

Nervenkrieg gegen den Nahrungstrieb

Mit wilder Entschlossenheit ziehen jedes Jahr Millionen Zeitgenossen gegen Fettpolster, Rettungsringe und Doppelkinns in den Krieg. Doch trotz resoluter Vorsätze enden viele dieser Abspeckprogramme in einem Fiasko: So wie Sigmund Freud es von den Inhalten des Unbewussten behauptete, so kehren auch die verdrängten Pfunde beharrlich zurück. Kein Diätpapst und kein smarter Fitnessguru hat für die Austreibung der teuflischen Rundungen ein Patentrezept. Selbst die Ernährungswissenschaft trägt mit widersprüchlichen und ungesicherten Verlautbarungen oft mehr zur Verwirrung als zur Aufklärung bei. Der Weg zur erfolgreichen Gewichtsabnahme ist zu häufig mit unrealistischen Hoffnungen, Mythen und falschen Gewissheiten verstellt.

TEXT: ROLF DEGEN

ILLUSTRATIONEN: KARIKATUR & CARTOON MUSEUM BASEL

Rolf Degen ist freier Wissenschaftsjournalist und Buchautor. Er schrieb bereits verschiedene Artikel für TABULA, zuletzt den Beitrag über natürliche Giftstoffe in Lebensmitteln (TABULA 4/1999 «Wie sich Pflanzen vor hungrigen Mäulern schützen»).

Während weltweit achthundert Millionen Menschen Hunger leiden und täglich 45000 an Unterernährung sterben, drückt die Bürger in den westlichen Industrienationen ein anderes Gewichtsproblem. Es ist unbestreitbar, dass der Zivilisationsmensch just seit der Erfindung der Diäten und Light-Produkte immer mehr «auseinandergeht». Ob in Amerika, Grossbritannien oder in der Schweiz, ja sogar in China – die Leibesfülle nimmt stetig zu. Seit 1980 stieg das Durchschnittsgewicht der Amerikaner um 3,6 Kilo. «Einige Experten vermuten, dass wir möglicherweise die fetteste Gesellschaft sind, die jemals auf der Erde existiert hat», schreibt sarkastisch die US-Psychologin Cynthia G. Last. Nicht einmal

die darbenenden Nationen bleiben von dem Trend verschont: In 10 Prozent aller indonesischen Familien sind gleichzeitig unterernährte und übergewichtige Kinder anzutreffen.

Was die genauen Zahlen der Dicken angeht, ist aber schon eine gewisse Portion Misstrauen angebracht. So stechen die Schweizer in der Gewichtsstatistik der Industrieländer angeblich als Leichtgewichtler hervor. Laut der Gesundheitsbefragung aus den Jahren 1992/93 sollen «nur» 33 Prozent der Schweizer Männer und 17 Prozent der Frauen leicht, sechs bzw. fünf Prozent deutlich übergewichtig sein. Monika Eichholzer vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin in Zürich meldet jedoch Zweifel an: «Wahrscheinlich wird der Anteil Über-



PETER DE SEVE (USA), OHNE TITEL, UM 1997

gewichtiger in dieser Studie unterschätzt, da die Teilnehmer telefonisch zu Körpergewicht und -grösse befragt wurden. Es ist bekannt, dass Übergewichtige ihr Gewicht eher unterschätzen als Normalgewichtige.»

Erblast des Höhlenmenschen

Fest steht wiederum, dass der Mensch die Tendenz zur Verfettung seiner evolutionären Vorgeschichte verdankt. Weil das Nahrungsangebot im Neandertal so wechselhaft war, bildeten die Feuersteins damals das Fettgewebe am Bauch und im Beckenbereich heraus. Diese «Vorratskammern» wurden im Überfluss angefüllt und stellten dann in den unausweichlichen mageren Perioden die eiserne Reserve bereit. Doch in den heutigen



