

Das Problem der Diät ist: die Diät

Weihnachten, Homeoffice und Corona-Frust runden Hüften und Bäuche. Den Speck bekommt man dauerhaft am besten ohne Diät los. Eine Radeburgerin weiß, wie das geht.



Gemüse ist gesund und hat wenige Kalorien. Man kann sich daran satt essen, ohne zuzunehmen.

Foto: [Painpicture/ André Schuster](#)

Eine Eins vor dem Komma, eine dahinter: 1,1 Kilogramm haben die Deutschen allein während des ersten Lockdowns durchschnittlich zugenommen. Das hat das Robert-Koch-Institut in einer Studie ermittelt. Weihnachtspfund und Sünden aus der aktuellen gesellschaftlichen Zwangspause lassen die Zeiger etlicher Waagen zusätzlich ausschlagen. Bei vielen dürfte das die gute Absicht befeuern, im neuen Jahr nun aber wirklich etwas gegen die Rollen auf Hüften und Bauch zu tun. Aber das fällt schwer, denn der Körper gibt sein Fett nur ungern her. Warum er das tut, ob und wie es trotzdem gelingen kann, dauerhaft abzunehmen und schlank zu bleiben, wollte die SZ zum Auftakt der jährlichen Diätserie von Ernährungswissenschaftlerin Julia Zichner wissen. Die Radeburgerin hat in Fulda studiert, berät Sportler und Unternehmen in Ernährungsfragen und ist sächsische Ansprechpartnerin des Berufsverbandes der Öcetrophologen in Deutschland.

Frau Zichner, haben Sie schon einmal eine Diät gemacht?

Ja, aber das ist sehr lange her. Ich gebe zu, ich bin kein Diät-Freund. Für mich war es immer attraktiver, mich mehr zu bewegen.

Hat Ihnen die Diät damals trotzdem etwas gebracht?

Nur die Erkenntnis, dass ich keine weitere machen werde.

Warum?

Weil sie auf Dauer nicht funktioniert. Denn eine Reduktionsdiät ist nur für einen bestimmten Zweck und für eine kurze Zeit ausgelegt. Menschen machen dann die abstrusesten Sachen, starten radikal in eine völlig andere Essgewohnheit und essen zum Beispiel für mehrere Wochen nichts als Kohlsuppe, nur um in eine Hose zu passen oder die Bikinifigur zu erlangen. Haben sie ihr Ziel erreicht und eine bestimmte Menge an Körperfett abgebaut, ist die Aufgabe der Diät erloschen. Wer so abnimmt, der fiebert meist dem Tag entgegen, wenn er nach drei Wochen wieder Eis oder Kuchen naschen darf. Und dann schnippt der Gummi ganz schnell zurück zur alten Körperfülle. Das ist nur eine Frage der Zeit.

Diese frustrierende Erfahrung kennen viele. Lässt sie sich umgehen?

Ja, wenn ich eine Strategie habe, wie ich nach der Diät weitermache. Dafür muss ich zunächst erkennen, worin die Ursache für mein Übergewicht besteht. Dann muss ich mein Essverhalten umgestalten, und zwar so, dass es zu meinem Alltag passt.

Einfacher geht es nicht, oder?

Nein. Abnehmen ist Stress, aber nichts dagegen, das Gewicht jahrzehntelang zu halten. Das ist die eigentliche Anstrengung.

Wie finde ich heraus, was ich beim Essen und Trinken falsch mache?

Das sieht man schnell, wenn man drei bis vier Tage ein Ernährungsprotokoll führt und alles aufschreibt, was man isst und trinkt. Dadurch erfahre ich, wie viele Kalorien ich zu mir nehme. Erfahrungsgemäß sind die meisten von den Ergebnissen erst einmal überraschend. Aber nur so lässt sich erkennen, wo man optimieren könnte.

Was sind typische Gewicht-Fallen?

Oft werden Softdrinks, Säfte, gesüßte Tees getrunken. Auch Fertigprodukte liefern



Wer sein Gewicht halten will, muss zwei Stunden schweißtreibenden Sport pro Woche machen, sagt Julia Zichner aus Radeburg. Sie joggt, fährt Rad und Langlaufski, wenn das Wetter es hergibt.

