

Wissenschaft

Abnehmen wie Gott in Frankreich

Überflüssige Pfunde loswerden kann jeder, sagen Ernährungsexperten. Die Kunst besteht eher darin, das niedrige Gewicht zu halten

VON ANNE BRÜNING

Die 23-jährige Brianna war fett. 150 Kilogramm. Da gibt es nichts zu beschönigen. Mit der Diät des französischen Mediziners Pierre Dukan hat sie mehr als 60 Kilogramm abgenommen. Stolz berichtet sie darüber auf der Internetseite von Dukan und in einem eigenen Blog.

Erfolgsgeschichten mit der Diät gibt es en masse. Der Mediziner gibt an, fünf Millionen Franzosen seien mit seiner Diät ihre unerwünschten Pfunde losgeworden. Promis wie die Schauspielerin Jennifer Lopez haben dank Dukan ihre Kurven in Form gebracht. Eine Fangemeinde hat sich etabliert. Die Bücher des Franzosen verkaufen sich bestens.

In der jetzt beginnenden Fastenzeit ist der richtige Diätweg vermutlich besonders gefragt. Gut so: Schließlich ist jeder zweite Deutsche übergewichtig, jeder fünfte so sehr, dass er als fettleibig gilt. Ist Doktor Dukan der Retter, der die Welt von der Übergewichtsepidemie befreit?