Übergewichtigen um weniger Pfunde bemühten, verkneifen sich heute zunehmend die Normalgewichtigen den Genuss. «Nur 16 Prozent aller Frauen sind aus medizinischer Sicht übergewichtig, aber 90 Prozent würden gerne abnehmen», gibt Christoph Klotter, Ernährungswissenschaftler am Fachbereich Psychologie an der Technischen Universität Berlin zu bedenken. Die Evolution, die dem Menschen die Anlage zu Fettpolstern gab, hat ihm auch das Hauptmotiv zum Abnehmen – den Wunsch nach gutem Aussehen – eingeflösst. Die Verlockung, durch körperliche Reize beim anderen Geschlecht begehrenswert zu sein, drängt alle gesundheitlichen Argumente in den Hintergrund. «Dabei ist längst bewiesen, dass fünf Kilo mehr oder weniger im Allgemeinen keine negativen Auswirkungen

auf die Gesundheit haben», hebt Ernährungswissenschaftler Klotter hervor.

Ohne Bauch stirbt man auch

Bestätigt wird diese Ansicht durch eine Studie, die 1998 im «New England Journal of Medicine» erschien. Zwölf Jahre lang verfolgten Forscher Leben und Tod von 324000 Amerikanern. Fazit: Fette starben zwar ein wenig früher, waren aber längst nicht so gefährdet, wie viele Fachleute erwartet hatten; mässig Übergewichtige (Body Mass Index < 30) lebten so lange wie andere Leute auch. «Abzunehmen», schrieben Marcia Angell und Jerome Kassirer, Autoren der Studie, «ist der falsche Vorsatz fürs Neue Jahr.» Allerdings berücksichtigen derartige Aussagen eben nur die Sterblichkeit, sie lassen die verminderte Lebensqualität und die peinigende Unzufriedenheit mit dem für unschön befundenen Körper ausser Acht.

Inzwischen gehört es zur Allgemeinbildung, dass viele Diäten wegen dem berüchtigten «Jojo-Effekt» zum Scheitern verurteilt sind. Und wieder einmal ist es die Evolution, die den Abnehmwilligen mit einem uralten Programm einen Strich durch die Rechnung macht: Der Stoffwechsel der Hungerkünstler wird heruntergefahren, ihre Fettreserven werden so gut wie möglich geschont. Der Speck war dem Körper in der Steinzeit offenbar so wichtig, dass er ihn noch heute auf Teufel komm raus bewahrt. Wegen der Hormonumstellung kommt der Mechanismus zur Fetteinlagerung nach einer Diät erst richtig in Fahrt. Die Folge ist, dass normales Essen im Körper mit der Sprengkraft einer Kalorienbom-

«Schlaraffenländern», in denen der Zwang zur schweren körperlichen Arbeit fehlt, müssen immer mehr Menschen für diesen Schutzreflex mit einer zunehmend peinlichen Wampe bezahlen: Nach dem stolz getragenen Wohlstandsspeck der Nachkriegszeit hat sich seit Ende der sechziger Jahre ein extremes Schlankheitsideal durchgesetzt. Dabei ist das Image der Dicken so drastisch abgerutscht, dass laut Umfragen nur noch wenige einen Adipösen als Freund akzeptieren würden.

Kein Wunder, dass etwa in Deutschland jede zweite Frau und jeder fünfte Mann schon einmal versucht haben, mit einer Diät angefutterte Kilos wegzuschmelzen. Doch während sich von der Antike bis in die sechziger Jahre nur die wirklich

Durch dick & dünn

Das Karikatur & Cartoon Museum Basel zeigt unter dem Titel «Durch dick & dünn – Schönheitsideale und ihre Kuren» 130 Exponate von rund 90 Künstlern vorwiegend des 20./21. Jahrhunderts aus Europa und Amerika. Die Werke veranschaulichen Lust und Frust des kulinarischen Genusses. Verführungen und Überfluss der modernen Konsumwelt kontrastieren mit Not und Entbehrung in Katastrophengebieten, dokumentieren Reichtum und Armut. Die Bilder handeln von körperlichem Wohlbefinden und Unbehagen, Gesundheit und Krankheit bis hin zur Vergänglichkeit alles Irdischen. Schliesslich thematisieren Darstellungen Modediktat, Fitnesskultur und anderes mehr. **Die Ausstellung dauert bis zum 31. Mai.**

