



WISSEN & GESCHICHTE

WELT AM SONNTAG | NR. 1 | 1. JANUAR 2023 | SEITE 51



Power durch Dauer

Abnehmen gehört zu den guten Neujahrs-Vorsätzen. Doch 80 bis 90 Prozent der Diätwilligen scheitern. Langfristige Gewichtsreduzierung beginnt im Kopf und braucht strategisches Geschick

E

Es war kein guter Tag. Zum x-ten Mal seit zwei Wochen öffnete Jan Sägert, 44, den Deckel der Dose, schaufelte ein paar Löffel des weißen Pulvers in ein Glas Wasser und verrührte alles. Fertig war sein Mittagessen. Meist kam Sägert gut klar mit dem, was der Diätplan vorgab: drei Shakes und eine „richtige“ Mahlzeit pro Tag. Manchmal war er frustriert: „Es gab Momente, da dachte ich: ‚Was für ein Mist, hoffentlich ist das bald vorbei.‘“ Immer der gleiche Geschmack, die gleiche Konsistenz – das war so eintönig.

VON CAROLA FELCHNER

Der Online-Redakteur aus Hamburg hatte nach Monaten mit viel Arbeit und wenig Bewegung einige Stresskilos zu viel auf den Rippen. Er fühlte sich nicht unwohl – aber auch nicht richtig wohl. Als das Testpaket mit der Shake-Diät auf seinem Schreibtisch landete, ergriff er die Gelegenheit, die Pfunde ohne Koch- und Zubereitungsaufwand wieder loszuwerden. Abnehmen gehört seit Jahren zu den Top Ten der Neujahrsvorsätze. Im Jahr 2021 interessierten sich laut Statistik rund 20 Millionen Menschen in Deutschland für Diäten und Diätprodukte. Nur: Die meisten fangen gar nicht erst mit dem Abnehmen an oder sie scheitern – entweder bereits während der Diät oder in den Monaten und Jahren danach. Die Zahlen sind erschreckend: Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) bringen 80 bis 90 Prozent der Diäten keinen Erfolg. Dem Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke zufolge nehmen 90 Prozent der Menschen nach Ende einer Diät gar wieder zu. Dabei geht es besser und weniger anstrengend.

Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität in Göttingen, ist überzeugt, dass sich das Essverhalten von Menschen ändern lässt – allerdings nicht durch kurzfristige Diätphasen, „weil viele Einkaufs- und Essensentscheidungen gewohnheitsmäßig getroffen



Der Jo-Jo-Effekt: Nach der Diät verlangt der Körper nach zusätzlicher Energie, um die Verluste auszugleichen

ILLUSTRATION: FLORENCE BOUCHAIN FOR WELT AM SONNTAG

werden“, sagt er. Soll heißen, die Menschen greifen automatisch zu dem, was sie immer kaufen oder essen. Eine Diät, die bestimmte Ernährungsvorgaben macht, unterbricht dieses Verhalten nur kurzzeitig, ohne es nachhaltig zu ändern. Mit etwas Disziplin lassen sich so zwar einige Kilos verlieren. Doch der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Wenn jemand dreimal täglich isst, hat er im Alter von 40 Jahren schon knapp 44.000 Mahlzeiten zu sich genommen. Da ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, nach Diätende wieder so weiterzufuttern wie vorher.

Ernährungsverhalten ist also Kopfsache: Einerseits, weil eingeübte Gewohnheiten eine so große Rolle spielen. Andererseits, weil ein komplexes System aus Nerven und Botenstoffen das Körpergewicht reguliert und in verschiedenen Teilen des Gehirns entsprechende Signale setzt. Der amerikanische Endokrinologe Frank Greenway vom Pennington Biomedical Research Center in Louisiana verortete das Zentrum dieses Systems in einer Studie aus dem Jahr 2015 unter anderem im Hypothalamus. Diese Hirnregion kommuniziert über zahlreiche Steuerhormone ununterbrochen mit dem Magen-Darm-Trakt, der Leber, den Muskeln und dem Fettgewebe und verarbeitet zahlreiche Informationen: etwa über die Verfügbarkeit von Nährstoffen („Muss Nahrung aufgenommen werden?“) oder die langfristige Energiebilanz („Wie voll sind die Speicher?“). So weit, so sinnvoll.

Allerdings erhält der Hypothalamus auch Signale vom Belohnungssystem, das auf Gerüche, Geschmack oder die ansprechende Optik von Lebensmitteln abzielt – und besonders auf Süßes und Fettes reagiert. Diese Signale sind so stark, dass sie das eigentlich auf Balance gepolte System außer Kraft setzen können. Die Folge: Das Verlangen nach energiereichen Lebensmitteln steigt, obwohl wir eigentlich satt und die Energiespeicher voll sind.

Karsten Köhler, der an der Technischen Universität München zum Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung forscht, macht dafür vor allem die Evolution verantwortlich. „Es ist keine mentale Schwäche, den hochkalorischen Schokoriegel statt des abnehmtauglichen Apfels zu essen. Vielmehr ist es ein grundlegender physiologischer Mechanismus, der uns früher das Überleben gesichert hat“, erklärt er.

