

Gesundheit Unser Körper will von Natur aus dick sein. Doch mit den richtigen Tricks können wir ihn überlisten, sagt der Abnehm-Experte David Fäh.

«Mit jeder Radikal-Diät verfettet der Körper mehr»

INTERVIEW: YAËL DEBELLE
 ILLUSTRATIONEN: LISA ROCK

Beobachter: Was raten Sie Leuten, die abnehmen wollen?

David Fäh: Sie sollten lieber nicht zu viele Kilos verlieren wollen.

Warum?

Das Abnehmen selbst ist oft nicht das Problem, sondern das Gewicht halten nachher. Abnehmen ist ein Lebensprojekt. Je mehr Kilos man verliert, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass man sie wieder zunimmt.

Wieso ist das so?

Das höchste je erreichte Gewicht ist für den Körper der Idealzustand, dorthin will er zurück. Also produziert das Fettgewebe Hormone, die träge machen. Das rührt von der Evolution her: Bis vor weniger als hundert Jahren musste der Mensch mit Hungersnöten rechnen und konnte Esswaren nur schlecht konservieren. Fettgewebe war die beste Lebensversicherung.

Wie bleibt man dauerhaft schlank?

Wichtig ist der Energieverbrauch in Ruhe. Darüber entscheidet die Muskelmasse. Fettpolster konsumieren kaum Energie, Muskeln hingegen auch im Ruhezustand viel. Vor allem, weil sie die Körpertemperatur konstant halten müssen.

In Ihrem Buch warnen Sie vor Diäten. Weshalb?

Strikte Diäten treiben Leute in Essstörungen. Das zeigen Studien. Personen, die mehrere Diäten gemacht haben, weisen eine veränderte Hirnchemie auf. Sie reagieren stärker auf Stress und bewältigen diesen eher mit Essen.

Wie kommt das?

Diäten fördern ein restriktives Denken: «Ich darf dieses und jenes nicht.» Viele halten das irgendwann nicht mehr aus und scheitern. Das empfinden sie als Versagen. Dann kommt das schlechte Gewissen, es folgen Heiss-hungerattacken und emotionales Naschen. So entsteht eine negative Verbindung von Gefühlen und Nahrungsaufnahme, ein Teufelskreis setzt sich in Gang. Ausserdem verlieren wir nicht nur Fett, sondern auch viel Muskelmasse. Mit jeder radikalen Diät verfettet so der Körper mehr.

Man verliert Muskeln durch Diäten?

Ja. Der Körper muss weniger Masse tragen, also baut er überflüssige Muskeln sofort ab. Je geringer der Muskelanteil, desto tiefer ist der Energieverbrauch in Ruhe. Man kann sich noch weniger Essen erlauben als vorher. Muskeln kann man nur mühsam wie-



David Fäh, 41, ist Ernährungswissenschaftler an der Uni Zürich und erforscht Herz-Kreislauf- und Diabetes-Erkrankungen. Fäh hat Medizin und öffentliche Gesundheit studiert. Er lebt mit seiner Familie in Basel.

der aufbauen, Fettmasse hingegen fast von allein.

Sind Diätrezepte ein gutes Mittel?

Sie können eine Hilfe sein, aber es findet selten ein dauerhaftes Umdenken statt. Man folgt einem Rezeptplan, und dieser macht die Arbeit für einen. Wenn man selbst überlegt, was in welchen Esswaren steckt, ist der Effekt viel nachhaltiger.

Was empfehlen Sie denn?

Mein Buch liefert viele kleine Ideen, die im Alltag zu einer ausgeglicheneren Energiebilanz führen. Aus diesen Möglichkeiten pickt man heraus, was zum eigenen Lebensstil passt. Die einen können den Arbeitsweg mit dem Velo zurücklegen, andere vielleicht nicht. Dafür können sie im Haushalt Kalorien verbrennen.

Im Haushalt?

Ja, indem sie auf elektrische Geräte verzichten. Einen Rasenmäher ohne Motor benutzen, das Auto von Hand waschen, Orangensaft selbst pressen...

...Sport treiben.

Sport ist nicht unbedingt nachhaltig. Wenn jemand keinen Spass daran hat, soll er es lieber lassen. Das Bewegungspotenzial im Alltag ist grösser. Zu Fuss zur Tramhaltestelle, Treppe statt Lift: Wer sich den ganzen Tag immer wieder bewegt, verbraucht mehr Energie als mit einer Stunde Sport. Man muss sich nur daran gewöhnen. ▶



Die Beispiele stammen aus dem Beobachter-Buch «Stressfrei abnehmen» (siehe nächste Seite).

Viele sind dafür zu faul.

Wir sind biologisch darauf getrimmt, uns energiesparend zu verhalten. Früher gab es Energie nicht gratis, man musste sie mühsam suchen, sammeln oder jagen. Heute bekommen wir sie auf dem Silbertablett serviert. Und wir haben extrem bewegungsarme Jobs. Aber wir können uns von der eigenen Biologie distanzieren. Wir müssen jede Bewegungschance nützen.

Einst galten Dicke als schön.