Karikatur & Cartoon Museum Basel

St. Alban-Vorstadt 28, 4052 Basel, Tel. 061-271 13 36, Fax 061-274 03 36, E-Mail: info@cartoonmuseum.ch
Internet: www.cartoonmuseum.ch

Öffnungszeiten:

Mittwoch	14.00 – 17.30 Uhr
Samstag	14.00 – 17.30 Uhr
Sonntag	10.00 – 17.30 Uhr

Naturschlanke haben sich gesunde Essinstinkte bewahrt

Das Können der Dünnen

Man sollte die Dicken in Ruhe lassen und die Schlanke studieren», regt der Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm in seiner Kampfschrift «Diätlos glücklich» (Hallwag Verlag, Bern/Stuttgart 1998) an. Diesem Rat sind die amerikanischen Autorinnen Jill H. Podjasek und Jennifer Carney gefolgt: Sie sind dem Erfolgsrezept schlanker Menschen auf den Grund gegangen. Die Autorinnen unterscheiden zwischen «Natürlichschlanke» und «Kontrolliertschlanke». Erstere haben keine Probleme mit ihrer Figur. Sie halten ihr Normalgewicht, ohne gegen ihre animalischen Instinkte zu kämpfen. «Kontrolliertschlanke» dagegen bleiben ihrer Linie nur durch harte Selbstdisziplin und permanentes Hungern treu. «Kontrolliertschlanke» sind eigentlich «dünne Dicke», meint Worm: Sie können uns nicht als Vorbild dienen.

Vorbildliche Schlanke glauben nicht, dass es eine Sünde ist, ein Stück Sahnetorte zu essen, wenn sie danach gelüftet. Für sie gibt es keine «guten» und keine «schlechten» Nahrungsmittel. Dementsprechend fühlen sie sich auch nicht «gut», wenn sie Gemüse und Obst gegessen haben, oder «schlecht», wenn ihnen eine Tafel Schokolade geschmeckt hat. Sie vertrauen darauf, dass Körper und Seele genau wissen, was sie brauchen. Die Naturdünnen kämen auch nie auf die Idee, sich täglich zu wiegen. Sie stehen allenfalls zufällig auf eine Waage, im Badezimmer von Freunden vielleicht – Auswirkungen auf ihr Ernährungsverhalten hat dies jedoch nicht.

Viele Diätprogramme werben mit dem Versprechen «Bei dieser Diät haben Sie nie wieder Hunger!» hausieren gehen. «Als ob Hunger etwas wäre, das man um jeden Preis vermeiden sollte!» Urwüch-



BÖ (CARL BÖCKLI) (CH), ENTFETTUNG, 1926

sige «Bohnenstangen» spüren nicht nur, wann sie hungrig sind, sondern sie können auch zwischen verschiedenen Hunger signalen unterscheiden. Sie wissen, wann ihr Körper Hunger hat, ob sie sich hungrig fühlen, weil sie sich unausgewogen ernährt haben, oder ob ihre Seele gefüttert werden will. Viele Dicke kennen solche Nuancen nicht mehr, weil sie dem Hungergefühl keine Chance geben. Sie füllen ständig die innere Leere, auch zwischen den Mahlzeiten. Natürlichschlanke warten immer mit dem Essen, bis sie sich wirklich hungrig fühlen. Sie essen nur, wenn der Magen anfängt zu knurren, und nicht, weil es zum Beispiel Mittagszeit ist.

Natürlichschlanke wissen nicht nur, welches Hungergefühl sie gerade quält, sie erkennen auch, wann sie satt sind. Wer schon viele Diäten hinter sich hat und ständig auf sein Gewicht achtet, hat dafür das Gespür verloren, wie eine Studie des Psychologen Joachim Westenhöfer zeigt: Etwa ein Drittel der befragten Männer und Frauen konnten der Formulierung «ich merke, wann ich satt bin, und höre dann auch auf zu essen» nicht zustimmen.

