

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

DIE RICHTIGE DIÄT FÜR SIE

*Die gesündeste Ernährungsweise ist die, die uns schmeckt – und die zu unserem Leben passt.
Forscher, Mediziner, Diätberater entdecken zunehmend die Macht der Individualität*

Doris Schneyink

Von Doris Schneyink; Beratung: Birgit Schramm; Fotos: Jens Boldt und Julia Hoersch

Über Geschmack kann man mit dieser Frau nicht streiten. Sie weiß zu viel. Kathrin Ohla, 35 Jahre, Jeans, blonde Haare, Pferdeschwanz, ist habilitierte Psychologin. An einem sonnigen Dezembermorgen steht sie in ihrem Labor am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam und erklärt ihr liebstes Forschungswerkzeug – das Gustometer. Ein ebenso komplizierter wie teurer Apparat, mit dem sie untersuchen kann, was im menschlichen Gehirn geschieht, sobald es von der Zunge die Signale „süß, salzig, sauer, bitter oder herzhaft“ empfängt: Ihre Probanden tragen für die Elektroenzephalografie (EEG) Hauben mit Elektroden, die wie Badekappen aussehen; während der Untersuchung sitzen sie in einer winzigen Kammer, abgeschirmt von akustischen und optischen Reizen. „Nur dann kann ich sicher sein, dass ich auch wirklich die Reaktionen des Gehirns auf das Geschmackssignal messe, nicht auf Lärm oder Handybilder“, sagt Ohla. Aus feinen Düsen sprüht das Gustometer den Testpersonen die salzige, süße, bittere, saure oder herzhaft-flüssige Flüssigkeit auf die Zigttausende Geschmackssinneszellen der Zunge. Die Nervenfasern leiten die elektrische Erregung ans Gehirn weiter; mithilfe von Algorithmen kann Ohla aus den EEG-Daten bestimmen, wie intensiv der Geschmack wahrgenommen wird und wo das Urteil „hmm, saulecker“ oder „igitt, wie eklig“ getroffen wird. Im präfrontalen Cortex, jener Hirnregion, die für die emotionale Bewertung von Sinnesreizen und Erinnerungen zuständig ist. Ihr eigenes Gehirn reagierte jahrelang auf Brokkoli und Rosenkohl mit dem vernichtenden Urteil: unerträglich. Sie wünschte, es wäre anders, „grünes Gemüse ist ja so gesund“. Aber was wem wie gut schmeckt, sei weniger eine Frage des Willens als eine der Gene. „Vermutlich bin ich Trägerin einer Genvariante, die dazu führt, dass ich die Bitterstoffe im Rosenkohl, die beim Kochen entstehen, besonders intensiv wahrnehme“, sagt Ohla.

Unseren Vorfahren sicherte diese Sensibilität einst das Überleben, warnte sie doch vor potenziell ungenießbaren oder gar giftigen Pflanzen und Beeren. Rund 70 Prozent der Europäer sind genetisch besonders empfindlich gegen Bitterstoffe. Die Aversion gegen sie ist also angeboren, ebenso wie die extreme Vorliebe für Süßes. „Auch sie war evolutionär betrachtet ein immenser Vorteil“, sagt Ohla, „Süßes enthält Kohlenhydrate, also Zucker – und damit den wichtigsten Energielieferanten für unser Gehirn und unsere Muskeln.“ Dass Kinder so verrückt nach Süßigkeiten sind, liege auch an ihrem enormen Wachstum, sie seien ständig auf der Jagd nach schnell verfügbarer Energie. Die gute Nachricht: „Man kann die Abneigung gegen Bitter verlernen.“ Und die Vorliebe für Süßes zumindest modifizieren.

Was Kathrin Ohla am Rande Potsdams erforscht, führt zum Kern aller Diätdebatten: Warum ist es so wahnsinnig schwer, abzunehmen? Warum scheitern so viele an der im Grunde doch einfachen Aufgabe, weniger Kalorien aufzunehmen, als sie täglich verbrauchen? 70 Prozent aller Diätwilligen landen nach anfänglichen, durchaus großen Erfolgen bei ihrem Ausgangsgewicht.

In den vergangenen Jahrzehnten haben Wissenschaftler ein immer präziseres Bild von jenen Prozessen gezeichnet, mit denen der Körper das Gewicht automatisch reguliert. Und häufig mit aller Macht verteidigt. Gene, Hormone, Stoffwechsel, die Milliarden Bakterien der Darmflora, die Sinne – alle spielen eine wichtige Rolle dabei, wie wir Nahrungsmittel wahrnehmen, verarbeiten und die Energie daraus speichern.

Der britische Ernährungsmediziner und Zwillingsforscher Tim Spector schildert in seinem Buch

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

„Mythos Diät“ eindrucksvoll, wie groß vor allem der Einfluss der Gene auf Stoffwechsel und auf Gewicht ist. Aus den Blutproben von mehr als 1000 Zwillingspaaren gewannen Spector und sein Team DNA und untersuchten sie. Vor allem das Amylase-Gen interessierte sie. Amylasen sind Enzyme, die eine wichtige Rolle beim Abbau von Zucker im Körper spielen. Je weniger Kopien dieses Gens, desto größer das Risiko, an Fettleibigkeit zu erkranken. Die zweieiigen Zwillingsschwwestern Linda und Frances etwa hatten bei ihrer Geburt ungefähr gleich viel gewogen und sich ihr Leben lang ähnlich ernährt. Linda machte sogar mehr Sport als Frances und zahlreiche Diäten. Dennoch wog sie 76 Kilo, Frances nur 50 Kilogramm. Die Forscher stellten fest, dass Linda vier Kopien des Amylase-Gens besaß, Frances dagegen neun. Lindas genetisches Risiko für Fettleibigkeit war damit doppelt so groß wie das ihrer Schwester.

