht ihr tatsächliches Gewicht eintragen. Ein größerer Fettanteil verbraucht kaum Kalorien und trägt deswegen leider fast nichts zum Grundumsatz bei.

### Arbeitsumsatz

Damit ist der Energieverbrauch gemeint, der durch körperliche Aktivität entsteht. Darunter fällt das Sitzen genauso wie Sport, das Arbeiten am PC oder das Bügeln.

Ein Mensch mit leichter körperlicher Belastung, also einer, der viel sitzt, hat einen relativ niedrigen Arbeitsumsatz. Er macht nur etwa 35 % des gesamten Energieverbrauchs aus. Rund 60 % der täglichen Energiemenge verbraucht man für den Grundumsatz, also das Atmen, den Herzschlag und den Stoffwechsel. Dazu kommt noch die Energie, die durch die



Verdauung verbraucht wird. Auch wenn es unglaublich klingt: essen und trinken verbraucht Kalorien, sonst kämen die Nährstoffe gar nicht dorthin, wo sie hin sollen. Allerdings ist der Anteil am gesamten Energieverbrauch gering. Essen schlägt bei unserem Sitzmenschen mit nur ungefähr 5 % zu Buche. Und alles was wir essen, hat mehr Kalorien, als wir bei der Verdauung verbrauchen. Also: Essen und dadurch abnehmen geht nicht.

**Beispiel für Energieverbrauch An- und Auskleiden:**  
149 kcal/ Stunde (624 kJ)  
**Büroarbeit:**  
95 kcal/ Stunde (399 kJ)  
**Radio hören im Sitzen:**  
53 kcal/ Stunde (222 kJ)  
**Radfahren (12 km/Stunde):**  
211 kcal/ Stunde (882 kJ)  
**Wäsche bügeln:**  
136 kcal/ Stunde (570 kJ)

### Der Jojo-Effekt

Während einer Diät isst man weniger Kalorien als man verbraucht, um abzunehmen. Der Körper hat aber einen uralten Trick, mit dem er uns einen Strich durch die Rechnung macht. Er stellt sich schnell auf die Hungerphase ein – eine Diät ist nichts anderes – und senkt den Grundumsatz. Das macht er einerseits, um nicht zu verhungern. Ein weiterer Grund für den sinkenden Grundumsatz ist der Abbau von Muskeln. Während einer Diät geht der Körper an seine Reserven, nicht nur



Der absolute Figurkiller: Essen vor der Flimmerröhre

### Bewegung! Bewegung!

... hilft schlank zu werden und zu bleiben. Aber nicht nur das. Sport hilft der Gesundheit auf die Sprünge. Sportler haben beispielsweise weniger Herz-Kreislaufkrankungen und sind insgesamt weniger anfällig für grippale Infekte. Man muss nicht gleich zum Leistungssportler werden. Dreimal in der Woche eine halbe Stunde Ausdauersport ist optimal. Aber auch wer dazu keine Zeit hat, kann seine Muskeln benutzen: Die Treppe nehmen, statt mit dem Aufzug in den dritten Stock fahren, oder wenn die Sonne scheint, mit dem Fahrrad ins Büro statt mit der Straßenbahn.

an die Fett- sondern auch an die Eiweißreserven. Und die findet er in den Muskeln. Und da Muskeln schon zur Selbsterhaltung relativ viel Energie verbrauchen, schrumpft mit den Muskeln auch der Grundumsatz.

Nach der Diät stellt sich der Körper langsamer um. Er braucht mehr als acht Wochen, um sich wieder an die alten Kalorienmengen zu gewöhnen. Wer nach einer Diät sofort wieder so viel isst wie vorher, nimmt schnell wieder zu – nach jeder Diät ein bisschen mehr. Und meistens mehr Fett als Muskeln. Das ist der Jojo-Effekt.

### Kann man etwas dagegen tun?

#### TIPP 1: RICHTIG ABNEHMEN

Bei einer vernünftigen Diät purzeln keine Kilos, sondern nur ein halbes bis maximal ein Kilo pro Woche. Vor allem aber sollte die Diät eine Schulstunde für die spätere, richtige Ernährung sein. Nur wer anfängt richtig zu essen, nimmt auf lange Sicht ab.