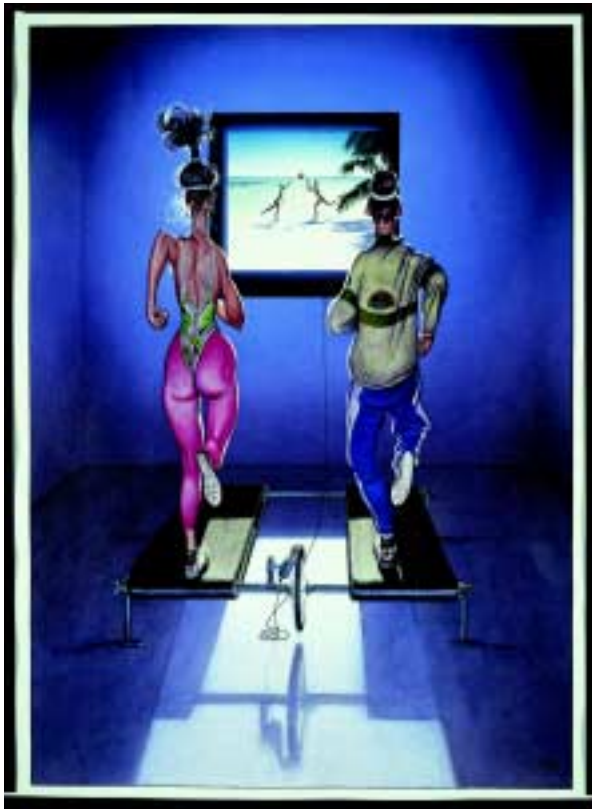
Linientreue sind heikle, wählerische Esser. Ist das Essen nur lauwarm, lassen sie es stehen, ist kaltes Essen nicht wirklich kalt, verzichten sie darauf. Obst und Gemüse müssen frisch, Knuspriges knusprig sein, ansonsten sagen sie lieber «nein danke». Wenn sich ein Dessert im Lokal als Enttäuschung erweist, verzichten sie lieber ganz darauf. Sie machen bei ihrer Ernährung keine Kompromisse. Erziehungsregeln aus ihrer Kindheit wie «Iss den Teller leer», «Nahrungsmittel schmeisst man nicht weg» oder «Sei nicht so heikel» haben keine Macht mehr über sie.

be einschlägt. Der Körper läuft noch auf Diätspartflamme, das Fettenzym Lipoproteinlipase arbeitet dagegen auf Hochtouren.

«Selbst wenn eine strenge Diät gelingt, ist das Umschalten auf normales Essen riskant», macht Diätforscher Reinhold Laessle vom Forschungszentrum für Psychobiologie und Psychosomatik der Universität Trier klar. «Weil es so selten klappt, verlernen viele Gewichtsbesessene, normal zu essen, und disziplinieren sich ständig.» Für eine Studie befragte der Wissenschaftler 100 junge Frauen nach ihrem Essverhalten. Trauriges Ergebnis: Geniessen war für die meisten ein Fremdwort, fast alle assen nur kontrolliert – aus Angst, zuzunehmen. Laessle führte seine Probanden in Versuchung, indem er sie Eiscremes testen liess. Wer sich vorher sklavisch an festgelegte Diätpläne gehalten hatte, verlor rasch die Kontrolle und mampfte hemmungslos, nach dem resignativen Motto: Jetzt ist es sowieso egal.