Das Verlangen, einfach zuzugreifen, kennt auch Jan Sägert in Hamburg. „Der Drink hat mich schon satt gemacht. Blöd waren nur die Momente, wenn andere etwas gegessen haben“, erinnert er sich. Dieser Appetit, das Zuschauenmüssen und flapsige Sprüche von anderen forderten ihm große Willensstärke ab – etwa als der Schwiegervater sich kaputtlatete, dass er mit seinem Becher dasaß, während alle anderen sich am Gebäck gütlich taten. Sägert hatte Erfolg: Er verlor innerhalb von sechs Wochen rund sieben Kilogramm.

Regeln für die richtige Ernährung

Wer langfristig abnehmen will, kommt um gesunde Lebensmittel nicht herum. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hilft mit **zehn wissenschaftlich fundierten Tipps**, eine gesunde und langfristig wertvolle Kost sicherzustellen. Dazu gehört eine **Vielfalt der Lebensmittel** aus hauptsächlich pflanzlichen Produkten: Drei Portionen **Gemüse** und zwei Portionen **Obst** pro Tag sollten es schon sein. Aber auch **Milch** und Milchprodukte stehen auf der Liste. Bei Brot, Nudeln, Reis gilt es, auf **Vollkornvarianten** zu setzen. An Zucker und Salz sollte man sparen. Und Rapsöl gilt als gesundheitsförderndes Pflanzenöl. Für Geist und Körper besonders wichtig sind 1,5 Liter **Wasser** pro Tag; dagegen **Fleisch** nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche. Interessant sind die Änderungen. Bis 2017 wurde der „reichliche Konsum von Getreideprodukten sowie Kartoffeln“ (**Kohlenhydrate**) empfohlen, auch der gelegentliche Konsum von **Alkohol** erlaubt. Beides entfiel danach. Ebenso eine Obergrenze für **Eier**.

Diese Alltagsuntauglichkeit ist gerade bei Diäten problematisch, die mit strengen Verboten arbeiten. Je restriktiver die Vorgaben, desto mehr kreisen die Gedanken um das Essen, umso stärker werden die Signale, die der Körper sendet, um den diätbedingten Mangel zu kompensieren, und umso schwieriger wird das Durchhalten. Experten raten daher von Crash-Diäten im Alleingang ab.

Ganz allein war Jan Sägert nicht, ein Kollege machte die Diät mit ihm zusammen. „Wir haben uns gegenseitig angestachelt, indem wir unsere Werte auf der Waage verglichen haben. Das half mir weiterzumachen“, sagt Sägert. Tatsächlich kann es sinnvoll sein, sich Verbündete und Unterstützer im Kampf gegen die Kilos zu suchen – sei es, indem man sich einer Abnehmgruppe anschließt, sich im Internet eine Community Gleichgesinnter sucht oder die Familie einbindet.

Ein weiterer Motivator, für und mit anderen abzunehmen, ist die eigene Gesundheit, vor allem, wenn es um langfristige Gewichtsreduktion geht, zeigt eine Studie von Joseph E. Mroz von der University of Nebraska und seinen Kollegen. „Abnehmen gelingt besser, wenn es aus medizinischen und nicht allein aus kosmetischen Gründen gemacht wird“, sagt Ernährungsmediziner Ellrott. Er rät aufzuschreiben, welche positiven Veränderungen für einen persönlich mit einer Gewichtsabnahme verbunden wären. Das kann von „fitter und gesünder sein“ über „kein Insulin mehr spritzen müssen“ bis hin zu „länger leben“ gehen. Um eingeschlossene Muster zu brechen, brauche man mindestens drei Monate, schätzt Bewegungsforscher Köhler von der TU München und empfiehlt, diese Übergangszeit „verträglich“ – also schrittweise – zu gestalten.

Man sollte auch Ausrutscher und Rückschläge einplanen. Wer darauf gefasst ist, hat bessere Erfolgsaussichten, wie die US-amerikanischen Wissenschaftler in einer Übersichtsarbeit zum Thema „Gewichtsverlust langfristig halten“ feststellten. Ein zu großer Druck, nur ja nichts „Falsches“ zu essen oder zu tun, erzeugt Stress. Der wiederum blockiert Hirnrechenleistung, die wir eigentlich für das Aufrechterhalten unserer Selbststeuerungsfähigkeit beim Essen bräuchten, warnt Experte Ellrott. Entsprechend ist im Zuge einer Diät „alles, was Stress reduziert, hilfreich“. Dazu zählen professionelle Methoden wie die Muskelrelaxation, aber auch Meditation, Achtsamkeitstraining und ein besseres Zeitmanagement.

Stressfrei und ohne Ablenkung zu essen hat einen weiteren Vorteil: Wir treffen bessere Essensentscheidungen. „Oft fallen die nämlich unbewusst, weil wir währenddessen mit anderen Dingen beschäftigt sind“, so Ellrott. Auch Ernährungs-Apps könnten helfen, selbst wenn die aufs Komma genau berechneten Ergebnisse oft nicht stimmen.