#### TIPP 2: SPORT TREIBEN

Bewegung verbraucht nicht nur zusätzliche Kalorien (Arbeitsumsatz), sondern erhöht auch den Grundumsatz. Wie das genau funktioniert, ist noch nicht geklärt, aber man weiß, dass die trainierten Muskeln eine wichtige Rolle spielen. Denn Muskeln verbrauchen, auch wenn sie nichts tun, mehr Kalorien als beispielsweise Fettgewebe. Auch während einer Diät ist Sport hilfreich. Der Körper senkt seinen Grundumsatz nicht so stark ab.

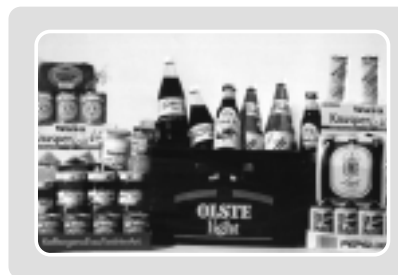
Fazit: Durch sportliche Betätigung kann man etwas mehr essen ohne gleich wieder zuzunehmen – vernünftige Kost natürlich.

### Gibt es den guten Futterverwerter?



Ja. Es gibt Menschen, die die Kalorien in der Nahrung besser verwerten und dadurch schneller dick werden als andere. Das sind die guten Futterverwerter. Aber vom Angucken der Schokolade werden auch sie nicht dick – man muss die süße Versuchung schon essen. Die schlechten Futterverwerter können auch dick werden, nur nicht so schnell. Ein Unterschied zwischen den beiden Gruppen ist die Körperwärme. Bei jeder unbewussten und bewussten Tätigkeit verbrennt der Körper Energie. Dabei entsteht Wärme. Das heißt, hierbei verpufft Energie, ohne dass der Körper sie nutzt. Der menschliche Körper ist also so etwas wie ein ineffizienter Motor. Die schlechten Futterverwerter produzieren mehr Wärme als die guten. Sie setzen also mehr Kalorien in Wärme um. Außerdem zappeln schlechte Futterverwerter mehr als gute Futterverwerter. Sie stehen zum Beispiel häufiger auf und setzen sich wieder. Aber auch durch unwillkürliche Minibewegungen verbrauchen sie zusätzliche Kalorien. Diese Energie kann dann nicht mehr in Fettdepots umgewandelt werden. Dadurch fällt es ihnen leichter, schlank zu bleiben. Zu welchem Typ man gehört, entscheiden die Gene. Eine Entschuldigung für Übergewicht ist das jedoch nicht. Die meisten Menschen können ihr Gewicht halten, indem sie nur so viel essen, wie sie verbrauchen.

### Sind Light-Produkte leicht?



Lightprodukte sind im Kommen und versprechen viel. Aber sind sie Genuss ohne Reue?

Um Kilos zu verlieren oder die schlanke Linie zu halten, greifen viele zu Light-Produkten. Beispiel: Diät-Limonade mit Süßstoff statt Zucker. Wenn etwas Süßes unsere Zunge kitzelt, reagiert der Körper automatisch: Die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus. Dieses Hormon wandelt den Zucker im Blut so um, dass er als Speichstoff in die Leber eingelagert werden kann. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel sinkt. Süßer Geschmack heißt normalerweise „Es folgt Zucker“. Also ganz gleich ob Zucker oder Süßstoff für die Süße sorgt, die Bauchspeicheldrüse gibt Insulin ins Blut ab. Und hier beginnt ein Teufelskreis: Insulin kann den Süßstoff nicht umwandeln, sondern nur den schon vorhandenen Zucker im Blut. Dadurch fällt der Blutzuckerspiegel weiter ab. Die Konsequenz: Das Hungergefühl nimmt zu. Jetzt ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis das Hungergefühl so groß geworden ist, dass die guten Vorsätze über Bord fliegen und doch wieder mehr gegessen wird – meist in Form von Zucker oder Fett pur.

Dass (bestimmte) Süßstoffe tatsächlich den Appetit und den Verzehr steigern, belegt unter anderem die Schweinemast. Denn die Futtermittelverordnung lässt Süßstoffe wie Saccharin für Ferkel als Masthilfe zu.

