

## Diäten zum Abnehmen – nichts als Lügen?

Ist dir schon einmal aufgefallen, wie schnell sich im Bereich Ernährung die Theorien ändern? Hiess es letztens noch, man solle kleinere Mahlzeiten essen, dafür aber häufiger am Tag, werden heute schon wieder grössere Mahlzeiten mit längeren Pausen empfohlen. War es vor kurzem das Fett, das dick macht, sind heute die Kohlenhydrate schuld. Inzwischen heisst es sogar, selbst die „5 am Tag“-Regel habe nicht gebracht, was man sich von ihr versprochen habe. Von einigen Experten wird seit geraumer Zeit sogar behauptet, im Blut zeige sich was den einzelnen dick oder schlank macht.

Vielleicht entstehen in der Ernährung ständig neue Theorien, weil die Ernährung gar nicht die Ursache für das Problem ist. Man sucht schlicht und einfach an der verkehrten Stelle.

Professor Hollmann stellte auf einem Vortrag fest, im Jahre 1990 sei das Körpergewicht der Mitteleuropäer drastisch gestiegen, ohne das im Durchschnitt mehr gegessen worden sei. Allem Anschein nach nehmen wir also gar nicht zu, weil wir zu viel essen. Wenn zuviel essen aber nicht die Ursache für das Problem ist, dann kann weniger essen auch nicht die Lösung sein. Deshalb folgt hier eine Checkliste, wo du ablesen kannst, ob eine Diät für deine Ziele tatsächlich die Lösung ist. Bevor du also mit der nächsten Diät beginnst, gehe diese Checkliste bitte unbedingt durch:

1. Laut dem American College of Sportmedicine verlierst du bei einer Diät vor allem Muskulatur. Je weniger du isst, desto geringer ist der Anteil an Fett, den du verlierst. In der Praxis erkennst du das daran, dass du auf der Waage einen Gewichtsverlust ablesen kannst, aber wenn du in den Spiegel schaust, ist der Ring in der Taille immer noch da. Du nimmst ganz offensichtlich ab, aber leider nicht da, wo du eigentlich wolltest. Ist das dein Ziel?
2. Eine Senkung der Kalorienzufuhr führt schon nach kurzer Zeit zu einer Senkung der Stoffwechselrate. Plötzlich stellst du fest, dass du kaum noch etwas isst und trotzdem nicht mehr abnimmst. Hast du eine Lösung, wie du in dieser Situation den Ring an der Taille noch loswerden willst?
3. Hast du deine Stoffwechselrate erst einmal in den Keller gebracht, erholt sie sich über einen Zeitraum von bis zu 3 Monaten nicht mehr. In dieser Situation hast du das Gefühl, das du eine Spagetti nur anschauen musst und du wirst davon schon dick. Ist das erstrebenswert?
4. Laut Prof. Dr. Michael Hamm funktioniert so ziemlich jede Diät, wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren. **99 Prozent** der Diätwilligen sind jedoch nicht in der Lage, ihr einmal abgenommenes Zielgewicht länger als ein Jahr auf dem niedrigen Niveau zu halten. Er nennt dieses Phänomen „Dick durch Diät“, andere nennen es den Jo-Jo-Effekt. Glaubst du, dass du zu dem **einen Prozent** der Diätwilligen gehörst, die es schaffen werden?
5. Da Diäten nicht zu einer Erhöhung der Grundspannung in der Muskulatur führen, reduzierst du vielleicht dein Gewicht, aber dein Körper bleibt schlaff. Ist das die attraktive Figur, die du dir erhofft hast?
6. Laut Prof. Dr. med. Elke Zimmermann hat das Bindegewebe zwei Funktionen. Die eine Funktion ist Fettspeicherung, die andere ist eine Schnürfunktion, mit der das Bindegewebe die Haut fest um den Muskel schnürt. Das Bindegewebe kann nur eine der beiden Funktionen ausführen, also entweder Fett speichern oder aber die Haut fest um den Muskel schnüren. Seine Schnürfunktion erfüllt das Bindegewebe nur bei **kraftvollen Muskeleinsätzen**. Fehlt die Muskelbelastung, gibt das Bindegewebe seine Schnürfunktion vollständig auf und dient ausschliesslich der Fettspeicherung. Werden nun durch eine Diät lediglich die Fettdepots im Bindegewebe entleert, bleiben schlaffe Hautsäcke zurück, die z. B. an den Oberarmen gern als „Winkeärmchen“ bezeichnet werden. Bist du bereit, solche „Winkeärmchen“ in Kauf zu nehmen?
7. Wenn du Muskulatur verlierst, statt Fett, wirkt sich das auf eine vielleicht bereits bestehende Cellulite eher verschlimmernd aus. Wäre dir das egal?