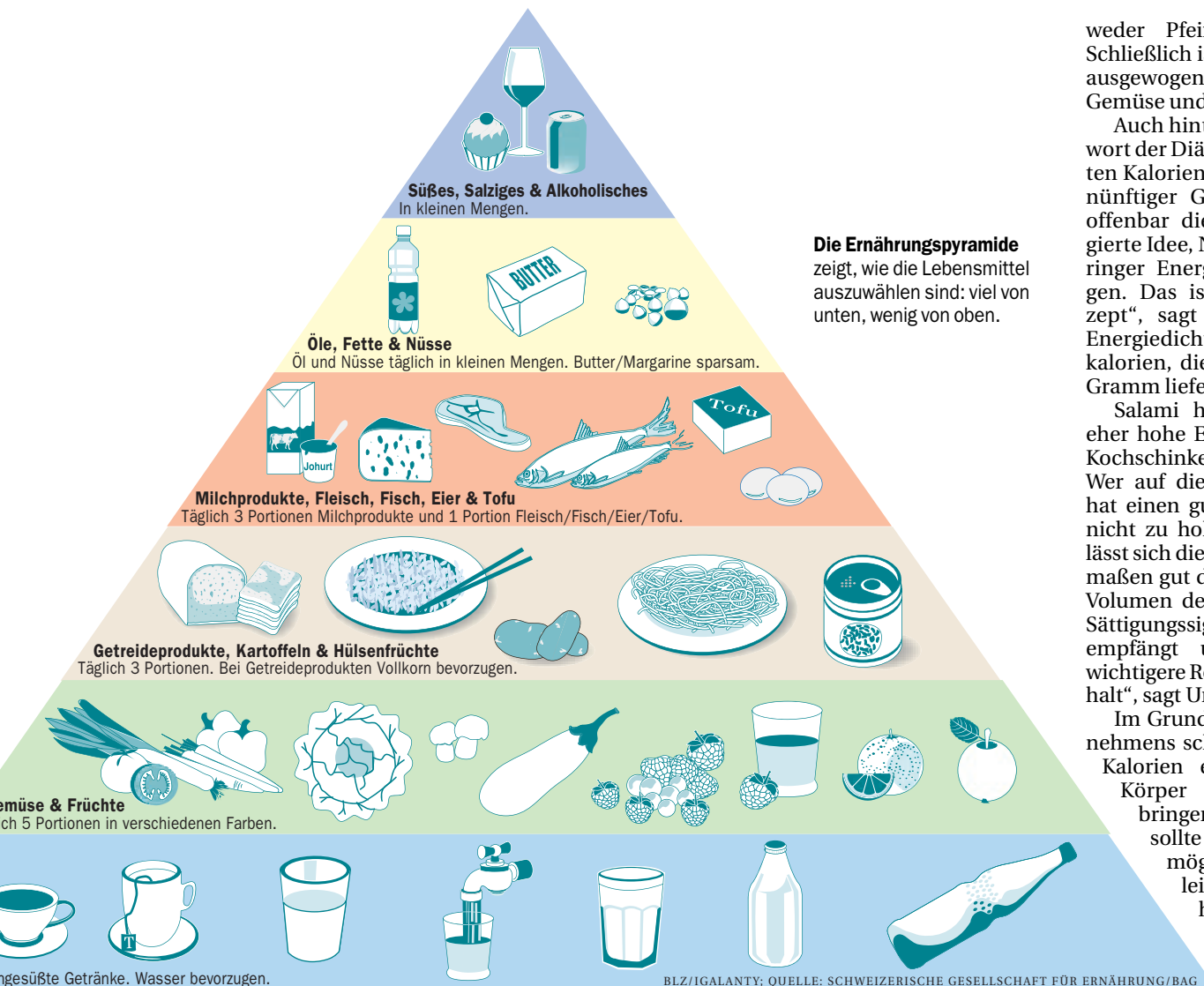
Kalorien sparen muss sein

Mitnichten. Mit leisem Seufzen, aber geduldig, erläutern Ernährungswissenschaftler, dass einseitige Diäten immer kritisch zu sehen sind, dass es auf abwechslungsreiches Essen ankommt. Und dass nur abnimmt, wer auch Kalorien einspart.

Die Dukan-Kost ist radikal, denn sie setzt auf extrem eiweißreiche Kost wie mageres Fleisch, Fisch und Eier. Am Anfang bestehen 60 bis 70 Prozent der Nahrung aus Eiweiß, später sinkt der Anteil etwas, weil mehr Gemüse, Salat und Obst erlaubt sind. Er liegt aber immer noch weit über den wissenschaftlich empfohlenen 10 bis 20 Prozent. „Die Diät mag schnell zu Abspeckerfolgen führen. Sie ist aber sehr einseitig und langfristig nicht zu empfehlen“, urteilt die Ernährungswissenschaftlerin Ursel Wahrburg von der Fachhochschule Münster. Sie vermisst Studien, die das Dukan-Konzept untermauern.

Die Idee Dukans sowie anderer Eiweiß-Diäten: Eiweiß sättigt besser als Kohlenhydrate, und es verbraucht mehr Energie, wenn der Körper es verarbeitet. Grundsätzlich stimmt das. Anders als Kohlenhydrate und Fett ist Eiweiß für den Körper nicht primär Energielieferant, sondern Baustoff. Und beim Aufbau von Körpergewebe oder Enzymen verbraucht der Körper zusätzliche Energie, Thermogenese genannt. Die Theorie geht aber trotzdem nicht ganz auf, sagt Ursel Wahrburg. „Sobald der Bedarf des Körpers an Eiweißbaustoffen gedeckt ist, wird überschüssiges Eiweiß zum normalen Brennstoff.“

Die Expertin ist darüber hinaus überzeugt, dass Extrem-Diäten à la Dukan nicht lange durchzuhalten sind. Der Eiweißschock könnte zu Verstopfung führen und ist für Menschen mit Vorerkrankungen, Diabetiker etwa, kritisch: „So viel Eiweiß belastet die Nieren. Körperlich Gesunde können das für ein paar Wochen oder Monate wegstecken, Menschen mit Vorerkrankungen womöglich nicht.“



Die Ernährungspyramide zeigt, wie die Lebensmittel auszuwählen sind: viel von unten, wenig von oben.

BLZ/IGALANTY; QUELLE: SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG/BAG

weder Pfeiffer noch Wahrburg. Schließlich ist das Gros der Rezepte ausgewogen, und es gibt reichlich Gemüse und Vollkornprodukte.

Auch hinter dem dritten Schlagwort der Diätwende, der sogenannten Kalorienbremse, steckt ein vernünftiger Gedanke: „Gemeint ist offenbar die schon lange propagierte Idee, Nahrungsmittel mit geringer Energiedichte zu bevorzugen. Das ist ein sinnvolles Konzept“, sagt Ursel Wahrburg. Die Energiedichte ist die Zahl der Kilokalorien, die ein Lebensmittel pro Gramm liefert.