Die Hersteller von Futterzusätzen werben dafür sogar mit Überschriften wie „Süßstoffe erhöhen Gewicht und Gewinn“ oder „Speziell für einen stimulierten Appetit entwickelt“. Sie verkaufen diese Futterzusätze, um Schweine zum Fressen anzuregen. Was bei Mastschweinen funktioniert, wirkt – das ist die traurige Wahrheit – auch beim Menschen.

### Wo verstecken sich Kalorien?

Im Fett. Das ist der energiereichste Teil unserer Nahrung. Zum Vergleich:

1 g Fett	= 9 kcal	(38 kJ)
1 g Alkohol	= 7 kcal	(30 kJ)
1 g Kohlenhydrate	= 4 kcal	(17 kJ)
1 g Protein	= 4 kcal	(17 kJ)

Fett steckt in vielen Lebensmitteln, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen, zum Beispiel in vielen Käse- und Wurstsorten und auch in Schokolade. Weil Schokolade sehr viel Fett enthält, sind in zehn Pralinen etwa so viele Kalorien wie in fünf Bananen (je 600 kcal/2508 kJ). Der Nachteil von Fett ist, dass es trotz der vielen Kalorien nur kurz sättigt.

Bananen haben aber nicht nur weniger Kalorien als Schokolade. Sie enthalten auch mehr Vitamine und Mineralstoffe. Ein weiterer Vorteil der kohlenhydratreichen Bananen ist, dass sie schneller und länger sättigen. Denn wer kann schon fünf Bananen essen?



### Wer braucht eine Diät?

Viele Menschen – vorwiegend Frauen – glauben, sie seien zu dick und müssten unbedingt abnehmen. Wenn sie allerdings ihren BMI (siehe S.4) ausrechnen, dann stellt sich heraus, dass sie untergewichtig oder gerade mal normalgewichtig sind. Auch wenn ihnen unser Schönheitsideal etwas anderes sagt, sollten diese Menschen auf keinen Fall auch noch eine Diät machen. Das kann ernste gesundheitliche Folgen haben.

Dann gibt es eine andere Gruppe von Menschen, die stark übergewichtig sind und deswegen gesundheitliche Probleme haben. Diese Menschen sollten dringend abnehmen und dafür eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Unsere Tipps richten sich an diejenigen, die leicht übergewichtig sind und etwas abnehmen möchten.

Eine Diät ist nur dann sinnvoll, wenn sie zu einer Ernährungsumstellung führt. Nicht nur kurzfristig, sondern für immer. Dazu muss man wissen, was man eigentlich falsch macht. Um das herauszufinden, kann ein Ernährungstagebuch sehr nützlich sein. In das wird alles eingetragen, was gegessen wird – auch die klitzekleine Praline am Nachmittag oder der Apfel auf dem Nachhauseweg. Erst dann kommt die Diät. Wenn eine Diät eine rasche Gewichtsabnahme verspricht, ohne die schlechten Essgewohnheiten zu verändern, ist von ihr abzuraten. Im Idealfall sollte eine Diät nur die etwas strengere Form vom späteren Alltag sein. In

dem sind Schokolade, Pommes und Chips nicht verboten, sondern ein Luxus, den man sich hin und wieder gönnen darf. Den sollte man bewusst genießen. Auch Bewegung und Sport sollten ein Teil der neuen Gewohnheiten sein. Der ist übrigens auch gesund, wenn Sie nicht abnehmen müssen.

### Fasten und Crashdiäten



Bei diesen Diäten wird die Kalorienzufuhr drastisch reduziert. Es wird entweder gar nicht oder kaum gegessen. Je nach Kur sind Rohkost, Säfte, Tees oder Wasser zugelassen.

#### VORTEIL:

Manchen Kuren wird eine entschlackende Wirkung zugeschrieben. Dabei steht die Gewichtsabnahme im Hintergrund. Trotzdem purzeln bei dieser geringen Kalorienmenge meist viele Pfunde.

