

# Suche nach dem Königsweg

**GESUNDHEIT** Mit unzähligen Angeboten und fragwürdigen Versprechen versucht die Diätindustrie, Übergewichtige zum Kauf ihrer Produkte zu bewegen. Um dauerhaft abzunehmen, hilft jedoch meist nur eine tiefgreifende Ernährungs- und Verhaltensumstellung.

**D**ie Wege zur gesunden Traumfigur sind vielfältig. Wie wäre es mit einem »Kalorien Blocker« der Marke Doppelherz, der die Aufnahme von Fetten und Kohlenhydraten im Darm behindern soll, durch zwei »geschützte Marken-Wirkstoffe«? Oder hilft eher eine den Hunger dämpfende »Appetite reducer«-Kapsel der Firma »Body Attack«? Sogenannte Glucomannane, gewonnen aus der Konjakwurzel, sollen hier die Pfunde purzeln lassen.

Hunderte von Diätprodukten buhlen in Deutschland um den adipösen Kunden. Um einen Teil des hart umkämpften Markts zu ergattern, unterfüttern die Hersteller der Tinkturen, Tabletten und Pülverchen ihre Heilversprechen mit molekularbiologischen Details oder angeblich aufwendig durchgeführten Studien.

Doch was ist dran an den Verheißungen der Diätindustrie? Und gibt es vielleicht doch den Königsweg zum Abnehmen? »Die meisten der angepriesenen Wahrheiten der Diätindustrie erweisen sich bei genauerer Betrachtung als einseitig und voller Haken«, sagt Stephan Bischoff, Leiter des Instituts für Ernährungsmedizin und Prävention der Universität Hohenheim. Zudem gehe es auch darum, das bisherige Verhalten umzustellen. »Und dafür sind die allermeisten Angebote der Diätindustrie unzureichend.«

Mediziner warnen seit Jahrzehnten vor der Volkskrankheit Adipositas. Fast 20 Millionen Menschen über 14 Jahre haben sich in Deutschland im vergangenen Jahr für Diäten und Diätprodukte interessiert. Jeder dritte Mann und jede zweite Frau hat schon einmal abgespeckt. Kein Wunder: 61 Prozent aller Männer und 47 Prozent aller Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Studien belegen, dass dicke Menschen ein erheblich höheres Risiko haben, an Diabetes, Bluthochdruck und Arteriosklerose zu erkranken, was zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen kann.

Abnehmen ist also gelebte Gesundheitsvorsorge. Wer sich dazu entschließt, verlängert seine Lebenserwartung. Doch es ist zum Heulen: Gut drei Viertel der Diäten werden vorzeitig abgebrochen. Und selbst wenn die Diät zu Ende geführt wurde, ist ihr Effekt häufig nur vorübergehend – etwa die Hälfte der Menschen wiegt schon ein Jahr danach genauso viel wie zuvor, ein Drittel wiegt sogar mehr. Die meisten Übergewichtigen kennen das Drama: Die guten Vorsätze verpuffen genauso schnell, wie die Kilos wieder drauf sind.

Wie ist der Teufelskreis zu durchbrechen? Schon der Volksmund hat den Weg prinzipiell richtig erkannt: Friss die Hälfte. Details liefert die Wissenschaft. Zwei Stellschrauben gibt es, um das Körpergewicht zu verändern: die Art und Menge der über

die Nahrung zugeführten Energie und den Energieverbrauch, der sich vor allem durch Bewegung erhöhen lässt.

Zunächst zur Ernährung: Neben Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen besteht Nahrung vor allem aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Kohlenhydrate wie Haushaltszucker, Fruchtzucker und Milchzucker sind sehr energiereich und für den Körper schnell verwertbar, weil sie ohne viel Aufwand ins Blut und in die Organe aufgenommen werden können. Langkettige Kohlenhydrate wie Stärke, die etwa in Nudeln, Brot und Kartoffeln vorkommt, lassen sich schwerer verdauen und enthalten ebenfalls reichlich Energie.