Salami hat zum Beispiel eine eher hohe Energiedichte von 4,0 – Kochschinken kommt nur auf 1,3. Wer auf die Energiedichte achtet, hat einen gut gefüllten Magen bei nicht zu hoher Kalorienzufuhr. So lässt sich die Abnehmphase einigermaßen gut durchhalten. „Denn das Volumen des Essens spielt für die Sättigungssignale, die das Gehirn empfängt und aussendet, eine wichtigere Rolle als sein Kaloriengehalt“, sagt Ursel Wahrburg.

Im Grunde ist die Kunst des Abnehmens schnell umrissen: Es gilt, Kalorien einzusparen, um den Körper ins Energiedefizit zu bringen. Und das Einsparen sollte so erfolgen, dass man möglichst wenig Hunger leidet. Denn nur so ist die harte Prüfung durchzuhalten.

Ursel Wahrburg findet es außerdem wichtig, die Nahrung in der Diätphase so umzustellen, wie sie auch auf Dauer sein sollte: vielseitig und gemischt, mit viel Gemüse und Obst sowie niedriger Energiedichte – also mit kalorienarmen Lebensmitteln. Ernährungswissenschaftler Pfeiffer sieht die Diätphase liberaler. Er hat noch nicht einmal etwas gegen Crash-Diäten. Seine Devise: „Hauptsache, Sie nehmen ab, egal, wie.“

Bewegung als Joker

Doch wie lässt sich das neue Gewicht am besten halten? Für Experten ist diese Frage mittlerweile viel wichtiger als ausgeklügelte Diätpläne. „Abnehmen kann jeder. Aber 80 Prozent der Menschen nehmen nach der Diät wieder zu“, sagt Pfeiffer. Das hat vor allem damit zu tun, dass die Menschen zu ihren alten Ernährungsgewohnheiten zurückkehren. „Wer nach einer Diät genauso viel isst wie davor, der nimmt wieder zu“, sagt Pfeiffer. Die Rechnung ist einfach: Der Grundsatz des Körpers richtet sich nach dem Gewicht. Wer zehn Kilogramm verliert, braucht entsprechend weniger Nahrungsenergie.

Unvermeidlich auf dem Weg zum Wunschgewicht ist es daher, Bewegung in den Alltag einzubauen – und zwar reichlich. „Pro Woche sollte man entweder 150 Minuten Ausdauertraining betreiben, wozu auch flottes Spazierengehen zählt, oder 75 Minuten intensiver Sport betreiben, also zum Beispiel Joggen“, sagt Pfeiffer. Zusätzlich ideal: zehn Minuten Krafttraining am Tag. Es dürfen auch Liegestütze und andere Gymnastikübungen auf dem Wohnzimmerteppich sein. „Wenn sich alle daran halten würden“, sagt Pfeiffer, „der Effekt für die Gesundheit wäre enorm.“

Blütenpracht aus dem Permafrost

Forscher aktivieren eine 31 000 Jahre alte Pflanze

Forscher haben 30 000 Jahre alte Pflanzen zum Blühen gebracht. Der sibirische Permafrost hatte einige Pflanzenteile gut konserviert, bevor sie russische Forscher im Labor zu neuem Leben erweckten. Der Erfolg ihres Versuchs unterstreiche, wie bedeutend Permafrostböden als Lagerstätte für Leben seien, das längst von der Erde verschwunden geglaubt schien, schreiben die Biologen in den Proceedings der US-Akademie der Wissenschaften. Die gefrorenen Böden bedecken rund 20 Prozent der Erdoberfläche.