Auch andere Mechanismen entziehen sich vollständig unserem Willen: So regulieren Hormone das Hunger- und Sättigungsgefühl – dummerweise nicht immer sinnvoll; der Körper kann das Hungerhormon Ghrelin ausschütten, auch wenn die Energiespeicher gut gefüllt sind. Zudem entscheidet die individuelle Beschaffenheit der Darmflora mit ihren Milliarden Mikroben, ob eine Diät mit viel Fett vorteilhaft oder sogar gefährlich ist; ob man problemlos sehr viel Kohlenhydrate essen kann oder aus der gleichen Menge mehr Kalorien gewinnt und deshalb zunimmt. Irgendwann stellen die meisten Diätwilligen fest, dass ihr Körper gegen sie konspiriert: Sie setzen ihn auf Entzug, doch er verteidigt hartnäckig jedes Hundertstel Gramm Fett. Sie bleiben hart, er bleibt härter. Ein verzweifelter Kampf, der die Betroffenen unter enormen Stress setzt.

Der Internist Thomas Ebert arbeitet am Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrum für Adipositas-Erkrankungen in Leipzig eng zusammen mit Ernährungsberatern und Psychologen. Gemeinsam therapieren sie Menschen mit extremem Übergewicht. Er sagt: „Ich sehe nirgendwo so viele Tränen fließen wie in der Adipositas-Ambulanz.“ Betroffene leiden unter dem Stigma des Dickseins und machen sich Vorwürfe, dass ihre Willenskraft zu schwach sei.

Dabei geht es gar nicht so sehr um Willen und Disziplin. Niemand sollte den eigenen Körper, die Gene, Hormone, den Stoffwechsel austricksen oder gar bekämpfen. Im Gegenteil. Abnehmen bedeutet zuallererst: verstehen. Die Abläufe des Körpers sollten zu Freunden werden – zu Verbündeten im Streben nach Wohlbefinden, Lebensfreude und Gesundheit. Die beste Diät ist deshalb die, die zu einem passt.

Niemand weiß das besser als Birgit Schramm. Für den stern beriet die Ökotrophologin, die sich auf die Behandlung von Essstörungen spezialisiert hat, drei Männer und zwei Frauen, die sich für 2018 vorgenommen haben, abzunehmen oder gesünder zu leben. Zur ihrer Beratung gehört eine ausführliche Anamnese, eine Gewichtskurve von der Kindheit bis heute, Mahlzeitenprotokolle, die Besprechung seelischer Konflikte, die Formulierung realistischer Teilziele, ein Veränderungsprotokoll.

Als Schramm mit ihrem Studium fertig war, da sei sie recht missionarisch gewesen, sagt sie. „Ich war eine überzeugte Anhängerin der Vollwertkost und hielt sie für die richtige Ernährungsweise.“ Heute sieht sie das Thema entspannter. Isst selbst bisweilen eine Currywurst, verschmährt vor Weihnachten weder Gänsebraten noch Rotwein. „Diät kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Lebensführung – und welche für wen gesund und glücklich machend ist, das ist höchst individuell.“ Unzählige Menschen haben in den vergangenen Jahren in ihrer Praxis gegessen, Männer, Frauen, Teenager, viele mit gescheiterten Diätkarrieren, manche mit Essstörungen, alle mit der Sehnsucht, sich endlich wieder wohlfühlen im eigenen Körper.

Birgit Schramm hat die Pausen aus der Arbeitswelt verschwinden und die Backshops öffnen sehen. Sie hat beobachtet, wie orientierungslos Menschen vor dem Überangebot an industriell verarbeiteten, energiedichten Lebensmitteln stehen – und der Versuchung erliegen.

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

So wie Jens Töpfer, 45 Jahre alt und SAP-Berater. Es fällt ihm wahnsinnig schwer, an einer Bäckerei vorbeizugehen, ohne ein Zimtbrötchen oder ein Stück Kuchen zu kaufen. „Ich liebe Zucker“, sagt er. Süße Nachspeisen, köstliche Wiener Waffeln, die Konsistenz von Schokolade, die auf der Zunge zergeht – säße er im Labor der Geschmacksforscherin Kathrin Ohla, könnte sie beobachten, wie seine Neuronen dann feuern und das Belohnungssystem Botenstoffe ausschüttet, die ihn glücklich machen.

Vor fünf Jahren habe er mit dem Rauchen aufgehört, seitdem sei sein Appetit auf Süßes noch größer geworden, erzählt Töpfer. 16 Kilo hat er in den vergangenen Jahren zugenommen, von 74 auf 91. Keine Hose will mehr passen, der Bauch stört ihn, „und ich frage mich natürlich, wo führt das hin?“ Töpfer ist viel unterwegs, wohnt in Hotels und isst mittags und abends mit Kunden oder Kollegen in Restaurants.

Birgit Schramm empfiehlt ihm pragmatische erste Schritte, etwa den Grundumsatz zu erhöhen – jene Energie also, die der Körper verbraucht, um seine Vitalfunktionen – Herzschlag, Atmung, Temperaturregulierung – aufrechtzuerhalten. Je höher der Grundumsatz, desto mehr Energie verbrennen Muskeln und Organe. Jede Form der Bewegung hilft dabei. Es müsse kein Zehn-Kilometer-Lauf sein, tägliche Spaziergänge, Treppensteigen, Fahrradfahren würden bereits große Wirkung entfalten.

Vor dem Besuch des Restaurants sei es zudem klug, online die Speisekarte durchzustöbern und nicht spontan zu entscheiden. „Überlege vorher: Wie befriedige ich meinen Genuss, wie versorge ich meinen Körper gut?“, sagt Schramm.

Außerdem rät sie ihm, die vielen Süßigkeiten im Büro durch Zwischenmahlzeiten zumindest teilweise zu ersetzen. „Das Visuelle, das Wissen, dass die Schokolade da ist, triggert enorm.“ Also Äpfel, Nüsse, Naturjoghurt mit süßen Früchten auf den Tisch stellen statt Waffeln und Schokolade. „Auch die können helfen, den Stress im Büro zu bewältigen, wenn ein anstrengendes Telefonat mit einem Kunden ansteht.“ Schramm ist ein Fan von Zwischenmahlzeiten und stellt ihren Patienten, je nach Geschmacksvorlieben, lange Listen zusammen. Denn mit Disziplin allein sei Gier nicht niederzuringen – nur mit einem alltagstauglichen Plan.