Ja, das zeigt die Statue der Venus von Willendorf aus Österreich. Sie ist etwa 25000 Jahre alt und zeigt eine schwer fettleibige Frau. Das galt als schön und begehrenswert. Es bedeutete, dass sie privilegiert lebte und der harten Umwelt trotzen konnte. Gesundheitliche Aspekte waren früher egal. Die Leute wurden ohnehin nicht so alt, dass sie einen Herzinfarkt oder Diabetes bekommen konnten.

Heute wollen wir so aussehen, als ob wir im Freien körperlich arbeiteten: braungebrannt, schlank, muskulös.

Ja, weil nur wenige so arbeiten. Was selten ist, ist begehrt. Dünn sein signalisiert, dass man sich dem Druck der Umwelt widersetzen kann. Unsere Umwelt macht dick. Es erfordert Ressourcen, sich den allgegenwärtigen Dickmachern zu entziehen und im Supermarkt schlanke Produkte von Blendern zu unterscheiden. Frauen mit Hochschulabschluss haben übrigens viel seltener Übergewicht als andere.

Aber drei Viertel der Frauen würden zehn Punkte ihres Intelligenzquotienten opfern, um einen Schönheitsmakel auszugleichen, zeigt eine Umfrage.

Das ist bedenklich. Den IQ sieht man halt nicht von aussen. Leider hilft das Aussehen in unserer Gesellschaft oft mehr als ein hoher IQ. Viele fühlen einen gewaltigen Druck, abzunehmen.

Abnehmen müsste vor allem bei Männern Thema sein. Etwa jeder zweite Schweizer Mann ist zu dick, aber nur jede dritte Frau.

Ja, vor allem im Alter ist Übergewicht bei Männern sehr weit verbreitet. Bei den 50- bis 64-Jährigen sind es über 60 Prozent. Im Alter wird Abnehmen immer schwieriger. Der Energieverbrauch

sinkt, weil die Muskelmasse von Jahr zu Jahr abnimmt. Darum ist es wichtig, wenigstens das Gewicht halten zu können. Denn Fettleibigkeit erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Krebsarten.

Die Biologie ist unfair. Die einen essen viel, ohne zuzunehmen, die anderen wenig – und sind dennoch dick.

Das ist meist eine verzerrte Wahrnehmung. Viele, die das Gefühl haben, sie würden kleine Mahlzeiten essen, naschen zwischendurch.

Aber gibt es nicht die guten und die schlechten Nahrungsverwerter?

Es mag Leute geben, deren Verdauung aus der Nahrung mehr herausholt als andere. Aber das kann nicht viel ausmachen – ein Typ Mensch, der Energie verschleudert, wäre in der Evolution ausgestorben.

Woran liegt es denn?

Vielleicht am unbewussten Bewegungsverhalten. Wer stundenlang ruhig sitzt, verbrennt weniger als jemand, der ständig Bewegungen macht, mit den Füssen wippt, oft aufsteht. Das summiert sich. Zudem haben Schlanke wenig isolierendes Fettgewebe; darum müssen sie mehr

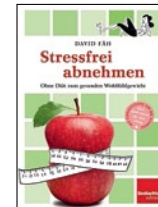
Energie aufwenden, um die Körpertemperatur konstant zu halten.

Ab welchem Body-Mass-Index sollte man aus medizinischen Gründen abnehmen?

Der BMI allein ist keine gute Messgrösse. Bei leichtem Übergewicht nach BMI gibt es meist keinen medizinischen Grund abzunehmen. Auch die Fettmasse allein ist nicht aussagekräftig. Es kommt darauf an, wie das Stoffwechsellhormon Insulin auf die Fettmasse reagiert. Das lässt sich mit einer Blutanalyse testen.

Leute mit geringer Bildung sind öfter übergewichtig. Lesen die Ihr Buch?

An manche Zielgruppen kommen wir tatsächlich fast nicht heran, gerade an Migrantinnen mit tiefem Bildungsniveau. Viele verfallen den Angeboten an Diäten und Pflückerchen, die Abnehmen ohne Anstrengung versprechen. Ich versuche, alltagsnahe und umsetzbare Tipps zu geben. So will ich viele Leute abholen. ■

**«Stressfrei abnehmen»**

Vergessen Sie Diäten. Starten Sie nichts, was Sie nicht in Ihren Alltag einbauen können. Der Schweizer Präventivmediziner

und Ernährungswissenschaftler Dr. med. David Fäh motiviert mit mehr als 500 fundierten alltags-tauglichen Tipps zu einem linienbewussten Ess- und Bewegungsverhalten.

David Fäh:
«Stressfrei abnehmen»;
256 Seiten, Fr. 29.90
(zuzüglich Versandkosten)

So bestellen Sie

ONLINE beobachter.ch/buchshop
TELEFON 043 444 53 07
FAX 043 444 50 91

E-MAIL buchshop@beobachter.ch
Bitte senden Sie uns Ihre Adresse, Buchtitel, gewünschte Anzahl und Mitgliedsnummer.

POST Beobachter-Edition, Postfach, 8021 Zürich
Bitte senden Sie uns eine Karte mit Ihrer Adresse, Buchtitel, gewünschter Anzahl und Mitgliedsnummer.

Auch im Buchhandel und als E-Book unter beobachter.ch/ buchshop erhältlich