Kohlenhydrate sind also der Treibstoff des Körpers. Doch wehe, die Zufuhr überschreitet den Bedarf. Dann werden sie zu Fett umgebaut und gespeichert. Der Bauchspeck lässt grüßen. Ihn wieder loszuwerden ist Schwerstarbeit, weil der Körper sehr strapaziert werden muss, um das gespeicherte Fett zu verwerten.

Als Schlüssel zum Abspecken gilt deshalb der Zuckerverzicht. »Wer abnehmen möchte, sollte zuerst bei den Kohlenhydraten einsparen«, sagt Andreas Pfeiffer von der Medizinischen Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselmedizin der Berliner Charité, »anschließend kann man bei den Fetten ansetzen.« Eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Käse oder Eier sollten gar nicht reduziert werden, rät der Gelehrte, sonst würden schnell Muskeln abgebaut.

Entsprechend empfehlen viele Experten die sogenannte Low-Carb-Diät, bei der Zucker in jeder Form reduziert wird, also neben Softdrinks und Süßigkeiten auch Früchte vermieden werden und Kartoffeln, Nudeln und Brot deutlich verringert. »Die Datenlage ist relativ eindeutig: Mit einer Low-Carb-Diät über ein halbes Jahr nimmt man recht gesund ab«, sagt Pfeiffer.

Die Industrie ist erfinderisch dabei, den Low-Carb-Trend zu bedie-

**VERSUCHUNG** Ich wünschte, ich wüsste den Trigger – dann könnte ich ihm aus dem Weg gehen. Es fühlt sich an wie ein drohendes Unheil, ein sich ankündigender schwerer Sturm. Ich weiß, dass er kommt. Näher. Immer näher. Unmöglich ...



Katharina Bauer



### Im Kokon ...

... heißt Katharina Bauers Fotoserie. In ihren Arbeiten will die 1984 in Starnberg geborene Fotografin die Geschichten hinter den von ihr porträtierten Menschen und deren soziale und psychische Herausforderungen sichtbar machen. »Therapeutische Fotografie« nennt Bauer das. Ihre Kunst lasse sich auch als »Bewältigungsinstrument« nutzen. Die Texte zu den Fotos hat Susanne Ehrhardt geschrieben, die hier Porträtierte.

**RAUSCH** ... ihm zu entkommen, so sehr ich auch möchte. Dann die Unruhe. Ich konzentriere mich auf anderes, was auch immer – scheißegal. Aber meine Gedanken wandern in die Küche – und meine Füße auch. Einmal. Zweimal. Dreimal. Kühlschrank auf und zu. Der Griff ins Süßkramregal. Ich widerstehe. Einmal. Zweimal. Dreimal. Dann nicht mehr. Ich gebe auf. Ich weiß, dass ich mich hassen werde – ich tu's ja jetzt schon. Scheißegal. Schließlich liegt der Müllberg vor mir; schonungslos. Erbarmungslos. Wieder unmöglich, ihm – der Wahrheit – zu entkommen. Ich sehe genau, was, wie viel ich...

nen. Für viele kohlenhydratreiche Lebensmittel gibt es mittlerweile Ersatzprodukte. Im Nudelregal etwa finden sich auch Pasta aus Zutatensorten wie Erbsen, Linsen oder Bohnen.

Noch gewinnbringender wird es, einfach ganze Mahlzeiten zu ersetzen. Die Anbieter sogenannter Formula-Diäten versprechen ein Rundumsorglos-Paket. Bei einem Besuch in einem Drogeriemarkt in Hamburg offenbart sich die Fülle der Angebote. Ein ganzer Regalgang ist dort für das Thema »Abnehmen und Sport« reserviert. In langen Reihen stehen große, bunte Dosen mit Pulvernahrung.

»Gewichtsreduktion/-kontrolle« steht etwa auf einem »Slim Shake« mit »Rote Beeren-Joghurt-Geschmack«. Daneben reihen sich die Produkte des Anbieters Almased auf: »... einfach weil es funktioniert«, heißt es auf der Packung. Mit Öl und Wasser angerührt, soll ein Shake zwei der drei täglichen Mahlzeiten ersetzen, empfiehlt Almased.