Tanja Stoltenberg, 48, hatte überhaupt keinen Essensrhythmus mehr. Sie versorgte ihren Körper lange Zeit fast nur noch mit Snacks, Eis, Schokolade, was den Blutzucker nach oben trieb und ihren Körper zwang, massiv das Hormon Insulin auszuschütten, um möglichst schnell mit den vielen Kohlenhydraten fertigzuwerden. Doch die hohe Insulinproduktion bewirkte zugleich, dass der Blutzuckerspiegel überdurchschnittlich schnell gesenkt wurde. Die Folge: Hunger.

Der Körper des Menschen strebt nach Gleichgewicht. Das permanente, heftige Auf und Ab von Blutzucker und Insulinausschüttung ist anstrengend und erhöht langfristig das Risiko für Diabetes. Schramm empfiehlt Tanja Stoltenberg Schonkost. Morgens Porridge mit einer Banane, mittags eine Kürbissuppe, Einkäufe und Kochen sollte sie immer gut planen. „Ihr Körper muss sich erholen.“

Kann man gesundes Essen lernen? Birgit Schramm ist fest davon überzeugt, und die Geschmacksforscherin Kathrin Ohla sagt: „Unser Gehirn passt seine Wahrnehmungen ständig an.“ Aus ihren Experimenten weiß sie, dass das Gehirn den Eindruck, den es von der Zunge empfängt, zunächst interpretieren muss. Und diese Interpretation lässt sich beeinflussen. Probanden, denen man zwei exakt identische Salzlösungen gab, bewerteten dennoch die eine als salziger. „Wir hatten ihnen vorher die Information gegeben, dass diese Probe wesentlich mehr Salz enthalte“, sagt Ohla. Es ist die Erwartung, die die Geschmackswahrnehmung massiv prägt. Ein Kollege aus Oxford hat Studenten bunt glasierte Schokoerdnüsse probieren lassen. Die meisten fanden, dass die braunen stärker nach Schokolade schmeckten als die bunten. „Das zeigt sehr schön, dass man Menschen

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

beeinflussen kann und vielleicht auch sollte“, sagt Ohla.

Den Werbebotschaften der Lebensmittelindustrie könnte man gesundheitsorientierte Erwartungen entgegensetzen. „Ich persönlich würde eine Ampel für Nahrungsmittel sehr gut finden“, sagt Ohla. Selbst sie und ihre Kollegen scheiterten daran, die Angaben der Nährstofftabellen zu durchschauen. Aus der Forschung wisse man zudem, dass Menschen, die sich mithilfe einer Ampel – rot für ungesund, gelb für okay, grün für gesund – orientierten, die besseren Entscheidungen beim Einkauf trafen.

Sie selbst hat schließlich auch ohne Ampel den Weg zu grünem Gemüse gefunden: Nachdem ein Kollege einen Vortrag über die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Rosenkohl hielt und dessen hohen Eiweißanteil pries, machte sie einen Selbstversuch. „Ich esse wenig Fleisch und bin immer auf der Suche nach Eiweißquellen.“ Eine Woche lang kochte Ohla täglich Rosenkohl und überwand sich, ihn zu essen. Durch die massive Zufuhr, verbunden mit der positiven Erwartung, habe ihr Gehirn die Geschmackssignale schließlich positiv bewertet. Heute liebt sie die bitteren Röschen. „Unser Gehirn lernt, egal, wie alt wir sind“, sagt sie.

Eine gute Nachricht für alle, die 2018 ihr Leben ändern wollen.

(v. l.) Birgit Schramm, Dipl.-Ökotrophologin, berät bei Essstörungen, Unverträglichkeiten, Gewichtsreduktion. Fotograf Jens Boldt setzte die Abnehm-Kandidaten in Szene, Julia Hoersch die Speisen, mit denen die Diät gelingen soll; Doris Schneyink hat keine Bitter-Aversion – Rosenkohl mochte sie schon immer

TANJA STOLTENBERG, 48, 1,72 METER, 87 KILO, STYLISTIN, WÜRDE GERN ACHT KILO ABNEHMEN

„Seit ich nach Hamburg gezogen bin und ein neues Studio aufgemacht habe, nehme ich überhaupt keine regelmäßigen Mahlzeiten mehr zu mir. Es kam alles auf einmal, neue Kunden, neue Aufgaben, neuer Freundeskreis. Ich gehe oft ohne Frühstück aus dem Haus und ernähre mich von Sandwiches und Kuchen vom Bäcker, phasenweise esse ich viel Schokolade. Zum Glück hat nun ein Supermarkt in der Nähe eröffnet, und da hole ich mir mittags einen Salat oder eine warme Mahlzeit. In den vergangenen Jahren kamen Essen und Genuss einfach zu kurz. Ich wusste nicht, wie ich es in meinen Alltag einbauen sollte.“

DIE EMPFEHLUNG DER EXPERTIN*: SCHONKOST

Bei Frau Stoltenberg geht es vor allem um die Wiederherstellung einer Essstruktur, nicht so sehr ums Abnehmen, auch wenn ihr BMI mit 29,4 recht hoch ist. Dazu gehört es, Mahlzeiten und Einkaufen vorzuplanen, sich zum Beispiel eine Gemüsekiste zu abonnieren. Ihr Lebensstil hat zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen wie Eiweißen, Kohlenhydraten, Ballaststoffen sowie guten Fetten geführt. Ich empfehle ihr eine vitalstoffreiche Schonkost, eine Analyse im Labor mit anschließendem Aufbau der Darmflora. Wenn Frau Stoltenberg ihre tägliche Energiezufuhr von derzeit etwa 2360 kcal um 20 Prozent reduziert (1890 kcal), wird sie abnehmen. Um den Stress auszugleichen, sind kurze Übungen für die Atem- und Muskelentspannung wirkungsvoll.