#### NACHTEIL:

Die Pfunde kommen ruckzuck wieder drauf. Da das Ernährungsverhalten nicht angetastet wird, isst man nach der Kur wieder wie vorher und nimmt oft mehr Kilos zu, als man verloren hat. Außerdem kann es zu Mangelerscheinungen kommen, weil nicht nur Kalorien reduziert werden, sondern auch Mineralstoffe und Vitamine fehlen.

#### FAZIT:

Zur Gewichtsabnahme sind Fastenkuren nur bedingt geeignet. Auf jeden Fall sollte man nur nach ärztlicher Beratung fasten.

### Formula-Diäten



Es gibt sie als Granulat, in Pulverform, fertig angerührt und von Prominenten angepriesen. Während der Diät ersetzen die angerührten oder fertigen Breie die Mahlzeiten. Danach können oder sollen einzelne Mahlzeiten durch einen Brei ersetzt werden, um das Gewicht zu halten.

#### VORTEIL:

Die Nährstoffe sind so abgestimmt, dass keine Mangelerscheinung auftritt. Bei einer solchen Diät muss man sich über Vitamine, Mineralstoffe und sogar Kalorien keine Gedanken machen. Und man nimmt trotzdem ab – vorausgesetzt, man hält die Diät durch.

#### NACHTEIL:

Das Durchhaltevermögen wird auf eine harte Probe gestellt. Wer nur Brei zu sich nimmt, entwickelt schnell Heißhunger auf Bissfestes. Außerdem lernt der oder die Diätwillige auch hier nichts über die Ernährung. Die Folge: Mit dem gewohnten Essverhalten kehren auch die Kilos zurück.

#### FAZIT:

Für den Zwei-Kilo-Weihnachtsspeck und bei eisernem Durchhaltewillen durchaus geeignet. Wer aber mehr und langfristig abnehmen will, sollte eine Formula-Diät nur unter Aufsicht und innerhalb eines umfassenden psychologischen Verhaltenstrainings durchführen. Sonst lernt er nichts über richtige Ernährung und wird schnell wieder dick oder Dauerkunde bei Formula & Co. Am besten also: Gleich die Ernährung umstellen!

### Wunderdiäten



Diese versprechen entweder, dass bestimmte Inhaltsstoffe in der Nahrung – wie zum Beispiel Enzyme – die Fettdiagnose regelrecht wegschmelzen oder dass bestimmte Lebensmittel dem Körper mehr Energie entziehen als zuführen.

#### NACHTEIL:

Diese Diäten entbehren jeder wissenschaftlichen Grundlage. Im Gegenteil: Sie lernen das Falsche über Nährstoffe. Wer mit diesen Diäten abnimmt, tut es nur deshalb, weil auch diese Diätpläne kalorienreduzierte Mahlzeiten vorschreiben.

#### FAZIT:

Nicht zu empfehlen.

### Einseitige Diäten



Darunter fallen alle Diäten, die eine Nährstoffgruppe besonders stark bevorzugen. Es gibt die unterschiedlichsten Varianten. So werden bei einigen eiweißreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Eier oder Steaks empfohlen. Bei anderen sind vor allem fettreiche Mahlzeiten erlaubt. Wieder andere basieren auf kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln.

#### VORTEIL:

Kohlenhydratbetonte Diäten sind sehr sättigend. Auf der Hitliste für ausgewogene Ernährung stehen sie von allen einseitigen Diäten an der Spitze.

#### NACHTEIL:

Viele dieser Diäten sind gesundheitsschädlich. Zu viele Proteine können die Nieren erheblich belasten. Fettreiche Kost kann zu Stoffwechselstörungen führen und den Harnsäurespiegel erhöhen. Und auch hier wird für die Zeit nach der Diät nicht das richtige Essverhalten erlernt.

#### FAZIT:

Proteinreiche und fettreiche Diäten sind nicht zu empfehlen. Kohlenhydratreiche Diäten sind dann zu empfehlen, wenn sie insgesamt eine ausgewogene Ernährung darstellen.

### Reduzierte Mischkost



Bei solche Diäten wird alles gegessen – Kohlenhydrate, Eiweiß und sogar Fett. Nur die Zusammensetzung ist meist anders, als man es gewöhnt ist – denn Fett gibt es in kleinen Mengen. Während der Diät sowieso, aber auch danach. Mit den meisten dieser Diäten kommt man der Empfehlung für eine gesunde und ausgewogene Ernährung am nächsten. Danach sollte man 50-55 % der täg-

lichen Energiemenge mit Kohlenhydraten abdecken, 30% mit Fett und 15-20% mit Eiweiß.