Foto: Thomas Kretsch

mehr Fette und Zucker als Selbstzubereitetes. Süßes, Knabbereien und Alkohol sind Genussmittel, schaffen es aber oft täglich auf den Speiseplan.

Womit fange ich denn an, wenn ich meine Essgewohnheiten umstellen möchte?

Mit dem, was mir am leichtesten fällt und was den größten Effekt bringt. Wenn ich analysiert habe, über welches Lebensmittel ich die meiste Energie aufnehme, und ich das ändere, habe ich gleich eine spürbare Reduktion. Das reicht manchmal schon.

Was könnte das sein?

Softdrinks weglassen, auf Wasser umsteigen und so energiefrei wie möglich trinken. Wenn das zu fad ist, der kann mit Zitrone, Ingwer oder Minze aromatisieren. Wenn man nicht sofort umstellen möchte, kann man abwechselnd ein Glas Cola oder Saft und dann ein Glas Wasser trinken und sich systematisch vorarbeiten. Durch diese Umstellung sinkt die Süßschwelle und ich empfinde die eigentliche Süße der Getränke wieder viel intensiver. Hilfreich ist auch, sich bewusst zu machen, wie viel Zucker tatsächlich in den Softdrinks enthalten ist. Sieben Stück Würfelzucker stecken in 0,2 Liter Cola. Der Bioapfelsaft von der Streuobstwiese enthält übrigens genauso viel. Woher die Glukose und die Fruktose kommen, ist meinem Körper total egal.

Was könnte man generell noch ändern?

Viel Gemüse ist immer eine gute Idee. Daran kann ich mich satt essen und mir gern den halben Teller vollladen. Man sollte mehr Gemüse als Obst essen, denn Obst enthält insgesamt mehr Zucker. Es ist gut, sich ordentlich satt zu essen und dann vier bis fünf Stunden zu pausieren. Dann sollte aber auch nichts gesnackt werden. Was ich selber zubereiten kann, sollte ich nicht kaufen. Denn gerade vermeintlich gesunde Lebensmittel wie Fruchtjoghurt, Fruchtbuttermilch oder Cerealien enthalten oft sehr viel Zucker. Natürlich kommt es auf meinen Energieumsatz an. Wenn ich viel sitze, brauche ich kaum Kohlehydrate. Sie sind wie Benzin für die Muskeln.

Muss ich Kalorien zählen?

Das ist anfangs nicht verkehrt. Wichtig ist,

dass ich mit den Grundlagen vertraut bin: Wie hoch ist mein Energiebedarf, wie hoch der Verbrauch? Was beinhaltet das Essen, das ich zu mir nehme? Wenn ich die Schwachpunkte und Stärken nicht kenne, weiß ich nicht, was ich lassen darf und was ich ändern muss.

Die Anstrengung, sein Gewicht zu reduzieren, ist im Lockdown mit eingeschränktem Bewegungsradius und geschlossenen Fitnessstudios noch viel größer als sonst. Viele haben ihren Schreibtisch jetzt ja direkt neben Kühlschrank und Herd.

Das ist eine anstrengende, herausfordernde Situation, auch was die Ernährung und die Selbstdisziplin anbelangt. Man braucht eine Struktur für Mahlzeiten und Bewegung und muss gewillt sein, sie umzusetzen. Dabei kann ein gesunder Egoismus helfen: Ich tue es für mich. Das sollte man sich bewusst machen.

Was raten Sie konkret?

Mehr als drei bis vier Mahlzeiten am Tag braucht der gesunde Mensch nicht. Es hilft, wenn ich mir eine feste Zeit vornehme, in der ich mich bewege, und wenn es eine Stunde spazieren ist. Schon beim Einkauf lässt sich viel steuern. Wer viel Süßkram und Fertigprodukte kauft, wird sie auch essen. Es ist besser, frisch zu kochen, Gemüsticks, Obst oder eine Hand voll Nüsse statt Schokolade oder Kekse zu naschen. Und wenn der Stresslevel zu hoch wird, dann sollte er über Bewegung kompensiert werden, nicht über Genuss. Denn Süßes oder Alkohol enthalten viel Energie, die mühsam wieder abgebaut werden muss, weil der Körper nicht auf Energieausbeute eingestellt ist. Mit Diäten arbeiten wir gegen ihn.