*Die Hamburger Ökotrophologin Birgit Schramm beriet die Redaktion und arbeitete die individuellen Empfehlungen aus

ADAM LEWANDOWSKI, 39, 1,81 METER, 98 KILO, VERTRIEBSLEITER, WILL 2018 ZEHN KILO ABNEHMEN

„Früher habe ich Fast Food geliebt, doch als ich 116 Kilo wog, wollte ich etwas ändern. Nun esse ich

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

morgens ein kleines Frühstück, mittags nur einen Salat. Abends hab ich dann natürlich Heißhunger. Ich verzichte auf Kohlenhydrate wie Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot. Dafür esse ich gern Fleisch und viel Salat, manchmal mit zwei Dosen Thunfisch. Auch eine Packung salzige Erdnüsse muss gelegentlich sein. Wenn ich ins Fitnessstudio gehe oder jogge, ist das auch okay. Aber das gelingt nicht immer. Vor zwei Jahren habe ich 13 Kilo abgenommen und bin zwei Halbmarathons gelaufen. Nun stagniert mein Gewicht, beim Laufen schmerzen die Knie. Meine Frau und ich haben uns zum Hamburger Triathlon angemeldet. Bis dahin möchte ich nicht nur fit sein, sondern auch leichter.“

DIE PASSENDE DIÄT: LOW-CARB, LEICHT ABGEWANDELT

Mit einem BMI von knapp 30 ist Herr Lewandowski übergewichtig, doch er könnte recht einfach ein Kilo pro Monat verlieren: Ausgehend von dem berechneten Grundumsatz (1883 kcal) plus Leistungsumsatz müsste er seine tägliche Kalorienzufuhr von 3000 auf 2240 kcal senken. Da er viel Sport macht, ist sein Stoffwechsel super in Form. Gegen den Heißhunger hilft, die Tagesenergie besser zu verteilen: Frühstück 25 Prozent (550 kcal); Zwischenmahlzeit 10 Prozent (220 kcal), Mittag 30 Prozent (660 kcal); Zwischenmahlzeit 10 Prozent (220 kcal), Abend 25 Prozent (550 kcal). Durch seine Verbote – keine Kohlenhydrate – entsteht ein restriktives Verhalten, das passt nicht zum flexiblen Familienessen. Ich empfehle eine modifizierte LowCarb-Diät, mit eiweißbetonten, vollwertigen Zwischenmahlzeiten und mehr Kohlenhydraten an Trainingstagen.

STEVEN NÖRENBERG, 21, 1,98 METER, 126 KILO, MACHT EINE AUSBILDUNG ZUM FACHINFORMATIKER

„Vor einem Jahr fragte ich meinen Arzt, ob er mir eine Ernährungsberatung verschreiben könne. Ich wusste ja, dass ich sehr ungesund lebe. Es gab eine Phase, da habe ich unheimlich viel am Computer gespielt, oft stundenlang ohne Pause. Dabei habe ich Chips, Schokolade gegessen, egal, was, Hauptsache, viel. Anschließend bekam ich wahnsinnige Heißhungerattacken. Ich habe dann riesige Portionen verschlungen. Heute plane ich, wann ich esse, und koche regelmäßig. Ich mag Salat, gern mit Kürbiskernöl, das tut auch meiner Haut sehr gut, die früher zu trocken war.“

EMPFOHLENE ERNÄHRUNG: MITTELMEERDIÄT

Als Herr Nörenberg zu mir in die Praxis kam, war er stark adipös. Er wog 134 Kilo, hatte einen BMI von etwa 34 und aß absolut unregelmäßig. Sein täglicher Energiebedarf lag bei über 4026 kcal und musste auf 2818 kcal abgesenkt werden, damit er Gewicht verliert. Da er sehr gern Fisch und Salate isst, empfahl ich ihm eine an der Mittelmeerdiet orientierte Ernährungsweise. Zusätzlich macht er nun Sport und kocht regelmäßig. Er hat acht Kilo abgenommen, eine tolle Entwicklung durchgemacht und sein Essverhalten nachhaltig stabilisiert.

ANJA HOSPBACH, 54, 1,74 METER, 68 KILO, ANGESTELLTE IM FLEISCHGROSSHANDEL

„Ich stehe jeden Morgen um 3.15 Uhr auf und beginne um 4.30 Uhr zu arbeiten. Gemeinsam mit meinem Mann betreibe ich einen Fleischhandel auf dem Großmarkt in Hamburg. Dort trinke ich erst mal einen Kaffee, esse ein paar Kekse, ein Brot mit Käse oder Aufschnitt und einen Joghurt. Wir arbeiten bis um 13 Uhr, anschließend kaufe ich ein. Wenn ich so gegen 14.30 Uhr zu Hause bin, esse ich nur eine Kleinigkeit. Denn die wichtigste Mahlzeit des Tages ist das Abendessen mit meinem Mann, um 17 Uhr. Ich esse sehr gern Kalbfleisch und Lamm, mit Salat oder Gemüse. Dazu trinken wir einen guten Wein und naschen Schoko lade. Das ist die Belohnung dafür, dass wir jede Nacht aufstehen und arbeiten. Ich mache zwei- bis dreimal die Woche Sport, Muskelaufbau, Gymnastik, Beweglichkeit. Was mich stört, ist mein Bauch. Der hat in den vergangenen Jahren zu genommen, obwohl mein Gewicht stabil geblieben ist. Das würde ich gern ändern.“

GUT FÜR DIE GESUNDHEIT WÄREN: MEHR ZWISCHENMAHLZEITEN

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

Frau Hospbach macht vieles richtig! Kleine Portionen, viel Sport und Krafttraining. Mit einem BMI von 22,5 ist sie normalgewichtig und muss kein Gramm abnehmen. Dass sie einen Minibauch entwickelt, ist in ihrem Alter normal, da sich das Fettgewebe durch Hormonänderungen in den Wechseljahren anders verteilt. Eine vierte regelmäßige Mahlzeit tagsüber, damit die Zeit zwischen Frühstück und Abendessen verkürzt wird, ist der Schlüssel zum stabilen Wohlfühlkörper. So vermeidet sie Heißhunger, körperlichen Stress und kann einen Energie- und Nährstoffmangel ausgleichen, der bei ihrem jetzigen Essverhalten droht.