#### VORTEIL:

Wer sich so ernährt, muss sich über Mangelerscheinungen keine Gedanken mehr machen, wird satt und nimmt trotzdem ab. Und dadurch, dass er sich schon während der Diät richtig ernährt, lernt er etwas über richtige Ernährung und kann sie umstellen. Deswegen hat er auch gute Aussichten das Gewicht zu halten.

#### NACHTEIL:

Nach Plan gekocht sind diese Diäten oft zeitaufwendig.

#### FAZIT:

Empfehlenswert!

## 7

### Unterm Strich

#### Wirklich zu dick?

Jeder, der sich in eine Diät stürzen möchte, zuerst darüber klar werden, ob er es wirklich nötig hat. Denn Übergewicht ist eine Sache, unbedingt in Kleidergröße 36 passen zu wollen eine andere. Und wenn man im Frühjahr ein paar Pfunde abnehmen will, um in der Saison am Strand eine gute Figur zu machen, ist eine Diät vielleicht gar nicht nötig. Bewusster, also gesünder essen – und nur wenn man wirklich hungrig ist. Dazu ein bisschen mehr Bewegung: Das wirkt in vielen Fällen schon Wunder.

#### Hände weg ...

... von Crash- oder Wunderdiäten. Bei ihnen kommt die Gewichtsabnahme nicht durch die versprochene Wirkung irgendwelcher fettabbauender Enzyme oder anderer dubioser Wirkstoffe zustande, sondern schlicht, weil sie so langweilig sind, dass man weniger von den „erlaubten“ Lebensmitteln zu sich nimmt. Denn wer isst schon gerne zwei Wochen lang nur Kartoffeln oder Ananas? Auch wenn man mit einigen Wunderdiäten vielleicht rasch Gewicht verliert: Sie funktionieren nur kurzfristig – wenn überhaupt. Nach dem Ende der Diät futtert man meist munter weiter wie zuvor. Oft belohnt man sich sogar mit extra Kalorienbomben, weil man die Rosskur so tapfer durchgestanden hat – und ist schon bald Opfer des Jojo-Effekts (siehe S. 17).

### Wenn schon Diät ...

... dann eine, die dem Körper alles gibt, was er braucht. Das richtige Verhältnis aller Nährstoffe ist wichtig, um sich auch bei einer Diät wohl zu fühlen und seinen Körper nicht auszuzehren. Eine Diät mit ausgewogener, fettreduzierter Mischkost ist zwar meist recht zeitaufwendig, aber was man dabei über gesunde Ernährung lernt, kann man auch gut im „Leben danach“ anwenden. Denn wer schlank bleiben will, kommt um eine dauerhafte Ernährungsumstellung kaum herum.

#### Keep moving

Bewegung gehört nicht nur zu jeder Diät, sondern grundsätzlich zu einem gesunden Leben. Sport verbrennt nicht nur Kalorien und hält gesund, er hält auch den Grundumsatz auf einem höheren Niveau, so dass man auch „gratis“ mehr Kalorien verbrennt.

#### Schlank sein ...

... ist nicht für alle gleich einfach. Manche Menschen neigen aufgrund ihrer genetischen Veranlagung eher zu einer korpulenten Figur. Das heisst nicht, dass sie zum Dicksein verdammt sind. Denn nur die Veranlagung zum Übergewicht wird vererbt. Ob es tatsächlich ausgeprägt wird, bestimmt in großem Maß auch die Umwelt und das Verhalten jedes Einzelnen. Man muss sich aber darüber klar sein, Menschen, die „genetisch auf rundlich programmiert“ sind, müssen sehr viel härter um eine schlanke Figur kämpfen als „genetische Bohnstangen“.