**Wenn du alle diese Punkte verneint hast, dann ist Diät für dich keine Lösung!**

Gehe doch einmal ganz anders an das Problem heran und vergiss die Idee vom Abnehmen. Denke lieber an den Aufbau. Trainiere deine Muskeln. Entwickle deine Kraft. Vielleicht erreichst du auf diese Weise genau die Ziele, die du dir von der Diät erhofft hast:

**Ziel 1:** Durch Muskeltraining steigt die Grundspannung in der Muskulatur. Die höhere Spannung verleiht deinem Körper jugendliche Festigkeit und Straffheit. Die höhere Grundspannung in den Muskeln sieht darüber hinaus nicht nur gut aus, sondern sie dient auch deiner Gesundheit. Straffe und kräftige Muskeln halten die Gelenke fest ineinander, reduzieren dadurch den Verschleiss und lindern oder beseitigen sogar Rückenbeschwerden. Die höhere Grundspannung in der Muskulatur steigert letztlich selbst in Ruhe den Kalorienverbrauch. Auf diese Weise kurbelst du deinen Stoffwechsel an und reduzierst dein Körpergewicht nicht durch Einschränkung in der Ernährung, sondern durch Erhöhung des Verbrauchs.

**Ziel 2:** Überlege einmal, was deinem Körper eigentlich die Figur verleiht. In gewisser Weise gibt das Skelett für deine Figur die Struktur vor. Ein Mann z.B. ist breiter in den Schultern und schmal in den Hüften, was ihm die markante V-Form verleiht. Eine Frau dagegen hat im Verhältnis zur Schulterbreite noch einen femininen Schwung in der Körpermitte, der von ihrer weiblichen Beckenform herrührt. Diese grundsätzliche Struktur kann von den beiden anderen Figurmachern, dem Fett und der Muskulatur, nicht völlig aufgehoben, wohl aber abgeschwächt oder unterstützt werden. So nimmt dem Mann zuviel Fett in der Taille viel von seiner V-Form, während die Frau bei einem zu geringen Körperfettanteil markanter und härter – und damit männlicher – wirkt. Es sind also nicht zuviel Muskeln, sondern zu wenig an Unterhautfettgewebe, das einer Frau ein männlicheres Aussehen verleiht. Die Muskulatur dagegen unterstützt die männliche bzw. die weibliche Figur. Man könnte sagen: Die Muskulatur macht die Figur, auch die weibliche. Männliche Muskelpakete sind für eine Frau mit normaler Hormonlage nicht möglich, da ihr dafür das männliche Geschlechtshormon Testosteron nicht in ausreichendem Masse zur Verfügung steht. Muskeln aufzubauen heisst für Frauen also nicht, männliche Muskelpakete zu bekommen, (was schon für Männer nur schwer gelingt), sondern mehr Festigkeit und Straffheit in deinen Muskeln und eine Unterstützung deiner weibliche Figur.

**Ziel 3:** Durch kraftvolle Muskelbelastungen nimmt dein Bindegewebe seine Schnürfunktion wieder auf. Damit steht es der Fettspeicherung nicht mehr zur Verfügung und die Haut ist so gut verschnürt, dass man sie vom Muskel nicht mehr abziehen kann.

**Ziel 4:** Durch das Muskeltraining erhältst du deine Muskulatur. Verliere also Körpergewicht durch Muskeltraining, nimm tatsächlich dort ab, wo du willst. Deine Muskeln bleiben erhalten, dafür verschwindet der Ring in der Taille.

**Ziel 5:** Es gibt keinen Jo-Jo-Effekt. Da du durch eine Erhöhung des Kalorienverbrauchs abnimmst, bleibt dein Stoffwechsel aktiv. Solange du aktiv bleibst, bleibt dein Körper fest und straff und du nimmst nicht wieder zu.

**Ziel 6:** Indem du Übergewicht durch Muskeltraining vermeidest, vermeidest du auch nachhaltig Folgeerkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck.

**Ziel 7:** Hast du schon einmal gesehen, wie ein Muskel aussieht, wenn du ein Bein eingegipst hattest? „Nicht so schlimm“, wirst du sagen, „der Muskel baut sich schnell wieder auf.“ Das stimmt. Die geringere Knochendichte in dem eingegipsten Bein im Vergleich zu dem anderen, wird allerdings noch in 20 Jahren messbar sein. Vielleicht verleiht dir das eine Vorstellung davon, wie wichtig die Muskelbelastung für die Stabilität deiner Knochen ist. Bedenke, dass fast 50 Prozent deines Körpergewichtes aus Muskeln besteht, und diese 50 Prozent halten die anderen 50 Prozent leistungsfähig und gesund.

Nun wirst du dich fragen, warum dann auf fast jeder Frauenzeitschrift eine neue Diät steht? Die Antwort ist einfach: Weil die davor wohl alle nichts getaugt haben. Und auch, wenn wir wissen, dass auch die folgenden Diäten nicht helfen werden, lockt es immer wieder, sie auszuprobieren. Solltest du das nächste Mal wieder einmal mit dir ringen, ob du der ein oder anderen Diät-Versprechung Glauben schenken sollst, dann nutze die obigen „7 Punkte zu checken bevor Diät“ und du wirst dir viele Enttäuschungen ersparen. Fast 50 Prozent deines Körpergewichtes sind Muskeln. Sie zu aktivieren, hält die anderen 50 Prozent leistungsfähig. Acht auch auf deine Ernährung – denn eine gesunde Ernährung verliert durch diese Ausführungen nicht ihren Wert -, aber bedenke: Ohne Muskeltraining ist jeder Versuch Fett zu reduzieren, **sinnlos**.

Quelle: Artikel von Andreas Bredenkamp in der Fitnesstribune Nr. 125