JENS TÖPPER, 45, 1,89 METER, 91 KILO, SAP-BERATER, WILL GERN SECHS KILO ABNEHMEN

„Ich bin beruflich häufig zwei, drei Tage in der Woche unterwegs, dann frühstücke ich im Hotel, gern Nutella-Brot, Schokocroissants und Kuchen. Ich bin auf jeden Fall ein Zuckertyp. Ich habe vor fünf Jahren aufgehört zu rauchen, seitdem esse ich vermutlich mehr Süßigkeiten. Ich wog immer 74 Kilo, inzwischen bin ich bei über 90. Sport kann ich nicht regelmäßig machen – wenn es gut läuft, schaffe ich es, ein-, zweimal die Woche 30 Minuten zu schwimmen. Und ich treffe mich zum Radfahren mit Freunden. Ich habe im Herbst drei Wochen lang versucht, komplett auf Zucker zu verzichten. Ich hatte richtige Entzugserscheinungen.“

DEN ÜBERBLICK BEHALTEN – ETWA MIT WEIGHT WATCHERS

Herr Töpfer liegt mit einem BMI von 25 erst an der Grenze zum Übergewicht. Doch gesund isst er nicht – er ernährt sich überwiegend von Zucker und Fett. So riskiert er, weiter zuzunehmen. Um Gewicht zu verlieren, müsste er seinen täglichen Energiebedarf von derzeit 2695 kcal um ein Drittel reduzieren; auf 1800 kcal. Dabei hilft es, ein Essprotokoll zu führen oder eine Diät wie Weight Watchers zu machen; viele Männer mögen das Punkte zählen, weil es ihren Ehrgeiz weckt. Plus: Sport! Beginnend mit täglich 30 Minuten spazieren gehen sowie Muskelaufbau zweimal pro Woche. Grundsätzlich gilt für alle Zuckerliebhaber: erst den Hunger stillen, dann die Lust auf Süßes befriedigen.

WIRKT UND IST GESUND – SINNVOLLE ERNÄHRUNGSSTILE**MITTELMEERDIÄT**

Ernährung nach dem Vorbild der Griechen, Italiener und Spanier: viel Obst und Gemüse, Fisch, ungesalzene Nüsse, Vollkornprodukte, Olivenöl, wenig Fleisch, Wurst, Butter, Zucker, Weißmehl.

Die Idee dahinter?

Die ausgewogene, vitaminreiche Ernährung lässt sich problemlos über lange Zeit beibehalten.

Nimmt man so ab?

Prinzipiell ja. Allerdings gibt es keine eindeutigen Regeln, wie man die Kalorienzufuhr reduziert.

Wie gesund ist diese Diät?

Sehr! Sie schützt gesunde Menschen vor Diabetes, Bluthochdruck und Arteriosklerose, bei bereits Erkrankten senkt sie das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch, grünem Blattgemüse, Nüssen und Leinsamen enthalten sind, wirken entzündungshemmend und blutdrucksenkend und gelten als wertvoll für Herz und Gefäße. Einer spanischen Studie nach scheint außerdem eine Kost, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist, das Risiko für eine Depression deutlich zu senken. Olivenöl enthält zudem reichlich Omega-9-Fettsäuren, die die Cholesterinwerte im Blut verbessern.

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

„ICH NEHME AB“-PROGRAMM DER DGE

Übergewichtigen will die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in zwölf Schritten zu einem gesünderen Lebensstil verhelfen. Dazu gehört eine dauerhafte Ernährungsumstellung, Bewegung und auch eine psychologische Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten. Die Arbeitsmaterialien samt Rezeptbroschüre, Ernährungs- und Bewegungstagebuch müssen gekauft werden.

Die Idee dahinter?

Das Wohlbefinden ist wichtiger als vorgegebene, womöglich zu hoch gesteckte Ziele. Der eigene Körper soll nicht als Feind gesehen werden.

Nimmt man so ab?

Bei einer relativ kleinen Untersuchung an der Universität Leipzig nahmen Frauen nach einem Jahr im Mittel zwei bis drei Kilo ab, Männer vier bis fünf. Und immerhin 70 Prozent der Studienteilnehmer waren dem Diätprogramm nach einem Jahr noch treu geblieben.

Wie gesund ist diese Diät?

Sie eignet sich vor allem für Menschen mit einem Body-Mass-Index (BMI) zwischen 25 und 35. Erfolge erzielt man nachweislich mit fachlicher Beratung, aber auch im Alleingang kann das Programm wirksam sein.

INTERMITTIERENDES FASTEN

Es gibt verschiedene Varianten dieser Fastenart. So kann man täglich eine Mahlzeit auslassen, damit eine Essenspause von 14 bis 16 Stunden entsteht: etwa Abendbrot um 20 Uhr, die nächste Mahlzeit wäre das Mittagessen am kommenden Tag. Oder: fünf Tage lang normal essen, zwei Tage lang nur 500 bis 600 Kilokalorien verzehren.

Die Idee dahinter?

Diese Fastenvariante lässt sich leichter in den Alltag integrieren. Wer zwei Wochen lang durchhält, gewöhnt sich an den neuen Essensrhythmus. In der langen Esspause leeren sich die Zuckerspeicher im Körper, der Organismus muss selbst Zucker herstellen. Dafür baut die Leber körpereigene Fettpolster in Ketone um.

Nimmt man so ab?

Ja, langsam, aber stetig. Da man die Kalorienzufuhr immer nur kurz drosselt, verhindert beziehungsweise verringert man den Jo-Jo-Effekt. In einer aktuellen Studie ist der Anteil der Aussteiger bei der Variante mit einem Tag Fasten abwechselnd zu einem Tag Essen höher als bei der täglichen Kalorienrestriktion.

Wie gesund ist diese Diät?