Das Pflanzenmaterial, das die Forscher um Svetlana Jaschina von der Russischen Akademie der Wissenschaften bearbeiteten, stammt aus unterirdischen Höhlen, die vor etwa 31 000 Jahren von Erdhörnern gegraben und als Futterverstecke genutzt wurden. Sie liegen rund 38 Meter unter der Oberfläche des Permafrostbodens, der während der gesamten Zeit nie aufgetaut war. Die Forscher wählten aus verschiedenen Funden die Art *Silene stenophylla* aus, die zur Gattung der Leimkräuter gehört. (dpa)



PNAS

Nach 31 000 Jahren im sibirischen Frost erblühte das Leimkraut.

Resistenter Keim aus dem Stall

Problematische Antibiotika

Mindestens ein Stamm des gefährlichen multiresistenten Keims *Staphylococcus aureus* (MRSA) ist durch Antibiotika in der Tierhaltung entstanden. Das hat ein Forscherteam herausgefunden.

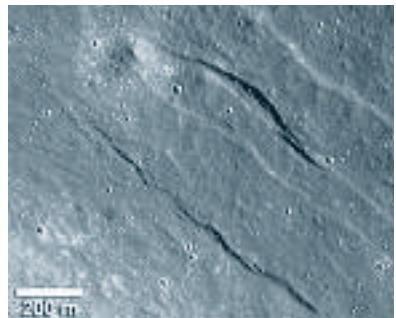
Die sogenannte CC398-Variante des Bakteriums sprang vom Menschen auf Nutztiere über und wurde erst dort resistent gegen verschiedene Antibiotika. Nun infiziert dieser multiresistente MRSA-Stamm Menschen – mit teilweise tödlichen Folgen. Der Erreger sei inzwischen sowohl in den USA als auch in Europa verbreitet, wie die Forscher im Fachmagazin mBio berichten. Der MRSA-Stamm CC398 ist gegen Tetracycline und Methicillin resistent, zwei wichtige Antibiotika. (dapd)

Bewegte Oberfläche des Mondes

Dehnungsrisse entdeckt

Auf der Mondoberfläche gibt es zahlreiche Dehnungsrisse – geologische Gräben –, obwohl der Erdtrabant langsam schrumpft. Das zeigen Aufnahmen der US-Sonde Lunar Reconnaissance Orbiter, die ein Forscherteam im Fachblatt Nature Geoscience präsentiert.

Die Gräben sind bis zu 1,8 Kilometer lang und 500 Meter breit. Da sie kaum von Kratern unterbrochen werden, müssen sie geologisch jung sein. Ihr Alter wird auf 50 Millionen Jahre geschätzt. (usa)



NASA

Die Mondoberfläche dehnte sich teilweise aus, Gräben entstanden.

Wegweiser durch den Diättschungel

Hauptsache gemischt: Der Sensationsfaktor mag Diäten fehlen, die auf Mischkost und langsames Abnehmen setzen. Dafür bekommen sie gute Noten. Konzepte wie „Ich nehme ab“ und „Fit for Fun-Diät“ hält die Stiftung Warentest für uneingeschränkt empfehlenswert, auch Ökotoxikologen finden sie sehr gut. „Ich nehme ab“ wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entwickelt. Das Programm hat nicht nur die Ernährung im Blick, sondern nimmt auch Bewegung, Entspannung und Essverhalten unter die Lupe. Auf Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung setzt auch die Zeitschrift Fit for Fun.

Alles auf Eiweiß: Ob Max-Planck, Mayo, Schlank im Schlaf oder Dukan – diese Diäten propagieren eine zum Teil sehr proteinreiche Ernährung. Die Idee: Sie soll satt machen und die Fettverbrennung ankurbeln. Satt macht eine Kur mit Hühnerfleisch, Ei und Fisch bestimmt. Dass eiweißreiche Kost die Fettverbrennung ankurbelt, ist aber wissenschaftlich nicht bewiesen. Experten raten von extremen Eiweiß-Diäten auf Dauer ab, weil sie zu gesundheitlichen Schäden führen können. Bei der Schlank im Schlaf-Diät ist das nicht zu befürchten, weil dieses Konzept nur abends besonders proteinreich ist.