#### Es lebe die Vielfalt

Übergewicht ist gesundheitsschädlich, und wer vom medizinischen

Standpunkt aus gesehen zu viel wiegt, sollte auf jeden Fall abnehmen. Aber viele Menschen – überwiegend Frauen – machen Diäten, obwohl sie es überhaupt nicht nötig haben. Der von Film und Fernsehen, Werbung und einer Armee von Frauenzeitschriften praktizierte Schlankheitsterror tut seine Wirkung. Dabei finden viele, wenn man einmal nachfragt, die Hungerhaken auf den Bildschirmen und auf den Laufstegen dieser Welt gar nicht mal so schön. Körperformen sind so vielfältig wie Haar- oder Augenfarben. Und die Auffassungen von Schönheit sind so verschieden wie wandelbar. Das wichtigste ist in jedem Fall, dass man seinen Körper mag und sich darin wohl fühlt.

## 8 Lesetipps und Links

PROF. DR. MICHAEL HAMM:

**SCHLANK UND GESUND OHNE DIÄT**  
MOSAİK-VERLAG, ISBN 3-576-11086-0  
Ratgeber mit nützlichen Tipps rund um gesunde Ernährung und richtiges Essen ohne dem Diätwahn Vorschub zu leisten.

DR. INGE HOFMANN UND SONJA CARLSSON:  
**FETT-TABELLE**

MOSAİK-VERLAG, ISBN 3-576-11325-8  
Ein handlicher Ratgeber voller Informationen rund um Fett als Nährstoff, Vorkommen in verschiedenen Nahrungsmitteln, verstecktes Fett etc. Mit nützlichen Tipps zu ausgewogener Ernährung mit vernünftiger Fettzufuhr; Tabellen zum Fettgehalt verschiedener Lebensmittel.

SILVIA BAECK:

### **ESS-STÖRUNGEN**

Bulimie – Magersucht – Ess-Sucht  
BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA) (AUSGABE: 2.100.5.99)

Originell illustrierte Broschüre, die sich an Betroffene wendet und anhand von vier Fallbeispielen authentisch und ohne erhobenen Zeigefinger die Symptomatik der verschiedenen Essstörungen aufzeigt. Mit zahlreichen Literaturtipps und Kontaktadressen.

Kostenlos bei der BZgA erhältlich

SYLVIA BAECK:

### **ESS-STÖRUNGEN**

Leitfaden für Eltern, Angehörige, Partner, Freunde, Lehrer und Kollegen  
BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA) (AUSGABE: 1.20.9.00)

Ein praxisnaher Ratgeber mit Informationen zu Symptomatik, Behandlung und Folgeschäden von Essstörungen, der auch speziell auf typische Fragen von Eltern, Partnern etc. im Umgang mit essgestörten Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen einght.

MONIKA GERLINGHOFF UND HERBERT BACKMUND:

### **ESSEN WILL GELERNT SEIN**

Ess-Störungen erkennen und behandeln

BELTZ VERLAG 2000

Das Buch wendet sich sowohl an Therapeuten als auch an Betroffene und an Menschen, die ohne an einer Essstörung zu leiden, Probleme in ihrem täglichen Umgang mit der Nahrung haben und etwas daran ändern möchten.

DR. INGE HOFMANN UND SONJA CARLSSON:

### **KALORIEN-TABELLE**

MOSAİK-VERLAG, ISBN 3-576-11139-5  
Handlicher Leitfaden mit Ratgeberteil für gesunde, ausgewogene Ernährung und Kalorientabelle aufgeschlüsselt nach Lebensmittelgruppen

**DIE GROSSE GU NÄHRWERTTABELLE**  
GRÄFE UND UNZER-VERLAG, MÜNCHEN, 1996/1997

Ausführliche Kalorientabelle, enthält auch den Kaloriengehalt vieler verarbeiteter Lebensmittel (Fertigmenüs, Süßwaren etc., diverse Marken)

Broschüren erhältlich und ein aktuelles Verzeichnis von Beratungsstellen für Menschen mit Essstörungen bzw. für deren Angehörige.

### **DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V.**

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
Tel.: (0228) 37 76 60 0  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

Die DGE hält viele verschiedene Broschüren zum Thema Ernährung bereit und vermittelt freie Ernährungsberaterinnen. Auf den Internetseiten sind einige Diätbewertungen zu finden.