Wobei das Wieviel wichtiger ist als das Was. Denn, so verstaubt das klingen mag: Nur wer mehr Kalorien verbraucht, als er aufnimmt, verliert Gewicht. Wer wirklich erfolgreich abnehmen möchte, der sollte die Option finden, die ihn besonders leicht ein Kaloriendefizit bringt. Das kann für jemanden, der morgens wenig Hunger hat, intermitterendes Fasten sein, für einen Kochmuffel der Ersatz bestimmter Mahlzeiten durch Shakes oder für jemanden, der keine Lust hat, sich mit Kalorien zählen zu beschäftigen, eine Variante, die Lebensmittel nach einem Punkte- oder Farbraster sortiert.

Am Ende misst sich der Erfolg kaum an verlorenen Kilos, sondern daran, langfristig nicht wieder zuzunehmen. Wie schnell ein Diäteteffekt verpufft, merkte auch Jan Sägert. „Das Diätende fiel genau in die Vorweihnachtszeit“, sagt er. Und weil der Körper nach der Durststrecke alles an Energie nimmt, was er kriegen kann, um sicherheitshalber wieder Depots anzulegen, kommt es bei vielen zum berühmten Jo-Jo-Effekt.

Die Stabilisierungsphase nach der Diät ist oft entscheidend. Jetzt ist es wichtig, regelmäßig Bewegung und Energieverbrauch in den Alltag einzubauen. Jan Sägert hatte während seiner Diät keinen Sport getrieben; mittlerweile läuft er viel, nimmt sogar an Wettkämpfen teil. Und wenn er mal wieder eine „faule Phase“ hat, verzichtet er für einige Zeit auf Süßigkeiten und Alkohol, anstatt sich strengen Diätregimes zu unterwerfen.

QUANTENSPRUNG

VON HOLGER KREITLING

Hallo, Taxonomisten!

Das die Lage der Insekten in Europa und anderswo beklagenswert ist, löst beim Publikum meist bloß anteilige Berührung aus. Die Krise zieht weitere Kreise: Auch die wissenschaftliche Betreuung von Bienen, Fliegen oder Libellen lässt zu wünschen übrig. Erstmals haben Forscher eine Rote Liste für ihr eigene Disziplin erstellt, nämlich für Insekten-Taxonomisten. Das sind jene Menschen, deren Lebenszeit mit dem demütigen Ordnen und Katalogisieren von Insektenarten einhergeht, der Bestimmung von Artzugehörigkeit, der Analyse von genetischen Merkmalen. Taxonomie ist wichtig und wertvoll zu besitzen, aber mühevoll zu erstellen und praktisch ohne Aussicht auf nachhaltigen wissenschaftlichen Ruhm oder die hochbeliebte Drittmittelakquise.

Die Rote Liste sieht so aus: Von den 29 Insektenordnungen sind in Europa mittlerweile 16 unzureichend oder schwach durch Taxonomen abgedeckt. Schaben, Läuse, Fransenflüglern fehlt die Betreuung („mangelhafte Kapazität“). Selbst die so beliebten Schmetterlinge werden schlecht erfasst. Für die zu den Fluginsekten gehörenden Tarsenspinner gibt es in der EU überhaupt keine Experten mehr. Etwa 360 Arten fliegen unbegleitet umher. Fachkräftemangel ist auch ein Biologenthema.

In Ländern außerhalb Europas sieht es mit Taxonomen noch bescheidener aus. Dabei wächst der Bedarf, denn zur Erfassung der Biodiversität und der dazugehörigen Wechselwirkungen ist eine Spezifizierung der Insektenvielfalt dringend nötig – und nicht annähernd abgeschlossen.

QUÄNTCHEN

45

neue Arzneimittel

werden voraussichtlich 2023 in den Ländern der EU auf den Markt kommen. Rund ein Drittel dieser Medikamente dient der Behandlung von Krebserkrankungen – etwa Brust-, Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Jedes fünfte Arzneimittel mit neuartigem Wirkstoff ist zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten gedacht – beispielsweise RSV.

BEFUND

Die Fitness der Delfine



Auf dem Rücken bemitleidenswerter Delfine wurden bereits Waffen oder Spionagewerkzeuge transportiert. Forscher der University of Michigan haben nun einen zivilen Einsatz im Sinn. Sie entwickelten zusammen mit einem Delfin-Zentrum in Hawaii einen Fitnessstracker, angebracht zwischen Blasloch und Rückenflosse, um Daten über die Nahrungsaufnahme und den dazu nötigen Energieaufwand zu sammeln. Sechs verfolgte Tiere schwammen im Becken bis zu 21 Kilometer in der Stunde schnell; deutlich unter Höchstgeschwindigkeit. Beim freien Schwimmen waren die Delfine jeden Tag zwischen 9,5 und 24 Stunden aktiv. Ein Großer Tümmler legte in 24 Stunden 70 Kilometer zurück.