Für Experten: Logi, Glyx, Montignac – diese Diäten orientieren sich am Glykämischen Index (GI). Dieser sagt aus, wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt. Ein starker Anstieg ist nicht erwünscht, weil er zu einer verstärkten Insulinausschüttung und zu Heißhungerattacken führt. Lebensmittel, die viele Kohlenhydrate enthalten, geraten ins Visier: Kartoffeln, Mais und Weizenmehlprodukte zum Beispiel haben einen hohen GI, Vollkornprodukte und Gemüse einen niedrigen. Die Theorie stimmt. Doch diese Ernährungsweise ist recht kompliziert. Einfacher: Die Tipps für gesundes Essen befolgen.

Online betreut: Die Portale e-Balance und xx-well haben im Vergleich von Online-Diäten der Stiftung Warentest am besten abgeschnitten. Bei Online-Diäten, die in der Regel kostenpflichtig sind, wird man nach der Anmeldung über das Internet betreut. Ernährung und Lebensweise werden analysiert, danach erhalten die Nutzer regelmäßige Menüpläne, Einkaufslisten und Sportprogramme. Regelmäßig wird abgefragt, wie sich das Gewicht entwickelt, wie groß die Kalorienzufuhr ist und wie viel sich der Nutzer bewegt hat. Die gut bewerteten Portale bevorzugen Mischkost nach DGE-Regeln.

Der Ernährungsmediziner Andreas Pfeiffer von der Charité Berlin und dem Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke sieht das ähnlich. In der europaweiten Diogenes-Studie, an der sein Team beteiligt war, hat sich zwar herausgestellt, dass eiweißbetonte Kost zu größeren Abnehmerfolgen führt als kohlenhydratreiche. „Der Unterschied hält sich aber in Grenzen und macht im Endeffekt nur ein bis zwei Kilogramm aus“, sagt Pfeiffer.

In der 2011 veröffentlichten Nachfolgestudie Profimet hat er zudem festgestellt, dass bereits ein Eiweißanteil von 30 Prozent der Gesundheit schadet. Pfeiffer: „Die Probanden reagierten schlechter auf

das Blutzucker senkende Hormon Insulin, wie es auch bei Diabetikern der Fall ist, und es sammelte sich mehr Fett in der Leber.“

Ob Eiweißdiäten der richtige Weg zum Wunschgewicht sind, ist also sehr fraglich. Dennoch macht in der Diätsaison 2012 auch die eher besonnene Frauenzeitschrift Brigitte beim Eiweiß-Hype mit. Anfang des Jahres rief sie die Brigitte-Diätwende aus. Anstatt kalorienreduzierter Mischkost, verteilt auf drei Hauptmahlzeiten und zwei Snacks, wird nun alles strenger und anders.

Fortan sind nur noch drei Mahlzeiten am Tag erlaubt, zwischen denen Abstände von vier Stunden liegen müssen. Zwischen Abendessen

und Frühstück müssen mindestens zehn Stunden vergehen. Diese Regel wurde unter anderem aus der Lean Habits Studie des Hamburger Ernährungspsychologen Joachim Westenhöfer abgeleitet.

Und es gibt mehr Protein und weniger Kohlenhydrate. Fatburn-Kick heißen die Gerichte, die 20 Prozent mehr Eiweiß als üblich haben. Kurioserweise berufen sich die Diätentwickler auf die Erkenntnisse der Diogenes-Studie, an der Andreas Pfeiffer beteiligt war. Doch der sagt: „Fatburner gibt es nicht.“ Fett werde immer dann verbrannt, wenn der Körper weniger Nahrungsenergie bekommt als er braucht.

Anlass, vor der Brigitte-Diätwende zu warnen, sehen allerdings

„Fasten ist ein Einstieg in neue Essgewohnheiten“

Der Berliner Fasten-Yoga-Experte Franz Seraph Moesl sieht im zeitweisen Nahrungsverzicht einen Weg, Abstand vom Alltag zu gewinnen und Energie zu tanken

Drei Millionen Menschen in Deutschland versuchen angeblich jedes Jahr, für eine bestimmte Zeit ohne Mahlzeiten auszukommen – meist mit Anleitung. Besonders beliebt sind solche Fastenwochen im Frühjahr, was vermutlich mehr mit der nahenden Bikini-Saison als mit der christlichen Fastenzeit zu tun hat. Der Berliner Franz S. Moesl, 50, bietet seit rund 20 Jahren Fasten-Yoga-Wochen an.