[www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)

Die Internetseiten des Instituts für Ernährungsinformation werden von Ärzten, Diätassistenten und Öcötrophologen (Ernährungswissenschaftlern) gestaltet. Neben einem Ernährungslexikon, das kurze und bündige Informationen zu verschiedenen Aspekten der Ernährung liefert, finden sich hier Adressen von Fachkräften, die bei Diät und Übergewicht helfen können. Die Adressen sind nach Orten oder Postleitzahlen abrufbar.

[www.sizexpert.de/specials/clients/tips/sizespecial/enders/ideal.html](http://www.sizexpert.de/specials/clients/tips/sizespecial/enders/ideal.html)

Eine interessante kurze Abhandlung über den Wandel des Schönheitsideals durch die verschiedenen Epochen.

Außerdem bieten inzwischen viele Krankenkassen Beratungen zu den Themen richtige Ernährung, Übergewicht und Untergewicht an.

## Kontakte/Links

### **BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG**

Postfach 91 01 52

51071 Köln

Tel.: (0221) 89 92-0

[www.bzga.de/adressen/essstoerungen.htm](http://www.bzga.de/adressen/essstoerungen.htm)

Hier sind die oben angegebenen

**Appetitregelkreis** 10, 11  
**Arbeitsumsatz** 17  
  
**BMI** 4, 5, 6  
**Broca-Formel** 4  
  
**Crashdiät** 20  
  
**Diät, die richtige** 22  
**Diät, einseitige** 21, 22  
  
**Energieverbrauch** 16, 17, 18  
**Essstörung** 7, 8, 9  
  
**Fasten** 20  
**Fett** 15, 19, 22  
**Formula-Diät** 21  
**Futterverwerter** 18  
  
**Gewichtszunahme im Alter** 5  
**Grundumsatz** 16  
  
**Jojo-Effekt** 17  
  
**Kalorien** 15  
**Kohlenhydrate** 19, 22  
**Körperfettanteil** 6, 11  
**Körperfettwaagen** 6  
  
**Leptin** 10, 11, 12  
**Light-Produkte** 19  
  
**Magersucht** 9  
**Mischkost** 22, 23  
**Muskelanteil** 6, 17, 18  
  
**Normalgewicht** 5  
  
**Proteine** 22  
  
**Schönheitsideal** 7, 8  
**Sport** 6, 16, 17  
**Süßstoff** 19

**Übergewicht, gesundheitliche Folgen** 13  
**Übergewicht, Gene für** 9, 10,  
**Untergewicht, gesundheitliche Folgen** 9  
  
**Wunderdiät** 21



### In der Reihe „Quarks Script“ sind bisher Broschüren zu folgenden Themen erschienen:

Neues vom Kopfschmerz  
 Allergien – Neue Therapien in Sicht?  
 Die Wissenschaft vom Wein  
 Die Datenautobahn  
 Wenn das Gedächtnis streikt  
 Vorsicht Fett  
 Aus der Apotheke der Natur  
 Vorsicht – Parasiten!  
 Das Wetter  
 Die Wissenschaft vom Bier  
 Eine Reise durch Magen und Darm  
 Die Geheimnisse des Kochens  
 Unsere Haut  
 Gesünder Essen  
 Unser Schweiß  
 Neues vom Krebs  
 Faszination Kaffee  
 Gute Zähne schlechte Zähne  
 Die Börse – einfach erklärt  
 Das Wunder Haar  
 Abenteuer Fahrrad  
 Das Herz  
 Castor Kernenergie & Co  
 Schokolade – die süße Last  
 Kampf dem Schmutz

Mindestens haltbar bis ...  
 Der Traum vom langen Leben  
 Die Kunst des Klebens  
 Biochemie der Liebe  
 Die Börse – einfach erklärt (neu)  
 Energie der Zukunft

(Stand Mai 2001)

Und so bestellen Sie das „Quarks-Script“: Beschriften Sie einen C-5-Umschlag mit Ihrer Adresse und mit dem Vermerk „Büchersendung“ und frankieren Sie ihn mit 1,50 DM. Schicken Sie den Umschlag in einem normalen Briefkuvert an:

**WDR**  
 Quarks & Co  
 Stichwort „Thema des Scripts“  
 50612 Köln