Der Blutdruck sinkt, die Blutzuckerwerte und der Cholesterinspiegel verbessern sich, rheumatoide Beschwerden werden gelindert. „Während beim mehrtägigen Heilfasten manche Medikamente abgesetzt oder dosisreduziert werden müssen, kann jeder – egal, ob gesund oder krank – mit dem intermittierenden Fasten beginnen“, sagt Professor Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus in Berlin. Nicht geeignet ist längeres Fasten für Schwangere und Stillende, Menschen mit deutlichem Untergewicht oder mit Essstörungen und solche,

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

die an Diabetes Typ 1 leiden.

WEIGHT WATCHERS

Der weltweit größte Anbieter kommerzieller Abnehmprogramme. Sie umfassen Apps und andere Online-Tools, Gruppentreffen, Coachings sowie Lebensmittel und Kochbücher.

Die Idee dahinter?

Die Motivation der Nutzer soll durch die Community erhöht werden. Sie können Treffen besuchen oder sich online austauschen. Man erhält ein Punkte-Budget, das man spielerisch für Essen „ausgeben“ kann: Lebensmittel mit reichlich Zucker, Kalorien oder gesättigten Fetten kosten viele Punkte. Günstiger sind eiweißreiche Sattmacher, frisches Obst und Gemüse. Mit körperlichen Aktivitäten sammelt man Punkte.

Nimmt man so ab?

Im Schnitt nahmen Nutzer laut klinischen Studien etwa vier Kilo in zwölf Wochen ab oder innerhalb eines Jahres knapp sieben Kilo.

Wie gesund ist diese Diät?

Das Konzept zielt auf einen dauerhaft gesünderen Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, Bewegung und gegenseitiger Motivation. Das funktioniert, solange man kein Problem damit hat, mit anderen über sich und seinen Körper zu sprechen. Online gibt man viele Daten über sein Ess- und Bewegungsverhalten preis. Die Programme sind mit Kosten von etwa 15 bis mehr als 40 Euro pro Monat nicht billig.

MEDIZINISCHE DIÄTEN

Abnehmprogramme unter Aufsicht oder in einer Klinik richten sich an schwer übergewichtige Menschen ab einem BMI von 30. In der Regel beruhen sie auf drei Säulen: Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie. Verschiedene Experten kümmern sich in Einzel- und Gruppensitzungen um ihre Patienten.

Die Idee dahinter?

Die Programme berücksichtigen die jeweilige Krankheitsgeschichte, um eine möglichst individuelle Therapie zu gewährleisten. Pro Tag werden etwa 500 bis 800 Kilokalorien eingespart. Manchmal werden zeitlich begrenzt auch Formula-Drinks eingesetzt.

Nimmt man so ab?

Oft lässt sich ein Gewichtsverlust von fünf bis zehn Prozent erreichen. Ziel der Behandlung ist auch eine bessere Lebensqualität der stark Übergewichtigen.

Wie gesund sind diese Diäten?

Weil die Kuren unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden, bestehen keine Gesundheitsgefahren. In der Regel enden sie nach spätestens einem Jahr, viele Teilnehmer nehmen danach wieder zu.

ZEIGT ERFOLGE – GESUNDHEITLICHER NUTZEN UMSTRITTEN

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

LOW-CARB

Lebensmittel wie Süßigkeiten, Nudeln, Kartoffeln, Brot, die reich an Kohlenhydraten (Zucker und Stärke) sind, werden ersetzt durch fett- und proteinreiche Lebensmittel, also Fleisch, Wurst, Eier.

Die Idee dahinter?

Kohlenhydrate werden bei der Verdauung aufgespalten zu Einfachzucker, vor allem Glukose. Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt, die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus. Das Hormon regt Körperzellen dazu an, Glukose aus dem Blut aufzunehmen. Entziehen wir dem Körper radikal Kohlenhydrate, „hungert“ er: Er muss Energie aus den Fettreserven ziehen und bildet daraus Ketonkörper.

Nimmt man so ab?

Ja. Einzelne Studien deuten darauf hin, dass Low-Carb-Diäten sogar effektiver helfen abzunehmen als Low-Fat-Programme.

Wie gesund ist diese Diät?

Das ist umstritten. Eine gerade im britischen Fachblatt „Lancet“ erschienene Studie kommt zu dem Schluss, dass es keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Gesamtfettzufuhr und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gebe.

PALEO-DIÄT

Ihre Theorie besagt, dass sich der Mensch zuletzt in der Zeit vor der Erfindung der Landwirtschaft „artgerecht“ ernährt habe – etwa von Fleisch und Beeren, die er jagte oder sammelte.

Die Idee dahinter?

Paleo-Anhänger behaupten, dass der menschliche Körper gar nicht in der Lage sei, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Getreide zu verarbeiten. Wer sich von Fleisch, Fisch, Gemüse, Beeren und Nüssen ernähre, bleibe schlank und gesund. Wissenschaftliche Belege für diese Theorie fehlen.

Nimmt man damit ab?

Die Chancen stehen gut, denn allein der Verzicht auf Zucker oder Alkohol spart Kalorien. Sicher nachgewiesen ist der Effekt jedoch nicht. Das Konzept ist etwas für Leute, die Fleisch mögen und bereit sind, für hochwertige Nahrungsmittel einiges an Geld zu bezahlen. Denn in der Paleo-Bewegung wird Wert gelegt auf Bio und artgerechte Tierhaltung. Ihre Ernährung so drastisch umzustellen, halten aber viele nicht durch.

Wie gesund ist das?

Die Paleo-Diät setzt auf viel Fleisch und eine Erhöhung der Eiweißzufuhr, häufig in Form von Proteinshakes. Kritiker fürchten, dass eine solche Ernährung das LDL-Cholesterin erhöhe und damit das Risiko für Herzkrankheiten.

FORMULA-DIÄTEN

Mahlzeiten werden durch industriell hergestellte Nährstoffgemische ersetzt – zumeist Pulver, die mit Flüssigkeit angerührt werden; es gibt aber auch Fertigshakes. Bekannte Marken: Optifast, Slim-Fast

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

und Almased. Drogerien führen günstigere Eigenmarken.

Die Idee dahinter?