Herr Moesl, heute schon etwas gegessen?

Aber natürlich, ich habe ganz normal gefrühstückt.

Sie sind 16 Wochen im Jahr mit Fasten-Yoga-Kursen beschäftigt. Da wird man zu Beginn der Fastenzeit ja mal fragen dürfen.

Natürlich, aber ich faste nicht bei jedem meiner Kurse mit. Das mache ich nur zwei, drei Mal im Jahr.

Welche Motivation haben die Menschen, die bei Ihnen Fasten-Urlaube buchen?

Das Abnehmen steht nicht im Vordergrund. Den meisten geht es darum, Abstand vom Alltag zu finden, zur Ruhe zu kommen und den Akku wieder aufzuladen. Fasten ist für viele auch eine seelische Reinigung. In dieser Zeit wird man nicht durch das Essen abgelenkt. Essen ist heutzutage oft auch Ausgleich zu Kummer, Frust und Stress. Beim Fasten richtet sich der Blick auf das Wesentliche, das Gerümpel wird hinausgeworfen, die Dinge ordnen sich neu.

Aber wer zum ersten Mal fastet, ist doch eher mit sich selbst beschäftigt, etwa mit dem Darmgrummeln nach dem Glaubersalztrank.

Das stimmt. Aber je öfter man fastet, desto leichter fällt es und desto mehr Raum bleibt für die positiven Erfahrungen. Beispielsweise, dass man selbst über sein Leben bestimmt, und man nicht mehr von Essensgelüsten beherrscht wird. Man gewinnt, intensiviert durch die Yoga-Übungen, eine neue innere Stärke.

Aber nirgendwo wird doch mehr über Kochen, Essen und Rezepte gesprochen als in Fastenrunden.

Das ist normal. Jeder Mangel wird automatisch zum Thema. Und doch bleibt es beim Gespräch und damit beim Verzicht. Je öfter man fastet, desto weniger wichtig wird es, über Essen zu sprechen.

Wie häufig ist es Ihnen passiert, dass

jemand die Fastenwoche nicht durchhält?

Ganz selten – vielleicht auf 200 Kursteilnehmer ein einziger. Wer abbricht, dem fehlt es an der richtigen Motivation, er bricht nicht ab, weil es schwierig ist. Denn die meisten machen die Erfahrung, dass der Verzicht auf Mahlzeiten viel leichter ist als gedacht. Aber fasten sollte nur, wer Lust dazu hat. Wer eine Abneigung verspürt, sollte es lassen.

Zwar verliert man durchaus ein paar Kilo, wenn man nur noch Wasser, Tees und Brühe zu sich nimmt. Aber man legt auch wieder an Gewicht zu, sobald man wieder normal isst. Ist Fasten eine geeignete Methode für Menschen, die abnehmen möchten?

In meinen Kursen gab es durchaus Menschen, die nicht wieder zugenommen haben. Um das Gewicht zu halten, ist es wichtig, nach dem Fasten die Ernährung umzustellen und

sich viel zu bewegen. Eine Fastenwoche kann ein wunderbarer Einstieg in neue Essgewohnheiten sein.

Fasten boomt. Wie erklären Sie sich diese Entwicklung?

Viele haben erkannt, dass das Streben nach mehr Geld, einem größeren Auto, einem schöneren Haus – nach Materiellem im Allgemeinen – nicht zwingend zu einem glücklichen Leben führt. Und dass Ruhe, Stille, Einkehr – was mit Fasten einhergeht – heilsam sein können. Das ist wohl auch der Grund, warum alle Weltreligionen Fasten kennen.

Wann haben Sie erstmals gefastet?

Damals war ich 18. Inspiriert dazu hat mich ein Pater aus dem Kloster im Nachbarort meiner niederbayerischen Heimat. Seither habe ich fast jedes Jahr gefastet.

Das Gespräch führte Susanne Rost.



FRANZ S. MOESL, Fasten-Yoga-Lehrer