Sich regen bringt für das Gewicht wenig Segen

Es gibt kaum einen Diätberater, der nicht vollmundig die Werbetrommeln für die Segnungen der sportlichen Betätigung rührt. Was beweist, dass Irrlehren alleine durch die Kraft der Plausibilität überdauern. Die Realität ist: «Auch mit sportlicher Betätigung kann man auf Dauer nicht abnehmen», resümiert der deutsche Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm. Tatsächlich ist es viel einfacher, 500 Kalorien am Tag weniger zu essen als sich 500 Kalorien abzutrainieren. Schliesslich hat die Evolution unsern Körper auf einen beispielhaft effizienten Energieverbrauch eingestellt. «Sie



GERHARD HADDERER (A). BEGNADETE KÖRPER, UMI 1996

zent-Angabe ist zu einer klinischen Legende geworden», erläutert der Psychiatrieprofessor Thomas Wadden von der University of Pennsylvania. Nach Darstellung von Kelly D. Brown, dem Direktor des Yale Zentrums für Ernährungs- und Gewichtskrankheiten, geht die magische Zahl auf eine universitäre Diätstudie an 100 Probanden aus dem Jahr 1959 zurück.

Alle Aussagen über die Versagerquote von Schlankheitskuren leiten sich seitdem von Studien an Kliniken oder Universitätsinstituten ab. Das ist die einfachste Methode, Probanden aufzuspüren und den Therapie-

erfolg zu checken. «Aber bei den Leuten, die solche formalen Programme aufsuchen, handelt es sich um besonders hartnäckige Fälle, die eine ungewöhnlich schlechte Erfolgsquote erzielen», stellt die «New York Times» heraus.

Um ein realistischeres Bild zu gewinnen, haben Forscher der Universität Pittsburgh für das «National Weight Control Registry» die Fahndung nach erfolgreichen «Schrumpfkünstlern» aufgenommen. Fazit: Über die Hälfte der Dicken, die im Krieg gegen die Pfunde den Sieg davontrugen, hatten den Triumph ohne fremde Hilfe erzielt.

müssten schon extrem hart trainieren, um nur eine Winzigkeit abzunehmen», gibt Kardiologe James Rippe aus Shrewsbury, Massachusetts, zu bedenken.

Sport hilft zwar kaum im Kampf gegen die Pfunde, aber für Aussehen und Wohlbefinden ist er trotzdem von Bedeutung. Sportlern haben eine bessere Verteilung von Fett- und Muskelmasse – die gefürchteten «Rettengringe» um die Hüften sind bei ihnen weit weniger häufig anzutreffen – und sie sind psychisch stabiler. Auch für den Stoffwechsel ist viel Bewegung bekanntermassen positiv.

Und der Speck geht doch weg

Wegen der vielen Stolpersteine auf dem steinigen Pfad zum Wunschgewicht hat sich bei Fachleuten ein pessimistisches Dogma festgesetzt: Schon ein paar Monate nach dem Abschluss einer Diät sollen 95 Prozent aller Teilnehmer das verlorene Gewicht – oder auch mehr – zurückgewinnen. «Die 95 Pro-

Schlank macht nicht krank

Bis vor kurzem lastete über jeder Schlankheitskur der Verdacht, dass der scheinbar unvermeidliche Jojo-Effekt **Stoffwechsel und Kreislauf beeinträchtigen** könnte.

Zumindest diese Befürchtung trifft nicht zu, wie David Williamson vom «Centers for Disease Control and Prevention» in Atlanta nachweisen konnte. Der Experte stützt sich hauptsächlich auf zwei Studien, in denen insgesamt 76000 Männer und Frauen, die schon einmal abgenommen hatten, gründlich unter die Lupe genommen wurden.

Was beide Studien auszeichnete: Sie unterschieden, ob der Gewichtsverlust beabsichtigt oder unbeabsichtigt war. Nimmt ein Mensch unfreiwillig ab, kann dies auch das Vorzeichen oder Symptom einer schweren Krankheit sein.

Dass diese wichtige Unterscheidung in anderen Studien ausser acht blieb, könnte auch die verwirrenden Ergebnisse bisheriger Analysen erklären: Mal schien sich das Abnehmen positiv auf das Krankheits- und Sterberisiko auszuwirken, mal kamen die Forscher zum umgekehrten Schluss.

