

**FEHLANZEIGE**  
Körperfett-Waagen liefern keine exakten Werte. Tests ergaben: Je höher der Body-Mass-Index, desto ungenauer die Ergebnisse.

# Die Diät der Zukunft

Erst Sport treiben, dann weniger essen, nur so wird man schlank. Das ergab eine neue Studie an der Berliner Charité

Interview: Kirsten Schickiera



**D**ie Strandsaison ist da, doch von einer Bikini-figur fühlen sich viele Frauen noch weit entfernt. Was raten Sie allen, die jetzt noch ein paar Pfunde loswerden wollen, Frau Dr. Wiesner?

Eines vorweg: Aus medizinischer Sicht muss man erst abnehmen, wenn der Body-Mass-Index über 27 liegt oder wenn bereits Begleiterkrankungen wie Gelenkprobleme oder Diabetes vorliegen. Leichtes Übergewicht schadet nicht, es ist sogar gesund. Aber jedem, der effektiv abnehmen will, empfehle ich, sich erst mal regelmäßiger zu bewegen und nach ein paar Wochen mit kalorienreduzierter Ernährung zu starten.

**Die meisten machen es genau umgekehrt. Sie beginnen mit einer Diät und**

**denken sich: Sport treibe ich, wenn ich etwas schlanker und fitter bin.**

Leider. Denn genau das funktioniert nicht. Bewegung erhöht den Grundumsatz\* des Körpers, erst dadurch schafft man also die Voraussetzungen, um dauerhaft abzunehmen. Außerdem nimmt jeder anders ab: Ein Ernährungskonzept, das bei einem Menschen zur Gewichtsreduktion führt, kann bei einem anderen wirkungslos bleiben.

**„Mit Sport fange ich an, sobald ich schlanker bin“ – genau das funktioniert nicht, denn die Bewegung macht das Abnehmen erst möglich**

**Das bedeutet, bei dem einen wirkt low fat und beim anderen low carb?**

Tatsache ist, bei der Gewichtszunahme spielen fettreiche Ernährung und zu wenig Bewegung die Hauptrollen. Umgekehrt gilt das allerdings nur eingeschränkt: Man kann durch fettarme Ernährung etwa fünf Prozent seines Körpergewichts reduzieren, danach muss man an die Kohlenhydrate ran. Mit präzisen Untersuchungen können wir feststellen, welche Ernährung für den Einzelnen sinnvoll ist.

**Aber ist es nicht grundsätzlich empfehlenswert, wenig Fett zu sich zu nehmen und beispielsweise den Sahnejoghurt durch ein Produkt mit 0,1 Prozent Fett zu ersetzen?**

Das kann man so nicht sagen. Fette sind gesund und lebenswichtig. Studien zeigen, dass es problematisch ist, weniger



als 30 Gramm Fett am Tag zu sich zu nehmen. Die Produktion der fettverbrauchenden Enzyme – also derjenigen Stoffe, die im Körper dafür sorgen, dass Fett verbrannt wird – wird bei zu geringer Fettzufuhr heruntergefahren. Die Muskeln verlieren plötzlich ihr wichtigstes Werkzeug, um Fett verbrennen zu können.

**Noch einmal zurück zur Bikinifigur. Was raten Sie mir, wenn ich genau zwei Kilo loswerden will? Ich treibe bereits regelmäßig Sport.**

Schlanken Leuten wie Ihnen wird es nahezu unmöglich sein, zwei Kilo dauerhaft abzunehmen. Ich würde vorschlagen, Sie freunden sich mit Ihrem Gewicht an, und ich helfe Ihnen, Ihren Körperfettanteil um zwei Prozentpunkte zu senken.

**Einverstanden. Wie funktioniert das?**

Die intelligenteste Strategie wäre, dass Sie zunächst zwei Kilo an reiner Muskelmasse zunehmen. Das erreichen Sie, indem Sie in einem Fitnessstudio mit schweren Gewichten trainieren und sich eiweißreich ernähren. Anschließend reduzieren Sie Ihre Kalorienzufuhr um etwa 300 Kalorien täglich und stellen Ihr Sportprogramm auf Ausdauertraining um. Dadurch nehmen Sie die zwei Kilo wieder ab. Die Zusammensetzung Ihres Körpers hat sich verbessert und Ihr Grundumsatz hat sich durch die gewonnene Muskelmasse erhöht. Der Vorteil: Sie können mehr essen.

**Eigentlich gelten doch Ausdauersportarten wie Radfahren und Walken als Fettkiller. Sie raten dagegen, Muskelmasse aufzubauen ...**

Genau. Je mehr Muskeln, desto mehr Grundumsatz. Bei jeder Gewichtsabnahme geht übrigens auch immer Muskelmasse verloren. Wenn Sie zehn Kilo abgenommen haben, ist Ihnen mindestens ein Kilo Muskeln abhandengekommen. Dadurch verringert sich der Kalorienverbrauch – auch, weil Sie zehn Kilo weniger mit sich herumschleppen. Wer eine Diät macht und sich nicht gleichzeitig mehr bewegt, der kann sei-

nen Grundumsatz um bis zu 25 Prozent drosseln. Das ist enorm.

**Man kann sich also dick hungern?**

Allerdings. Meine Beobachtungen an übergewichtigen Patienten deuten darauf hin, dass sie nur deshalb so viel wiegen, weil sie mehrmals in ihrem Leben über zehn Prozent ihres Körpergewichts abgenommen hatten. Diese schlankeren Zeiten wechselten sich mit Phasen ab, in denen sie normal oder zu viel aßen. Ohne Diätkarriere wären sie vermutlich niemals so dick geworden. Wissenschaftlich belegen kann ich das jedoch noch nicht.

**Kann man dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt irgendwie entgehen?**

Wir nennen das Phänomen *weight cycling* oder *weight regain*. Auch die diszipliniertesten Esser nehmen unweigerlich zu, wenn sie sich nicht zusätzlich bewegen. Wer mehr als zehn Prozent seines Körpergewichts verloren hat und das neue Gewicht dauerhaft halten will, muss 1500 Kalorien in der Woche durch Sport verbrennen. Das entspricht etwa zwei Stunden Joggen – und zwar lebenslanglich. ●

#### DIE EXPERTIN

**DR. SUSANNE WIESNER, 37**, ist Fachärztin für Innere Medizin, Ernährungs- und Sportmedizin am Clinical Research Center Franz Volhard der Charité Berlin.

**IHR SPEZIALGEBIET** Mit Hilfe von 1500 Ernährungsanalysen und klinischen Studien hat sie das Essverhalten und die Auswirkungen von Diäten an übergewichtigen und normalgewichtigen Patienten erforscht. Im Moment arbeitet sie mit ihrem Team an wissenschaftlichen Untersuchungen zur „richtigen individuellen Diät“. Nach diversen Tests, bei denen u. a. der Grundumsatz, der Körperfettanteil und die Zuckerverarbeitung im Körper gemessen werden, erstellen die Mediziner maßgeschneiderte Ernährungs- und Bewegungskonzepte für jeden einzelnen Patienten.



Endlich gibts  
ein Styling, mit dem  
die Farbe länger  
glänzend bleibt!



Dove Styling & Farbglanz