Eine Portion ersetzt eine komplette Mahlzeit. Sie liefert 200 bis maximal 400 Kilokalorien und deckt den Bedarf an Vitaminen, essenziellen Aminosäuren, Mineralstoffen.

Nimmt man so ab?

Probanden verloren neun Kilo nach vier Wochen oder gar 21 Kilo nach drei bis vier Monaten, wenn sie zwei oder drei Mahlzeiten am Tag ersetzen. Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft führt Formula-Diäten als „wirksamste diätetische Methode zur initialen Gewichtsreduktion“ an. Allerdings nur mit ärztlicher Begleitung. Langfristig bleiben nur diejenigen erfolgreich, die ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen.

Wie gesund ist diese Diät?

Bei den stark Übergewichtigen verbessern sich Laborwerte, die den Fett- oder Zuckerstoffwechsel abbilden. Typ-2-Diabetikern, die bereits Insulin spritzen müssen, gelingt es nicht selten, im Rahmen von ärztlich geführten Diätprogrammen weg von den Injektionen zu kommen. Weniger Dicke riskieren allerdings einen Verlust an Muskelmasse. Dagegen hilft Krafttraining und die Wahl einer eiweißreicheren Formula-Diät. Die Bildung von Gallensteinen kann gefördert werden, möglicherweise besteht ein Risiko für Herzrhythmusstörungen.

LOW-FAT-DIÄT

Fetteiche Lebensmittel werden gestrichen oder reduziert. Bei den meisten Low-Fat-Diäten sollen entweder keine Produkte mit mehr als 30 Prozent Fett gegessen werden, oder man soll darauf achten, dass nicht mehr als 30 Prozent der aufgenommenen Kalorien aus Fett stammen.

Die Idee dahinter?

Wer fettreiche Lebensmittel streicht, reduziert automatisch seine Kalorien.

Nimmt man so ab?

Die Diät funktioniert nur, wenn man die eingesparten Kalorien nicht dadurch kompensiert, dass man die Kohlenhydrate anderswo erhöht. Heißt: Die Pommes durch Pellkartoffeln zu ersetzen ist nur sinnvoll, wenn man nicht stattdessen drei Teller davon isst.

Wie gesund ist diese Diät?

Erklärt man Fett pauschal zum Feind, besteht die Gefahr einer Unterversorgung an fettlöslichen Vitaminen. Auch sollte man über längere Zeit nicht auf gesunde Öle, Kerne und Samen verzichten. In allen Arten von Light-Produkten fügen Hersteller oft größere Mengen an Zucker zu. Dieser wird aber bekanntermaßen zu Fett umgewandelt. Das verhängelt ganz schnell die Gesamtbilanz.

METABOLIC BALANCE

Abgestimmt auf die individuelle Stoffwechsellage des Abnehmwilligen soll ein Ernährungsprogramm entwickelt und von einem „Metabolic Balance-Betreuer“ begleitet werden. Zunächst wird zwei Tage gefastet. Darauf folgt eine zweiwöchige „strenge Phase“ mit eingeschränkter Ernährung, dann eine „gelockerte Phase“, schließlich eine lebenslange Erhaltungsphase.

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

Die Idee dahinter?

Ein Bluttest, bei dem 36 Laborparameter erhoben werden, wird mit Angaben wie Gewicht, Größe und Abnehmziel in ein Computerprogramm gespeist und zu einer Nährstoff-Datenbank in Beziehung gesetzt. Das Ergebnis dieser Analyse ist ein individuell angepasster Diätplan.

Nimmt man so ab?

Es handelt sich um eine Variante der Low-Carb-Diäten, bei der man Gewicht verliert. „Das Prinzip besteht darin, den Insulinspiegel niedrig zu halten, indem einfache Kohlenhydrate vermieden und eine eiweißreichere Kost angestrebt wird“, sagt der Wiener Ernährungsforscher Kurt Widhalm. Auch der Coaching-Aspekt an sich trägt zum Erfolg bei.

Wie gesund ist diese Diät?

Problematisch ist, dass die „Betreuer“ über keine formalen Qualifikationen verfügen müssen. Es genügt eine von der Metabolic Balance angebotene Schulung zum „Ernährungsberater“.

WIRKT KAUM ODER NUR KURZFRISTIG, TEILWEISE UNGESUND ALKALINE DIET (BASENFASTEN)

Der Speiseplan besteht zu 70 Prozent aus „basischen Lebensmitteln“: frischem Obst, Avocados, Nüssen und Eiern. Wegen der Gefahr der „Übersäuerung“ sind Fleisch, Zucker oder helles Mehl verpönt.

Die Idee dahinter?

Im Zentrum steht der Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Ein „saurer“ Körper werde eher krank, mache hungrig und blockiere den Fettabbau. Ziel ist es, einen bestimmten pH-Wert einzuhalten, der als Gleichgewicht definiert wird.

Nimmt man so ab?

Die vorgeschriebenen Lebensmittel sind gesund, gleichzeitig spart der Verzicht auf Dickmacher wie Alkohol, Süßigkeiten, verarbeitete Lebensmittel auch Kalorien ein. Das hilft beim Abnehmen. Das „Basenfasten“ zählt laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu den „kurzzeitigen Diäten“, die nicht dauerhaft wirken und zum Jo-Jo-Effekt führen können.

Wie gesund ist diese Diät?

Laut DGE ist eine ausgewogene Nährstoffzufuhr gefährdet und sie stellt den Sinn der Alkaline Diet grundsätzlich infrage. Eine durch die Ernährung verursachte Übersäuerung sei bei Gesunden nicht zu befürchten. „Verschiedene Puffersysteme unseres Körpers regulieren die Säure-Basen-Konzentration im Blut und halten sie konstant.“

MONO-DIÄT

Wer einige Kilo loswerden will, darf laut dem Prinzip der Mono-Diät in der Regel nur ein einziges Lebensmittel zu sich nehmen: Kohlsuppe oder Ananas, grüne Bananen oder Molke, Grapefruitsaft – oder das, was gerade als Wunderlebensmittel gepriesen wird.