Kann Abnehmen tatsächlich so einfach sein? Experten sind skeptisch. »Formula-Diäten sollen für eine kalorienarme Ernährungsweise sorgen«, sagt Ernährungsmediziner Bischoff. Das sei vom Grundprinzip her in Ordnung. Doch die meisten der Produkte würden immer noch zu viel Zucker enthalten. 28,4 Gramm finden sich etwa in 100 Gramm Almased mit »Mandel-Vanille-Geschmack«.

Den Herstellern geht es um den Geschmack. Dass dabei ausgerechnet auf Süße gesetzt werde, weise aber in die falsche Richtung, sagt Bischoff: »Die allermeisten Menschen haben sich sehr an die industrielle Süße gewöhnt.« Gerade während des Abnehmens sollte diese Fehlleitung des Geschmacks jedoch nicht noch weiter unterstützt werden.

»Einfach mal in den Drogeriemarkt gehen, ein Pulver kaufen, damit zwei Hauptmahlzeiten ersetzen und dann mal schauen, wie sich das Gewicht so entwickelt – das ist der falsche Weg«, sagt Bischoff. Zwar könne man mit einer Formula-Diät abnehmen. Danach könnten die Industrieprodukte allerdings schnell zur Falle werden. »Damit man nach einer solchen Diät das niedrigere Gewicht halten kann, braucht es immer eine Änderung des Lebensstils oder zumindest der Ernährungsgewohnheiten«, sagt der Forscher, »dabei lassen die Hersteller die Menschen meist vollständig im Stich.«

Jede Diät benötige realistische Ziele und einen vernünftigen Zeitrahmen, sagt Bischoff. Auch dafür gibt es Empfehlungen. Studien zeigen,

dass länger andauernde Diäten, bei denen die Energiezufuhr nur etwas verringert wird, häufiger abgebrochen werden. »Für die meisten Menschen scheint das Prinzip ›kurz und schmerzvoll‹ eher zum Erfolg zu führen.«

Nur rund 800 bis 1200 Kalorien täglich werden bei den sogenannten Low-Calorie-Diäten empfohlen, etwa ein Drittel des Normalverbrauchs. Es sei sehr herausfordernd, eine solche Diät ausreichend lange durchzuhalten, sagt Bischoff. »Jede Diät ist erst einmal ungesund. Sie geht, wenn sie wirklich wirksam ist, ja mit einem erheblichen Energiemangel einher, der Körper bekommt weniger, als er braucht; auf lange Sicht würde er das nicht durchhalten.«

Abnehmen, wieder zunehmen, dann den nächsten Versuch starten, um das Idealgewicht zu erreichen: Der Jo-Jo-Effekt ist gefürchtet. Viele Menschen mit Übergewicht befinden sich über Jahre in einer Spirale von Diäten und hemmungslosem Essen. Der zweite Schritt einer erfolgreichen Gewichtsabnahme ist deshalb die Veränderung des Essverhaltens. Ernährungsberater können dabei helfen. Gut ausgebildet, sind sie in der Lage, sehr individuelle Vorgaben für den Speiseplan zu machen. Und das ist entscheidend.

»Jeder hat eigene Ernährungsgewohnheiten und ein eigenes Ge-

## Viele Menschen mit Übergewicht befinden sich über Jahre in einer Spirale von Diäten und hemmungslosem Essen.

fühl von Hunger und Sattsein«, sagt Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke. Nicht immer bedeute Essensumstellung Verzicht. »Die Freude am Essen sollte immer auch tragender Bestandteil einer Beratung sein«, sagt sie. Es gelte, nach Elementen des täglichen Speiseplans zu suchen, die ohne großes Bedauern umgestellt werden können.

Häufig hilft es beispielsweise schon, einzelne schlechte Angewohnheiten abzulegen. Beispiel Getränke: »Fruchtsäfte, Energy-Drinks und Softdrinks wie Cola enthalten sehr viel Zucker, der dem Körper beim Trinken viel zu schnell zugeführt wird«, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Manuela Rist vom Max-Rubner-Institut in Karlsruhe. Essen sollte einen gewissen Aufwand erfordern, »sonst stellt sich das Sättigungsgefühl zu spät ein«.