Fazit der neuen Auswertung: Das «bewusste» Abnehmen hatte dem Leben kein vorzeitiges Ende gesetzt. Es wirkte sich allerdings auch nicht lebensverlängernd aus. Das ist irritierend, den immerhin geht mit Übergewicht auch ein grösseres Risiko für Diabetes und Herzleiden einher. Wirkt sich das Abnehmen nicht auf die Überlebenszeit aus, weil mögliche Vorteile durch bislang unbekanntes Nachteile aufgewogen werden? Oder liegt es daran, dass in den meisten Fällen die Gewichtsreduktion nur eine Episode bleibt?

Andere Daten zeigten, dass sich Abnehmen zumindest für jene Übergewichtigen lohne, die an Krankheiten wie etwa Diabetes leiden, stellt die Berlinerin Ärztin Arya Sharma fest. Aber längst nicht alle Dicken seien krank, räumt sie ein. «Meiner Ansicht nach reicht unser Wissen nicht aus, einer ganzen Bevölkerung Abnehmen zu empfehlen.»

«Die Daten stimmen sehr optimistisch», meint die Psychiatrieprofessorin Rena Wing. «Wir konnten mühelos 2500 Probanden identifizieren, die von ihrem Übergewicht losgekommen waren.» Im Schnitt nahmen die Teilnehmer 30 Kilo ab und wogen fünfzehn Jahre nach der Diät noch immer mindestens 14 Kilo weniger als davor. Die Hoffnung, man könne den Fettbezwingern ein Patentrezept abgucken, bleibt allerdings unerfüllt. Jeder der ehemaligen Pfundskerle war nach seiner eigenen Fassung vorgegangen. Die meisten hatten einfach weniger oder «gesündere» Nahrungsmittel gegessen und die individuelle Abmagerungskost mit Sport ergänzt. Kaum jemand hatte auf Extratouren wie radikale Pulverdiäten gesetzt.

Wie im Londoner Hyde Park, so steht an jeder Ecke der Gesellschaft ein Prediger, der Dicken und Ernährungsverwirrten das allein seligmachende Erfolgsrezept zur Gesundheit und zur schlanken Taille offeriert. Der eine preist die Wunder der Trennkost, der andere legt sich für fleischlose Ernährung ins Zeug, ein dritter lobt die Heilkraft der Kartoffel über den Klee. «Es verhält sich mit der Ernährung wie mit der Mode», meint Nicolai Worm. «Irgend etwas ist immer gerade top.»

Bei vielen Topleuten in der Ernährungsberatung ist weiterhin das Fett der Belzebub. «Wer abnehmen oder sein Gewicht halten will, der muss in unserem fettreichen Schlaraffenland seinen Blick für Fettkalorien schärfen», lässt Professor Volker Pudiel, Leiter der ernährungspsychologischen Forschungsstelle der Universität Göttingen verlauten. «Fett macht fett», verpflichtet Hans Hauner vom Deut-



ANDREAS LOCHER (CH), OHNE TITEL, UM 1996

schen Diabetes-Forschungsinstitut unmissverständlich bei, «denn ein Gramm Fett enthält neun Kilokalorien, bei Eiweiss und Kohlenhydraten sind es nur die Hälfte.» Zu allem Übel setzt der Sättigungseffekt beim Konsum fettreicher Mahlzeiten viel zu langsam ein. Bevor man sich versieht, hat man eine Riesenportion vertilgt. Ausserdem geht bei der Umwandlung von Nahrungsfett in Depotfett kaum Energie verloren. Speichert der Körper dagegen Eiweiss, verpufft ein grosser Teil. Von den überschüssigen Kohlenhydraten kann unser Körper nach der Theorie nur 1–2 Prozent in Fett verwandeln.