Die Idee dahinter?

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

Weniger Kalorien zuzuführen, als verbraucht werden – verpackt in medizinisch fragwürdige Konzepte. So soll, laut Anhängern der Ananas-Diät, die Frucht das Fett an Hüfte wie Po mit speziellen Enzymen bekämpfen. Kohlsuppe soll gar „negative Kalorien“ enthalten und bei der Verdauung vermeintlich mehr Energie verbrauchen, als in den Kohlblättern selbst steckt. Und grüne Bananen sind angeblich voll von einer Stärkeart, die „Schlankmacherbakterien“ im Darm vermehren.

Nimmt man so ab?

Wer in kurzer Zeit zum schnellen Erfolg kommen will, kann tatsächlich ein paar Kilo loswerden. Allerdings ist es vor allem Wasser, das der Körper verliert.

Wie gesund sind diese Diäten?

Strenge Beachtung der kurzfristigen Anlage sämtlicher Mono-Diäten erscheint unbedingt angeraten: Auf längere Sicht führt die Einseitigkeit der Ernährung zum Mangel mit womöglich gravierenden medizinischen Folgen.

DIÄT-PILLEN UND -PULVER

Sättigungspulver oder -kapseln enthalten entweder appetitzügelnde Extrakte oder quellende Ballaststoffe, die den Magen füllen, wie das Mehl der asiatischen Konjak-Wurzel. In Fettblocker-Kapseln binden Polyglucosamin-Fasern oder Chitosan aus Garnelenpanzern die Fette im Magen-Darm-Trakt, sodass sie unverdaut in der Toilette landen. Der Arzneiwirkstoff Orlistat (niedrig dosiert auch rezeptfrei erhältlich) hemmt dagegen bestimmte Enzyme und damit die Spaltung und Aufnahme von Fetten aus Magen und Darm. Die Kohlenhydrat-Blocker verhindern bei einem Teil der Stärke aus Brot, Nudeln oder Kartoffeln, dass sie in ihre Zuckerbausteine zerlegt wird und diese ins Blut resorbiert werden.

Die Idee dahinter?

Die Mittel sollen den Stoffwechsel manipulieren: Entweder man wird vorzeitig satt und isst daher weniger. Oder die kalorienhaltigen Fette oder Kohlenhydrate rutschen unverdaut durch den Magen-Darm-Trakt.

Nimmt man so ab?

Nur dann, wenn auch die Ernährung umgestellt wird. Ballaststoffhaltige Kapseln sättigen tatsächlich, man muss aber viel trinken, damit die Inhaltsstoffe aufquellen können. Studien belegen, dass man etwa mit Orlistat in einem Jahr fünf Prozent seines Gewichts verlieren kann. Dass man langfristig schlank bleibt, ist für keines der Produkte belegt.

Wie gesund sind diese Diäten?

Wer quellende Sättigungskapseln mit zu wenig Wasser schluckt, riskiert Erstickungsanfälle oder Verstopfung. Orlistat kann zu Durchfall, Blähungen oder Schwindel führen. Die Produkte greifen in den Stoffwechsel ein und können den Vitaminhaushalt sowie die Wirkung von Medikamenten stören.

HORMON-DIÄT

Die Abkürzung HCG steht für Humanes Choriongonadotropin – ein Hormon, das der weibliche Körper in der Schwangerschaft bildet. Es wird gespritzt oder durch Tropfen, Sprays, Pillen konsumiert, flankiert von einem strengen Speiseplan (maximal 500 kcal/Tag).

**Quelle: stern**

© Gruner + Jahr GmbH & Co. KG

Die Idee dahinter?

Das Hormon soll Hungergefühle unterdrücken und Fettpolster an Hüfte und Oberschenkel angreifen – trotz der geringen Kalorienzufuhr. Für gewöhnlich führen derlei Crash-Diäten eher dazu, dass die fehlende Energie zunächst aus der vorhandenen Muskelmasse gewonnen wird.

Nimmt man so ab?

500 kcal pro Tag bedeuten eine starke Unterversorgung, sodass der Körper an Gewicht verliert. Das Prinzip unterscheidet sich nicht von anderen Crash-Diäten. Mit allen Jo-Jo-Effekten.

Wie gesund ist das?

Bei dieser Diät wird in den Hormonhaushalt eingegriffen – mit riskanten Folgen für Körper und Psyche. Seriöse Gesellschaften wie die DGE warnen dringend davor.

SIRTFOOD

Die Diät geht von der Funktion der Sirtuine im Körper aus. Diese unterschiedlichen Enzyme haben eine Zellschutzfunktion etwa zur Abwehr von Entzündungen und hängen mit dem Alterungsprozess des Körpers zusammen.

Die Idee dahinter?

Zu Beginn der Diät startet man mit drei selbst gepressten, grünen Säften und einer Mahlzeit, die reich an Sirtuinen ist. An den ersten drei Tagen darf die Nahrungsaufnahme 1000 Kilokalorien nicht überschreiten. Ebenso wie die Low-Carb-Diät setzt SIRT-Food auf eine proteinreiche Ernährung: unter anderem Rotwein und dunkle Schokolade sowie grüner Tee, Äpfel, Zitrusfrüchte, Petersilie, Kurkuma, Grünkohl, Blaubeeren und Kapern. Alle diese Zutaten sind reich an Sirtuinen.

Nimmt man so ab?

Ein wissenschaftlicher Beleg dafür steht bislang aus. Das erforderliche hohe Maß an Selbstkontrolle dürfte viele Menschen ebenso wie manche der Zutaten abschrecken. Durch den Fokus auf eine möglichst gesunde Ernährung ist SIRT-Food keine klassische Diät.

Wie gesund ist diese Diät?

Rasche Gewichtsverluste von mehreren Kilo führen Experten vornehmlich auf Wasserverluste zurück. Der Jo-Jo-Effekt droht auch hier.

Recherche: Bernhard Albrecht, Anika Geisler, Nicole Heissmann, Dirk Liedtke, Frank Ochmann, Nina Poelchau, Mathias Schneider