Nach einem Glas Apfelsaft fühlt man sich weniger satt, als wenn man einen Apfel gegessen hat. »Das liegt unter anderem daran, dass Kauen und die damit verbundene Zeitdauer zur Sättigung beiträgt«, so Rist.

Ein weiteres verbreitetes Problem: Snacks. »Wenn sich jeder beim Essen auf drei Hauptmahlzeiten beschränken würde, hätten wir wohl deutlich weniger Übergewichtige«, sagt Rist. Um sich wieder an einen gesunden Rhythmus zu gewöhnen, könne etwa das sogenannte 16:8-Intervallfasten hilfreich sein, bei dem nach 8 Stunden Normalität 16 Stunden lang nichts gegessen werde. Die Hoffnung: Wer seine Nahrungsaufnahme zeitlich eingrenzt, isst insgesamt weniger.

Keine süßen Drinks mehr, keine Snacks, dazu Intervallfasten – schon mit diesem einfachen Diätplan könnten viele Menschen abnehmen. Das Problem: Mit solchen Ratschlägen lässt sich kaum Geld verdienen. Die Industrie bietet deshalb neben den Formula-Diäten Nahrungsergänzungsmittel an, die das Abnehmen erleichtern sollen. Das Konzept der Mittel ist jedoch undurchsichtig, eine Zulassung nicht erforderlich.

»Jeder kann eine Tablette auf den Markt bringen und als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnen«, sagt Kerstin Dieter, Rechtsanwältin für Lebensmittel-, Marken- und Wettbewerbsrecht in Hamburg. Weil man keinen Wirknachweis erbringen müsse, dürfe man zwar kein Wirkversprechen machen. Gewisse, durch eine EU-Verordnung geregelte Aussagen seien jedoch erlaubt. »Glucoman kann dazu beitragen, das Körpergewicht während einer kalorienarmen

**NIEDERLAGE ... in mich hineingetan habe. Wahrgenommen habe ich es nicht. Geschmeckt habe ich es nicht. Aber die Wahrheit liegt vor mir. Unüberschaubar. Verloren. Wieder einmal. Das Ziel könnte auf der anderen Seite des Universums liegen, unerreichbar. Der Bauch ist zum Platzen gespannt, tut weh. Ich will es ungeschehen machen – und gehe kotzen.**



Katharina Bauer



Ernährung zu reduzieren« ist eine solche Aussage, die sich zum Beispiel auf den »Appetite reducer«-Kapseln mit diesem Stoff finden.

Reicht das nicht schon, um die Kunden zu verführen? Es sei möglich, die Sache vor Gericht auszufechten, sagt Dieter: »Die Konkurrenten verklagen sich immer wieder gegenseitig, auch die EU-Behörden versuchen, mit Verfahren klare Grenzen zu ziehen«, sagt die Juristin. »Die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln bewegen sich hier häufig in einer Grauzone und testen Grenzen aus.«

Auch die Medizinbranche lockt die Fettleibigen mit immer neuen Angeboten. Hoch im Kurs steht derzeit etwa die Analyse des Mikrobioms, jener Milliarden von Bakterien, Viren und Pilzen, die den Darm besiedeln und bei der Verdauung helfen. Das Versprechen der Darmflora-Untersuchung, für die eine Stuhlprobe genommen wird: Man könne die Ernährung individuell an die Helferlein anpassen, um fortan besonders effizient und gesund abzunehmen.

Die Realität sieht jedoch anders aus: »Eine Stuhlprobe ist nur eine Momentaufnahme, anhand derer sich die exakte Zusammensetzung des Mikrobioms kaum bestimmen lässt«, sagt Ernährungsforscherin Klaus. Und selbst wenn das eigene Mikrobiom bekannt sei, helfe es wenig: »Wir können noch gar nicht sicher sagen, welche Ernährung zu welchem Mikrobiom passt«, sagt sie.

