

Vermischtes

Essen macht Spaß

Warum Diäten in der Regel nicht viel mehr bewirken als schlechte Laune

Cornelia Geissler

Erst waren es nur die Frauen, die sich am liebsten über ihre Lust am Essen und den Kampf dagegen unterhielten. Dann hat die Politik die dicken Kinder entdeckt und zu Abspeckprogrammen aufgerufen. Als schließlich verkündet wurde, dass es in Deutschland die meisten übergewichtigen Erwachsenen in Europa gebe, fingen auch Männer an, sich ihren BMI, den Body Mass Index, auszurechnen. Mit der Nationalen Verzehrstudie folgte Ende Januar die nächste schlechte Nachricht. Sie erklärte die Dicken auch noch für doof.

Schwimmringe und Hüftgold

Dem Kampf gegen Schwimmringe und Hüftgold kann man also nicht mehr entfliehen. Die Zeitschriften recyceln jetzt wieder ihre Artikel vom Vorjahr und frischen sie mit ein paar neuen Erkenntnissen auf. Frauen, die alles zum Thema bereits gelesen haben, werden sie auch in diesem Frühjahr kaufen. Und als würde es nicht schon ungefähr 1327 Ernährungsratgeber auf dem Markt geben, erscheinen wieder 33 oder 44 neue. Aber erstens wird jeder Abnehmwillige darin mit widersprüchlichen Aussagen verwirrt. Und zweitens bereitet meist nur ein Autor die Erkenntnisse anderer Kollegen etwas anders auf.

Doch gibt es ein paar löbliche Ausnahmen. Zum Beispiel Annette Saberskys Buch "Diät!" (Trias Verlag). Zwar sind nicht alle der "99 verblüffenden Tatsachen" zum Thema wirklich verblüffend. Die Ernährungswissenschaftlerin schreibt etwa vom Etikettenschwindel bei Light-Produkten, die oft nur neuen Hunger schüren. Und sie erklärt, warum Schlankheitsspillen wenig helfen und oft sogar gefährlich sind. Interessant ist, wie die Lebensmittelindustrie bei der Kennzeichnung ihrer Produkte trickst. Wenn es bei einem Glas Coca-Cola (250 ml) heißt, mit den darin enthaltenen 27 Gramm Zucker würde man 29 Prozent des Tagesbedarfs decken, geht der Hersteller von 90 Gramm erlaubter Zuckerzufuhr pro Tag aus. "Die

Weltgesundheitsorganisation empfiehlt aber nur bis zu 60 Gramm", so Sabersky. Sie weist darauf hin, dass Spätesser nicht dicker sind als Frühesser. Und die schöne alte Regel "Wer schläft, isst nicht" wird bei ihr durch "Schlafentzug macht dick" erhärtet. "Wer weniger als fünf Stunden pro Nacht die Matratze abhorcht, leidet doppelt so häufig an Übergewicht wie derjenige, der sieben Stunden im Bett bleibt."

Gut verkaufen wird sich gewiss der neue Gräfe-und-Unzer-Ratgeber "Ran an den Bauch". Der zeigt nicht nur einen schönen nackten, flachen Frauenbauch auf dem Titel, sondern lockt zudem mit der Losung "Ohne Sport!". Immerhin findet der Autor Michael Despeghel eine Ernährungsumstellung auf Dauer sinnvoller als jede Diät. Und er lehrt Vorsicht bei sozialen Kontakten: "Wer dicke Freunde oder einen dicken Partner hat, nimmt selbst leichter zu - so das Ergebnis einer Studie an der Harvard Medical School. Die Wahrscheinlichkeit, an Gewicht zuzulegen, steigt um satte 57 Prozent, sobald eine enge Bezugsperson einen Bauch vor sich her trägt."

Die "Lizenz zum Essen" jedoch vergibt nur der Allgemeinmediziner Gunter Frank (Piper Verlag). Sein Buch könnte endlich für Entspannung sorgen. Er erklärt: "Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was wir essen". Frank nennt das, was die meisten Menschen den "inneren Schweinehund" nennen, einen "Wachhund, der Schlimmeres verhindert". Denn offenbar besitzt der menschliche Körper die Fähigkeit, das eigene Normalgewicht zu verteidigen. Deshalb fällt es uns so schwer zu hungern. Und deshalb bringt der Jo-Jo-Effekt nach häufigen Diäten die abgehungerten Pfunde wieder auf die Rippen und an andere unpassende Orte.

Am erhellendsten sind Gunter Franks Aussagen zum Umgang mit dicken Kindern. Erstens beobachtet er eine gefährliche Stimmungsmache, die unberücksichtigt lässt, dass 85 Prozent der Jungen und Mädchen hierzulande normal- oder sogar untergewichtig sind. Zweitens scheint der Stressfaktor bei Heranwachsenden besonders stark zu wirken. Frank beschreibt Untersuchungen, denen zufolge Kinder überdurchschnittlich viel zunahmten, wenn ihre Eltern ihr Essen reglementierten und sich Sorgen wegen Übergewichts machten. Wo sorglos mit dem Thema umgegangen wurde, blieb das Gewicht der Kinder stabil.

Die "Lizenz zum Essen" erteilt Frank allen, die abwechslungsreiche, hochwertige Nahrung zu sich nehmen, die wissen, dass Bewegung zum Leben gehört und die ihrem Körper vertrauen. So verhilft er allen durch den Anblick superschlanker Mitmenschen verschüchternen Lesern zu mehr Selbstachtung. Sie dürfen sich wieder eingestehen, dass Essen Spaß macht und Appetit kein Zeichen von schlechtem

Charakter ist.

Abschreckung mit der Waage

Noch konsequenter in diese Richtung geht Sabine Szymanski in ihrem Buch "Nie wieder Diät" (Humboldt Verlag). Leider argumentiert die Psychotherapeutin aber ziemlich penetrant, presst das Erlernen eines natürlichen Essverhaltens in Pläne und fordert auf, seitenweise Fragen zu beantworten. Sie will vom Stress befreien, aber setzt mit Aufforderungen wie "Finden Sie Ihre eigenen guten Gründe für Ihr Übergewicht" unter Druck. Und sie zeigt eine Waage auf dem Titel. Möchte man die sehen, wenn man sich keinen Stress mehr machen will?

Berliner Zeitung, 13.03.2008

[Weitere Artikel aus dem Ressort »](#)

[Ähnliche Artikel im Archiv »](#)

[Leserbrief »](#)

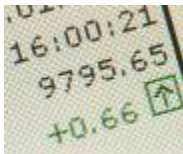
Anzeige



Jetzt privat versichern!

Ab 59,- €* pro Monat Privat Krankenversichert – mit 2.400 € Lohnfortzahlung!

[Mehr Informationen »](#)



Top-Trend-Aktien 2008

65,4 % Rendite p.a. mit derverblüffenden Trend-Strategie!

[Mehr Informationen »](#)



Denkmalschutz Immobilien

Sparen Sie Steuern mit Denkmalschutz-Immobilien! Kostenfreie Info hier anfordern!

[Mehr Informationen »](#)