

FOTO:ZEFA/STOCKBYTE



FALSCHES STRATEGIE: Wer plötzlich weniger isst, signalisiert dem Körper, dass er auf Sparflamme schalten muss. Ist er nachher wieder normal, zeigt die Waage oft mehr an als vor der Diät.

Diäten – der Anfang eines Teufelskreises

Wenn die Waage nach den Weihnachtsfeiertagen drei bis fünf Kilos mehr anzeigt, wollen viele **ABNEHMEN** – und das dauerhaft. Diäten bewirken aber oft das Gegenteil.

TEXT: MARION FRIEDRICH

«**FÜNF KILO IN NUR** zwei Wochen», «Wir helfen Ihnen zur Bikinifigur», «Weg mit dem Feiertagsspeck» – so oder ähnlich lesen sich die Schlagzeilen der Frauen- und Fitnesszeitschriften nach den Weihnachtsfeiertagen. Und viele Frauen und auch figurbewusste Männer kriechen den Schlankheits-

MEHR ZUM THEMA

«Abnehmen» ist das Hauptthema der nächsten «Puls»-Sendung vom Montag, 3. Januar, 21.05 Uhr auf SF 1.

versprechungen jedes Jahr von neuem auf den Leim. Wer aber ernsthaft abnehmen will, tut daran, nicht auf diese Bot-

schaften zu hören. Denn: «Diäten öffnen die Tür zu Fettleibigkeit», weiss der Zürcher Chirurg und Stoffwechselspezialist Renward Hauser.

Schuld an diesem ungewollten Effekt ist eine eigentlich sehr nützliche Fähigkeit des Körpers. Gib es zu wenig zu essen, schaltet der Körper sozusagen automatisch auf Sparflamme. Wer dann aber nach einer)

Anne Baumann unter anderem Diät wieder normal ist, setzt umso schneller wieder an.

Diesen so genannten Jojo-Effekt kennt auch Marianne Baumann. Die 33-Jährige hatte vor sechs Jahren in den Ferien wenige Kilos zugenommen. Daraufhin machte sie die erste von unzähligen Diäten. Fast alles, was über das Thema «Abnehmen» in irgendeinem Heft empfohlen wurde, befolgte sie minuziös – mit dem Erfolg, dass sie schliesslich 102 Kilos wog, und das bei einer Grösse von 168 Zentimetern.

GENUG VOM EWIGEN AUF UND AB BEIM WIEGEN

Für den Stoffwechselspezialisten Renward Hauser kein Wunder: «Bei vielen beginnt die Fettleibigkeit mit diesen drei bis fünf Kilos zu viel, die sie einfach nicht mehr runterbringen.»

Vor zwei Jahren hatte Marianne Baumann dann endgültig genug von ihren Kilos und dem ewigen Hoch und Runter auf der Waage. Sie ging zur Ernährungspsychologin Brigitte Jenni, die eine Praxis in Fruthwilen TG hat. Dort kam sie ihrem Essverhalten auf die Spur: Sie begriff, dass sie meist aus Frust etwas ass, ohne eigentlich Hunger zu haben. Zudem trugen Fressattacken dazu bei, dass sie beim Essen ständig ein schlechtes Gewissen hatte, was zu psychischem Druck führte. Mit Hilfe der Ernährungspsychologin lernte Mari-

anne Baumann unter anderem, anders mit Frustration umzugehen. Sie gewann mit der Zeit an Selbstvertrauen und konnte dadurch auch ihr Essverhalten umstellen.

«Ich ernähre mich heute ausgewogener und regelmässiger. Zwar esse ich auch heute noch ab und zu ein Stück Schokolade. Aber ich habe viel seltener das Bedürfnis danach und wenn, dann nehme ich nur ein bisschen und esse das mit Genuss», sagt sie.

DANK SPORT DAUERHAFT ABGENOMMEN

Geändert hat die Fotoredaktorin neben ihrem Essverhalten auch ihre Hobbys: Sie lernte Ski fahren und geht mittlerweile mindestens einmal pro Woche ins Fitnesscenter. Bis zum heutigen Tag hat sie 20 Kilo abgenommen, ohne anstrengende Diäten. «Ich fühle mich wohl und habe wieder gelernt, auf die Bedürfnisse meines Körpers zu hören», sagt sie.

Laut dem Stoffwechselspezialisten Renward Hauser ist das für ein dauerhaftes Abnehmen absolut notwendig: «Wer gelernt hat, auf sich zu hören, und nun die paar Kilos nach den Feiertagen wieder loswerden möchte, sollte einfach wieder zum vorangegangenen normalen Essverhalten und zur üblichen körperlichen Betätigung zurückkehren. Wer dies befolgt, nimmt automatisch im Verlauf der Monate wieder ab.»

SO BLEIBEN SIE SCHLANK

- **Ausreichende Bewegung:** Nicht nur Sport hilft, sondern auch die körperliche Betätigung im Alltag wie Treppensteigen und der kurze Verdauungs-spaziergang.
- **Keine Radikaldiäten,** vor allem nicht solche, die mehr als ein halbes Kilo Gewichtserlust pro Woche versprechen.
- **Viel Gemüse und Früchte** essen. Fettreiche und süsse Nahrung nur in Massen geniessen.
- **Keine Radikaldiäten,** vor allem Wasser, Tees oder

verdünnte Fruchtsäfte trinken statt Süssgetränke.

- **Ausgewogene Psyche:** Kein Druck machen bei Abnehmen. Den Hobbys ohne zu viel Ehrgeiz nachgehen, regelmässig ausspannen.