Warum? Es ist doch besser für die Gelenke und das Herz-Kreislauf-System, wenn wir Gewicht reduzieren.

Das schon. Aber der gesunde Körper nimmt jedes Plus an Energie und lagert es ein. Beim Abnehmen verkleinern sich die Fettzellen zwar, aber sie bleiben erhalten. Der Lipidtropfen in der Zelle schrumpft zusammen und produziert dabei auch weniger Sättigungshormon. Ich fühle mich nicht mehr satt und fange an, wieder mehr zu es-

sen. Denn die Fettzelle hat immer nur ein Ziel: Sie will prall gefüllt sein.

Warum will der Körper sein Fett nicht hergeben?

Weil Fettmoleküle indirekt das Gehirn versorgen. Aus ihren Einzelbausteinen wird zum Beispiel Glukose gebildet – ein Viertel seines Energiebedarfs deckt das Gehirn damit. Aus den Fettsäuren werden Ketonkörper gewonnen, ein anderer Stoffwechselweg fürs Gehirn, um seinen Grundlagenbetrieb zu erhalten und alle Organe anzuweisen zu können. Aus diesem Grunderhaltungstrieb ist der Körper aus evolutionsbiologischen Gründen bestrebt, alles, was er an Fettserven hat, für schlechte Zeiten zu behalten. Nur kommen die heute seltener vor als in der Steinzeit, wo man nicht so oft Nahrung fand. Das ist nicht neu, aber dieser Punkt muss mir bewusst sein.

Hat das auch etwas mit dem Entstehen von Heißhunger zu tun?

Ja. Wenn man seine Energiezufuhr deutlich reduziert, fährt der Körper den Stoffwechsel herunter und arbeitet effektiver. Bekommt er aber dauerhaft weniger Energie und Nährstoffe, als er braucht, entwickelt er irgendwann diesen riesigen Appetit, der oft in ungezügelten Essattacken mündet. Deshalb funktioniert dauerhaftes Abnehmen durch weniger Essen auch nicht.

Wie funktioniert es denn dann?

Ich brauche ein Energiedefizit. Das kann ich erreichen, indem ich mich mehr bewege, weniger esse oder beides kombiniere. Ich muss lernen, welche Lebensmittel in welcher Menge ich wann essen oder trinken sollte. Die beste Stoffwechselaktivierung ist Bewegung. Wenn ich mehr essen möchte oder es mir schwerfällt, etwas wegzulassen, muss ich mich mehr bewegen. Das ist der Auftrag. Es ist brutal, das Gewicht in kurzer Zeit zu reduzieren. Wenn ich über lange Zeit zugenommen habe, funktioniert das gar nicht. Ich komme mit dem Umstellen der Gewohnheiten nicht nach. Das überfordert mich. Deshalb empfehle ich kleine Schritte, die man aber konsequent durchzieht.

Welche Bewegung ist effektiv?

Zum Ziel führt eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining. Wenn man eine Weile keinen Sport mehr gemacht hat, sollte man sich vom Arzt beraten lassen, ob Herz und Kreislauf richtig funktionieren. Walken ist schön, reicht aber nicht. Wer sein Gewicht halten möchte, muss mindestens zwei Stunden schweißtreibenden Sport pro Woche machen. Wer abnehmen möchte, sollte sechs Stunden pro Woche einplanen. Das sollte Motivation dafür sein, erst gar nicht übergewichtig oder adipös zu werden. Abnehmen ist wahnsinnig anstrengend. Wer es schafft, kann sehr stolz auf sich sein.

Auch der Motivierteste hängt irgendwann durch. Was dann?

Dieser Punkt kommt bei jedem. Deshalb muss man sich vorher überlegen, was man dann tut. Das kann ein Scleremtag sein, ein neues Rezept, das man ausprobieren, ein lieber Mensch, den man anrufen und der einen aufbaut. Ich brauche eine Idee, was ich tue, wenn der Schweinehund sich meldet. Das ist die sogenannte Rückfallprävention, um die Zügel in der Hand zu halten.

■ Das Gespräch führte Susanne Plecher.