Fettverzicht bringt es nicht

Eine scheinbar «vorbildliche», kohlenhydratreiche und fettarme Diät müsste demnach zu einer raschen «Verdünnisierung» führen. Fehlanzeige, meint Diät-Kritiker Worm: In keiner der bisher vorliegenden Interventionsstudien habe der Fettverzicht eine dauerhafte Gewichtsabnahme bewirkt. Ähnliches legte die Harvard University School of Public Health kürzlich im «New England Journal of Medicine» dar: Keine einzige Studie, so hiess es, habe je bewiesen, dass eine bestimmte Fettmenge täglich ideal sei. Der

Vergleich der Länder mit hohem und niedrigem Fettverzehr führt die Argumente der Anti-Fett-Liga ebenfalls ad absurdum: Bei den besonders schlanken Dänen werden sage und schreibe 44 Prozent der Kalorien in Form von Fett einverleibt.

Die Vertreter der «Steinzeitdiät» (siehe S. 10–11), die sich an die Ernährungsweise unserer naturnah lebenden Vorfahren klammern, verfallen ins entgegengesetzte Extrem. Sie schliessen jede Form von Stärke, die den Blutzucker- und Insulinspiegel aufputscht, von der Speiseliiste aus. Die Lebensweise als Jäger und Sammler habe unsern Körper an eine Kost angepasst, die zum grossen Teil tierischen Ursprungs sei. Gegessen wird daher nach dem «Glykämischen Index» (GI), einem Mass für die Fähigkeit von Stärke, den Blutzucker zu puschen. Doch besonders in der Medizin, die lieber mit «Broteinheiten» operiert, gilt der GI, der in den siebziger Jahre zur Beratung der Diabetiker entwickelt wurde, als unpraktikabel.

Nur der Brennwert zählt

Möglicherweise bringen solche extremen Diäten in der ersten Zeit einen Gewichtsverlust, weil der radikale Verzicht auf Fett oder Stärke die Sinneslust beim Essen stört. Ohne Fett fehlt der richtige Geschmack, ohne Stärke geht das Knackige und Knusprige dahin. Am Anfang führt man sich einfach weniger von der schalen Kost zu Gemüte, bis das Mangelgefühl die Willenskraft und die Therapietreue untergräbt. «Menschen werden nur abnehmen, wenn sie insgesamt Nahrungskalorien einsparen», bringt Nicolai Worm das Problem auf den Punkt. Den Beweis hat der New Yorker Me-

diziner Rudolph L. Leibel in einer metabolischen Kammer erbracht, die eine genaue Kontrolle über jede Kalorie und jedes Gramm Gewicht erlaubte. Egal, ob der bunt gemischte Speiseplan 0 oder 70 Prozent Fett enthielt: Für die Gewichtszunahme kam es nur auf die Zahl der Kalorien an.

Wer sein Gewicht reduzieren will, sollte nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zunächst einen bestimmten Wert als Ziel festle-

gen. «Dabei wäre es kontraproduktiv, nach 17-jährigen Nymphen aus der Modebranche oder Waschbrettbauch-Asketen der Werbung zu schielen.» Realistischer ist da schon eine Orientierung am Sollgewicht, bei dem man sich wohlfühlt und das der Gesundheit nicht schadet. Zudem sollte man seine Motivation überprüfen: Will ich mir selbst zuliebe abnehmen oder weil der Partner es fordert? Menschen, die es anderen Recht machen wollen, haben es schwe-

rer, Gewicht zu verlieren.

Überhaupt spielen psychologische Faktoren eine grosse Rolle, weil das Abnehmen im Kopf anfängt. Sturheit und Strenge bringen wenig. Deshalb raten Therapeuten: Keine Verbote aufstellen, sondern sich kleinste Schritte vornehmen, die weniger Verzicht bedeuten, und wenn es statt sechs Tafeln Schokolade in der Woche erst einmal nur noch fünf sind. Ausschlaggebend sind Ruhe und Geduld. Denn Blitzaktionen helfen nicht. «Nur eine dauerhafte Lebensumstellung zu einer kalorienreduzierten Mischkost und mehr Bewegung bringen langfristig Erfolg», hebt auch die Stiftung Warentest hervor. Bei der Erhaltung einer schlanken Linie ist körperliche Betätigung wirklich angebracht, unter anderem, weil die antrainierte Muskelmasse den Grundumsatz erhöht. Doch jeder muss seine individuelle Lösung finden. Leitsätze könnten beispielsweise sein: Höre auf, wenn du satt bist! Lass dich nicht zum Essen überreden, wenn du gar nicht willst!