Auch der Wirkstoff Semaglutid, der einmal wöchentlich gespritzt wird, macht seit verganginem Jahr Furore: Die verschreibungspflichtige Substanz zügelt den Appetit. Studien zeigen, dass Patienten, die Semaglutid spritzen, bis zu 15 Prozent ihres Gewichts verlieren können. Allerdings wirkt das Medikament vor allem bei starkem Übergewicht. Vieles deutet zudem darauf hin, dass es ein Leben lang eingenommen werden muss. Welche Nebenwirkungen eine lebenslange Einnahme hat, lässt sich bislang nicht sicher sagen.

Langsam gewinnt der Königsweg zum Abspecken Konturen: Weniger Energie zuführen, mehr Energie verbrauchen – das ist zentral. Letzteres gelingt durch regelmäßige Bewegung, die alle Mediziner und Ernährungswissenschaftler empfehlen. Vor allem um nach einer Diät das neue Gewicht zu halten, ist Sport wichtig. Die Ernährung spielt allerdings eine deutlich wichtigere Rolle. Eine Diät, etwa mit Formula-Pulver, kann ein Startpunkt sein, aber keine Dauerlösung.



Katharina Bauer

**EPILOG** Diese Fotos zu machen ist für mich anstrengend. Noch viel anstrengender ist es, sie anzusehen. Bin das wirklich ich? Das ist ja viel, viel schlimmer, als ich dachte. Wie hat es so weit kommen können? Was ist mit mir passiert? Ich bin nicht vorbereitet, immer noch nicht. Ich habe Angst, mich zu verlieren, den Rückweg nicht zu finden, endgültig den Halt zu verlieren. Ich bemerke, dass ich heule, mal wieder. Ja, das bin ich.

Entscheidend ist vielmehr, das Ernährungsverhalten zu verändern. Dabei kann auch die Psychologie helfen. Forscher um Rita Coelho do Vale von der School of Business and Economics in Lissabon ließen Probanden für ein Experiment darben. Die Hälfte der Teilnehmer wurde dauerhaft auf Diät gesetzt. Die andere Hälfte dagegen durfte bei gleicher Kalorienzahl einen Tag in der Woche essen, was und so viel sie wollte. Nach zwei Wochen hatten beide Gruppen ähnlich viel Gewicht verloren – aber diejenigen, die einmal wöchentlich schlemmen durften, waren motivierter, die Diät fortzusetzen.

Wer beim Verfolgen von Zielen »hedonistische Momente« einplane, in denen es »gut ist, schlecht zu sein«, steigere die Chance, diese Ziele zu erreichen und Vorsätze aufrechtzuerhalten, berichten die Forscher.

Vielleicht hilft es auch, eine Weisheit aus dem Fernen Osten zu verinnerlichen. »Hara Hachi Bu« – das ist japanisch und bedeutet so viel wie »den Magen nur zu 80 Prozent füllen«. Praktisch bedeutet das: Jeder

sollte nur so lange essen, bis der Hunger gestillt ist, dann aber aufhören – selbst wenn noch Appetit da ist.

Auf der japanischen Inselgruppe Okinawa gilt die konfuzianische Regel als Anleitung für eine gesunde Ernährung. Um das Hara Hachi Bu anwenden zu können, hilft es, zu verstehen, wie das Sättigungsgefühl funktioniert. Es setzt erst nach etwa 20 bis 30 Minuten ein. Im Umkehrschluss bedeutet das: Wer langsamer isst, merkt weit besser, wann sich die Sättigung einstellt, und kann dann mit dem Essen aufhören.

»Der okinawanische Weg ist, alle Dinge in Maßen zu tun«, sagt der US-Bestsellerautor Dan Buettner, der das Leben der Menschen von Okinawa selbst studiert hat, »üben Sie beim Essen Achtsamkeit, indem Sie auf Ihren Körper hören.«

Maßzuhalten trägt dabei nicht nur zum täglichen Wohlbefinden bei. Auf Okinawa kommen auf 100.000 Einwohner mehr als 60 Menschen, die über 100 Jahre alt sind – mindestens dreimal so viele wie in Deutschland. Christian Heinrich