Jeder Dritte wiegt mehr

Viele Sachsen haben ihr Ess- und Sportverhalten seit dem ersten Lockdown verändert. Manche sogar zum Positiven, zeigt eine Umfrage.

Mehr als jeder zehnte Sachse hat die Zeit seit dem ersten Lockdown im Frühling genutzt, um abzuspucken. Das ist die positive Botschaft einer Umfrage von Sächsische Zeitung und dem Meinungsforschungsinstitut Civey. In der repräsentativen deutschlandweiten Stichprobe sind die Antworten von 5.022 Erwachsenen ausgewertet worden, 322 davon aus Sachsen. 11,3 Prozent von ihnen haben abgenommen. Bei mehr als der Hälfte passen die Hosen noch, bei einem Drittel sitzen sie deutlich enger. Denn 34,3 Prozent der Sachsen sind schwerer geworden. Knapp fünf Prozent sagen von sich sogar, viel zugenommen zu haben. Wie viel dieses „viel“ genau ist, blieb allerdings unklar.

Diese Frage interessierte auch das Robert-Koch-Institut. Die Forscher aus Berlin haben 23.000 Menschen telefonisch danach befragt, wie sich ihr Gewicht seit den coronabedingten Alltagsbeschränkungen von April bis August 2020 verändert hat. Im Vergleich zum Vorjahreszeitraum ist es um durchschnittlich 1,1 Kilogramm gestiegen. Der Durchschnittsdeutsche wiegt dem RKI zufolge nun 78,2 Kilogramm und hat einen Body-Mass-Index von 26,4. Ab einem BMI von 25 beginnt laut Definition das Übergewicht. Für die Sachsen ist das keine gute Nachricht, denn hier waren bereits vor der Pandemie 55 Prozent der Einwohner übergewichtig oder sogar adipös. Die Fettleibigkeit ist Ursache vieler Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II, Fettleber und Herz-Kreislauf-Krankheiten, zum Beispiel Bluthochdruck oder Vorhofflimmern. Die Unfruchtbarkeit beim Mann, Angststörungen und Depressionen können ebenfalls auf Adipositas zurückgeführt werden.

Auch das Ess- und Bewegungsverhalten hat sich während des Lockdowns verändert, wie die Civey-Umfrage zeigt. So treibt etwa jeder Fünfte weniger Sport als vorher. Weil Fitnessstudios geschlossen sind und Sportkurse nicht stattfinden können, powern sich aber zehn Prozent der Sachsen häufiger beim Workout daheim aus. Sieben Prozent fahren mehr Rad, knapp vier Prozent gehen häufiger joggen. Klarer Corona-Gewinner bei der Bewegung ist der Spaziergang. 22 Prozent der Sachsen gehen seit März häufiger um den Block oder hinaus in die Natur.

Sie müssen allerdings auch mehr verdauen: Knapp neun Prozent der Befragten isst jetzt zwischen den Mahlzeiten mehr. Rund sieben Prozent greifen angesichts geschlossener Schulumens, Kantinen und Gaststätten öfter zu einem Fertiggericht. Immerhin acht Prozent der Sachsen ernähren sich gesünder. Die große Mehrheit (63 Prozent) änderte an ihrem Essverhalten nichts. Im Deutschlandvergleich sind die Sachsen jedoch recht diszipliniert: Griffen hier nur 13 Prozent häufiger zu Schokolade und Chips, waren es bundesweit 17 Prozent. Zugenommen haben hauptsächlich Beamte, Angestellte und Eltern. Die überwiegende Mehrheit der über 65-Jährigen hat jedoch ihr Gewicht gehalten. Als Rentner sind sie es gewohnt, selbst zu kochen. (rnw/sp)

Schlank ins neue Jahr

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG

Die SZ-Serie

Heute: Das Problem der Diät ist: die Diät. Ein Gespräch mit Ernährungswissenschaftlerin Julia Zichner

- Teil 2:** Jung, gesund und schlank – alles eine Frage der Bakterien 5. Januar
- Teil 3:** Eine internationale Forschergruppe kürzt die beste Diät 9. Januar
- Teil 4:** Welche Hormone unser Gewicht beeinflussen 12. Januar
- Teil 5:** Das Energieversprechen – ohne Detox ist alles nichts 16. Januar