

## WELCHE DIÄTEN HALTEN, WAS SIE VERSPRECHEN?

**Hollywood-, Jenny-, Atkins- oder Nulldiät, Low Carb oder Low Fat: Unzählige Diätprogramme versprechen den schnellen Weg zur Traumfigur. Doch welche Diätmethoden halten, was sie anpreisen? Zwei Ernährungsberater geben Antworten...**



Katrin Kleinesper, studierte Ernährungswissenschaftlerin, ist Personal Food Coach in Hamburg ([www.sportandfood.de](http://www.sportandfood.de)). Erfahrungen hat sie während ihres Studiums bei verschiedenen Food-Zeitschriften, durch diverse Ernährungsvorträge und ihre eigenen Sportaktivitäten gesammelt. Mittlerweile betreut sie Sportler, Geschäftsleute, Abnehmwillige sowie Fitnessorientierte und gibt Kochkurse.

Ob Sommer oder Winter: Gründe zum Abnehmen gibt es nicht nur zum Jahreswechsel viele. Kaum eine Frau ist mit ihrer Figur zufrieden und setzt sich selbst regelmäßig auf Diät, legt Fastenkuren ein, verzichtet auf Kohlenhydrate, zählt Kalorien oder Punkte. Das ewig weibliche Streben nach der perfekten Figur hat längst auch die Industrie für sich erkannt und lockt mit ständig neuen Wundermethoden und Mittelchen. Doch was der Kundschaft letztendlich weniger um die Hüften wiegt, hat oftmals leider nur finanzielles Gewicht. Während die überflüssigen Pfunde sich erfahrungsgemäß nur kurzweilig verabschieden, steigt der Frust – und Reizpegel hingegen langfristig an.

Die von der Industrie angesprochenen Präparate über Appetitzügler, Fatburner, abführende oder entwässernde Mittel bringen, da sind sich die Experten einig, nichts. Im Gegenteil: auf Dauer sind sie sogar gesundheitsschädigend. Nicht umsonst gibt es viele der Präparate nur im Internet zu kaufen, weil für ein Angebot in Apotheken die Inhaltsstoffe nicht zulässig sind.

Gerne beworben werden Schlankheitsmittel mit Quell- und Ballaststoffen, die im Magen aufquellen und so ein Sättigungsgefühl hervorrufen. In den meisten Produkten sind rein pflanzliche – also unbedenkliche – Substanzen enthalten. Dazu muss aber nicht unbedingt zu einem Schlankheitsmittel gegriffen werden. Vollkornprodukte, Gemüse oder Obst enthalten ebenfalls Ballaststoffe, die eine ähnliche Wirkung erzielen. Nach dem Absetzen dieser Produkte kommt es zudem häufig zum JoJo-Effekt, da, wie eigentlich alle Diätformen, keine langfristige Umstellung der Ernährung erfolgt.

Denn wird die Kalorienzufuhr reduziert, aktiviert der Körper ein Energiesparprogramm, verliert meist zuerst nur Wasser, später wichtige Nährstoffe und signalisiert vor allem Hunger, der im Folgenden zu regelrechten Schlemmerausbrüchen führt. Oder der Körper interpretiert die eingeschränkte Nahrungsaufnahme als Notsituation, aus der er lernt und sich nur noch mehr „Reserven“ ansammelt, um ähnlichen Situationen vorbeugen zu können.

### „Wer will schon ewig verzichten müssen?“

„Grundsätzlich ist ein Verzicht auf bestimmte Speisen falsch“, so Katrin Kleinesper resolut.

Die Ernährungsexpertin aus Hamburg ([www.sportandfood.de](http://www.sportandfood.de)), bekannt aus vielen Fernsehauftritten sowie durch Fachbeiträge diverser Zeitungen und Magazine, bietet Ernährungstraining, Kochkurse und betriebliches Gesundheitsmanagement an. „Verbote bewirken generell nur das Gegenteil und wer will schon ewig verzichten müssen?“

„Dennoch ist eine Diät immer ein guter Anfang, um auf den richtigen Weg zu kommen“, weiß Jan Lehmann, Präventologe mit eigenem Gesundheitspräventionszentrum „Vitawell“ ([www.vitawell.be](http://www.vitawell.be)) in Mariental. Um aber langfristige Erfolge erzielen zu können, müsse „tiefer“ angesetzt werden. „Zu Beginn steht stets die Frage, woher das eigentliche Unwohlsein kommt“, erklärt Lehmann. Eine ungesunde Lebensweise, gestörtes Essverhalten und zu wenig Bewegung gründen meist in einem Mangel an Kompetenzen. „Fehlt es an sozialen und emotionalen Kompetenzen“, ist sich der Präventologe sicher, „werden diese durch vermeintlichen Genuss – welcher Art auch immer – kompensiert“.

Hier spielen Selbstwertprobleme, Lehmanns Meinung nach, eine große Rolle. Mit der Hilfe von Luxusgütern wie Autos, Kleidung und auch Handys wird versucht, einen bestimmten Status zu erlangen. Gerade Jugendliche versuchen durch ihre Figur dem durch die Medien verzerrten Schönheitsbild zu entsprechen.

Der Präventologe versteht sich als Lebenshelfer. Sein Ziel ist es, Gedanken- und Verhaltensänderungen zu fördern, um damit den Kreislauf aus persönlichen Problemen und ungesunder Lebensweise zu durchbrechen. Denn erst wenn Ernährung und Bewegung mit dem Körper, der Seele und dem Leben selbst in Einklang gebracht worden ist, kann der Abnehm-Effekt langfristig sein.



Jan Lehmann, Mitglied des Bundesverband Deutscher Präventologen und Inhaber des Gesundheitspräventionszentrum [www.vitawell.be](http://www.vitawell.be), ist Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberater sowie Bewegungskoach. Er hält deutschlandweit Seminare, Coachings und Fortbildungen für mehr Lebensqualität.

### Doch welche Diäten versprechen nun den meisten Erfolg?Ä

„Das ist individuell zu betrachten“, wiegt Kleinesper ab. Jeder müsse für sich schauen, welche Diätmethode am besten zum persönlichen Lebensstil passe. Klar sei dabei, dass extreme Methoden, wie die strenge Atkins-Diät, die neben Kohlehydraten auch Obst verbietet, oder eine generelle Trennkost, nur schwer auf Dauer zu realisieren sind. „Low Carb“, also wenig Kohlehydrate, oder die „LOGI“-Methode („Low Glycemic and Insulinemic“, „niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel“), bei der durch einen verringerten Blutzuckerwert weniger Appetit und eine höhere Leistungsfähigkeit erreicht wird, seien empfehlenswerter, da keine radikale Umstellung verlangt wird.

Aber eigentlich sei der Erfolg viel einfacher, macht Kleinesper Mut. Die Zauberformel läge in einer „bewussten und regelmäßigen Ernährung, ergänzt durch genügend Bewegung“. Eine ausgelassene Mahlzeit rächt sich mit einem Mangel an Konzentration und Heißhungerattacken. Statt zum Beispiel auf das Frühstück zu verzichten, sei ausgewogenes Essen wichtig. „Vollkornprodukte sind gesund und sättigen lange, zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse – je eine Hand voll – versorgen zusätzlich mit den wichtigsten Nährstoffen“, erklärt die Ernährungsberaterin abschließend.