In einem Punkt sind sich alle Experten einig: Vorbeugung wäre im Kampf gegen die Pfunde die beste Medizin. Im Alter zwischen 20 und 30 Jahren legen sich viele Erwachsene einen mehr oder weniger ansehnlichen Speckgürtel zu. Wenn sich dieser kollektive Fettansatz im Twen-Alter verhindern liesse, wäre ein entscheidender Schritt gegen die Geissel Übergewicht getan. In diesem Sinne meldet sich auch Jerome P. Kassirer, Herausgeber des renommierten «New England Journal of Medicine» zu Wort: «Es bringt viel mehr, vorzubeugen, als auf die Dicken zu schlagen, die ohnehin nicht mehr viel daran ändern können.» □

Scharfes entschärft Kalorienbomben

Pfeffern hilft, überschüssiges Fett abzufackeln.

Nach neusten Forschungsberichten lässt sich ein zumindest ein Teil der brennenden Fettkalorien unschädlich machen, wenn man den Mahlzeiten mit scharfen Gewürzen «Feuer» gibt.

Fette und Öle sind für die schlanke Linie nicht nur wegen ihres hohen Brennwertes gefährlich, stellt eine Forschergruppe um den Mediziner Mayumi Yoshioka von der Universität Quebec fest: Nach dem Konsum von stark fetthaltigen Gerichten bleibt die durch das Essen angeregte Wärmebildung, die «nahrungsinduzierte Thermogenese», aus. Der Mensch «verbrät» aufgenommene Kalorien nicht nur beim «Ruheumsatz», der die Lebensfunktionen aufrechterhält, und beim «Leistungsumsatz», der bei körperlichen Aktivitäten fällig wird. Auch direkt nach dem Essen wird Wärme gebildet, weil der Körper einen Teil des aufgenommenen Brennwertes direkt wieder abfackelt.

Die nahrungsinduzierte Thermogenese dient möglicherweise dazu, die Gefahr von Übergewicht zu vermindern; bei Fettleibigen läuft diese Wärmebildung nur «auf Sparflamme» ab. Allerdings regen hauptsächlich Mahlzeiten mit einem hohen Gehalt an Eiweiss und Kohlenhydraten den

Organismus zur Verbrennung der Kalorien an. Speisen mit hohem Fettgehalt lassen den Heizapparat weitgehend kalt.

Man vermutete schon länger, dass scharfe Gewürze die Thermogenese schüren, einfach weil das Pfeffern subjektiv ein Gefühl von Hitze erzeugt. In der Tat bestätigten die erste Tierversuche, dass der Energieumsatz steigt, wenn man dem Futter Feuriges wie Chili oder Senf beimengt. Die meisten Scharfmacher haben den Inhaltsstoff Capsaicin gemeinsam, der die brennende Note erzeugt. Im entscheidenden Experiment haben die kanadischen Forscher jetzt Probanden Mahlzeiten dargeboten, die entweder einen sehr hohen Fett- oder einen sehr hohen Kohlenhydrat-Gehalt besaßen. Ein Teil dieser Gerichte war mit Cayennepeffer gewürzt.

Quintessenz: Bei den Versuchspersonen, die das Menü mit dem hohen Fettgehalt gegessen hatten, kurbelte der Cayennepeffer die Thermogenese mächtig an. Sowohl der Energieumsatz als auch der Sauerstoffverbrauch gingen um 30 Prozent hoch. Bei den Mahlzeiten, die viel Stärke enthielten, hatte der Pfeffer nur einen schwachen Effekt, aber diese heizten den Körper auch ohne Schärfe an.