

## Abnehmen – weiter nichts

Das Prinzip, wie man abnimmt, ist erstaunlich einfach. Auf der einen Seite werden Kalorien zugeführt (Essen, Trinken) und auf der anderen Seite werden sie verbraucht. Werden mehr Kalorien verbraucht als aufgenommen, nimmt man ab. Weiter muss man im ersten Schritt nichts wissen. Kurz und knapp lässt sich dies in der Energiehaushalt-Balance zusammenfassen.

<b>Energiehaushalt-Balance</b>	
Kalorienaufnahme > Kalorienverbrauch	Das Gewicht steigt.
Kalorienaufnahme = Kalorienverbrauch	Das Gewicht ist stabil.
Kalorienaufnahme < Kalorienverbrauch	Das Gewicht verringert sich.

Die entscheidende Frage ist, wie schafft man es, mehr Kalorien zu verbrauchen als zu sich zu nehmen? Zur Beantwortung dieser Frage gibt es mehr Ratgeber-Bücher als Diäten und mehr Diäten als tatsächlich wirksame Methoden des Abnehmens. Grundsätzlich gilt, die verschiedenen, von Menschen erdachten Diäten sind darum hilfreich, weil sie helfen, dass man im Verlauf von 24 Stunden weniger Kalorien zu sich nimmt als man verbraucht. Kein anderer Grund. Hierbei gibt es Konstanten, die kaum geändert werden können. Der Körper einer weiblichen Person braucht pro Tag etwa 1600 bis 2600 Kalorien und der Körper einer männlichen Person zwischen 2000 und 3300 Kalorien. Letztlich lässt sich alles auf vier Säulen des Abnehmens zusammendampfen – doch dazu später.

## Kalorien sind gleich Kalorien – aber auch nicht

Also setzt man in erster Linie bei den Kalorien an, die reinkommen, nicht denen, die verbraucht werden. Da liegt auch das Problem der modernen, westlichen Welt: wir nehmen viel zu leicht viel zu viele Kalorien auf und diese sind häufig genug zusätzlich ungesund. Die gemeine Wahrheit ist, dass der Kaloriengehalt eines Nahrungsmittels nur sehr wenig mit seinem Volumen oder Gewicht zu tun hat. Für das Gewicht ist es unerheblich, ob man 1000 Kalorien über Chips oder über Obst zu sich nimmt. Allerdings ist diese Kalorienmenge in Chips sehr viel schneller erreicht als mit Obst oder Gemüse. Man spricht von „leeren Kalorien“. Oder anders: drei Handvoll Chips können dich dick (und auf Dauer krank) machen, drei Handvoll Obst kaum.

## Es geht um mehr als bloß ums Abnehmen

Noch viel gemeiner ist: besonders leckere, aber ungesunde Lebensmittel haben in der Regel deutlich mehr Kalorien pro Volumen als gesunde Nahrungsmittel. Und dies ist ohnehin unabhängig von Vitaminen, Mineralien oder anderen wichtigen Stoffen.

Wir essen also nicht nur Lebensmittel, die zu Übergewicht führen, sondern insbesondere solche, die für den Körper nicht gesund sind. Glücklicherweise gilt dies auch anders herum: Lebensmittel, die nicht dick machen, sind meist auch gesund. So einfach ist das.

## **Jede Diät wird von vier Säulen getragen**

Diese beiden zentralen Prinzipien – die Energiehaushalt-Balance und die gleichen-ungleichen Kalorien – sind leicht zu verstehen, in der Theorie ist also alles klar. Aber in der Praxis scheitert die Mehrzahl der Menschen an ihrer Diät. In dem Buch „10 Diät-Mythen und die ganze Wahrheit“ (Link) werden vier Säulen entwickelt, die das Bestreben abzunehmen zu einem erfolgreichen machen sollen.

Diese einzig notwendigen vier Säulen sind: (1) sich sinnvoll ernähren, (2) regelmäßige Bewegung, (3) positive Verhaltensänderung, (4) Unterstützung suchen.

### Säule 1: sinnvolle Ernährung

Bei der sinnvollen Ernährung geht es darum, kalorienbewusst zu essen. Leider ist, angetrieben durch die moderne Lebensmittelindustrie, ebenso das Bewusstsein für den Kaloriengehalt der Lebensmittel verloren gegangen wie dafür, dass Lebensmittel mehr sind als ihre Kalorien. Denn nicht alleine die Menge, d.h. das Volumen entscheidet, sondern auch die Art des Essens und seine Zubereitungsweise. Hier gilt als Richtlinie, je natürlicher und je weniger verarbeitet, desto „besser“ die einzelne Kalorie. Einfach in der Theorie, schwierig in der Praxis.

### Säule 2: regelmäßige Bewegung

Regelmäßige Bewegung sorgt nicht nur dafür, dass während der Bewegung Kalorien abgebaut werden, es werden auch Muskeln aufgebaut, die anschließend zu einem höheren Grundenergiebedarf führen. Bewegung ist also nicht nur in diesem Moment gesund, sondern hat eine langfristige Wirkung. Einfach in der Theorie, schwierig in der Praxis.

### Säule 3: positive Verhaltensänderung

Die positive Verhaltensänderung ist der Schlüssel zum Halten des reduzierten Gewichts. Dazu gehört, dass man eine flexible Kontrolle über sein Ess- und Bewegungsverhalten erlangt und dies fest in den Alltag integriert. Man muss sich an ein gesundes Leben gewöhnen. Ein wenig tägliche Bewegung und essen nicht nach Appetit, sondern nach Hunger. Weiter muss man nichts beachten.

### Säule 4: Unterstützung erhalten

Damit all die Dinge, die in der Theorie so einfach klingen, in der Praxis dauerhaft umgesetzt werden, braucht es auch die vierte Säule – dringend. Wer in der Gruppe abnimmt, hat eine höhere Wahrscheinlichkeit das erreichte Gewicht zu halten. Der Mensch ist eben ein soziales Tier. Dies können neben Familie, Freunden und Bekannten auch Abnehmgruppen sein. Soziale Kontrolle und soziale Verpflichtung sind die entscheidenden Bausteine, die fehlen, wenn eine Diät scheitert.

## **Fazit**

Es gibt insgesamt nicht viel zu wissen über das Abnehmen. Die erste und zweite Säule beschreiben die Energiehaushalt-Balance, die dritte Säule ermöglicht Verstetigung und die vierte Säule setzt da an, wo die Verstetigung schwach wird.

Am Ende ist theoretisch alles klar. Bei negativer Energiebalance verschwinden die Pfunde und alle Diäten sind bloß verschiedene Wege, diese negative Energiebalance zu erreichen. Die Praxis bleibt, wie eh und je, kompliziert, frustrierend, manchmal unmöglich.