

Wunderdiäten - Sie halten nicht, was sie versprechen!

Jede Woche dringt eine weitere Lawine modischer Diäten oder diätetischer Patentlösungen auf die Seiten der Frauenmagazine. In Wahrheit wissen wir, dass Grapefruit-Schnitzen oder Yak-Milch nicht die Antworten auf unser Problem mit Übergewicht sind. Und dennoch probieren wir sie oft aus, in der Hoffnung, dass sie doch helfen. Aber warum verzichten wir nicht einfach darauf?



Die Antwort ist, dass Abnehmen eins der schwierigsten Unterfangen der Gesundheitsförderung ist und noch schwieriger ist es, das Gewicht zu halten, wenn wir unserem Wunschgewicht nahe gekommen sind. Für den Hausarzt ist es leicht zu sagen "Nehmen Sie 30 Kilogramm ab und kommen Sie dann noch einmal" und Ernährungstipps anzubieten. Diese tatsächlich umzusetzen ist extrem schwierig. Wenn dem nicht so wäre, dann wäre die derzeitige Epidemie von Übergewicht und den damit verbundenen Krankheiten längst besiegt. Die Fettleibigkeit ist nicht nur nicht besiegt, sondern der Bevölkerungsanteil derjenigen, die übergewichtig sind, steigt nach wie vor an. Was noch wichtiger ist: Das Alter, in dem die Probleme beginnen, nimmt kontinuierlich ab. Es besteht nun eine gewisse Wahrscheinlichkeit, dass dieses Jahrhundert das erste ist, in dem die Lebenserwartung der Kinder niedriger liegt als die ihrer Eltern.

Verspotten Sie diejenigen nicht, die übergewichtig sind. Sprechen Sie nicht verächtliche davon, dass Übergewicht mit Völlerei oder Faulheit zu tun hätte. Fühlen Sie mit den Übergewichtigen und versuchen Sie ihnen zu helfen. Machen Sie sich vor allem bewusst, dass es so schwierig ist, sein Gewicht zu reduzieren, dass diejenigen, die dies versuchen müssen, nach jeder Zauberpille oder jedem Zaubertrank greifen würden, der verspricht, diese Herausforderung leichter zu machen. Quacksalber und Scharlatane, die versuchen, ihre Schlankheitsmittel zu verkaufen, sollten einsehen, dass sie nicht nur niederträchtig handeln, sondern dass das schnelle Geld, das sie an denjenigen verdienen, die aufrichtige Hilfe suchen, ebenso einen Betrug darstellt, wie die gefälschte Unterschrift bei einem Bankkonto.

Gesetzgeber und Kontrolleure für Werberichtlinien versuchen, arglose Verbraucher davor zu schützen, dem üblen Betrug zum Opfer zu fallen. Ihre Bemühungen werden vereitelt durch die Schwierigkeiten, grenzüberschreitende Werbung per Post, Internet oder von Hand zu Hand, insbesondere von außerhalb der EU, zu kontrollieren. Arglose Verbraucher sind in ihrer Hoffnung, die magische Lösung zu finden, allzu willige Verbündete für diesen Betrug. Enttäuschung und der Verlust von viel Geld anstelle von Gewicht, sind die unvermeidbaren Folgen.

Warum ist es so schwer abzunehmen? Das Prinzip ist einfach: Wenn wir Lebensmittel essen, die ebensoviel Energie haben, wie wir verbrauchen, dann halten wir ein konstantes Gewicht. Nehmen wir weniger Energie zu uns, als wir verbrauchen, verlieren wir Gewicht. Konsumieren wir mehr Energie, als wir brauchen, steigt das Gewicht unerbittlich. Wir wissen das, aber nur wenige von uns können die richtige Balance halten. Warum?

Das Problem besteht darin, dass wir mit einer Erbschaft aus mehreren 100 Millionen Jahren kämpfen. In 99,9 Prozent dieser Zeit war die Tierwelt das Opfer von Lebensmittelmangel und Hunger. Unsere Vorfahren mussten nicht nur hart arbeiten, um genug Essen zu erhalten. Diejenigen unter ihnen, die körperliche Energiereserven in Form von Fett anhäuften, hatten die größten Überlebenschancen und konnten ihre genetische Ausstattung bevorzugt verbreiten. So haben sich zwar angeborene Mechanismen entwickelt, die uns zum Essen bewegen, kennen derzeit aber keinen, der uns zuverlässig vor dem Überessen schützt.

Gibt es also nichts, was hilft? Tatsächlich gibt es etwas und das wird Gegenstand eines zukünftigen Artikels sein. Die Botschaft dieses Artikels ist, dass es keine einfachen Wege gibt, keine Zauberpillen, keine Wunderdiäten oder Zauberméizin, um damit das Gewicht zu kontrollieren. Es erfordert Engagement und beinhaltet harte Arbeit – in jeglicher Hinsicht.

Textbeitrag: [Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel \(EUFIC\)](#)

Foto: ©Christoph Ruhland / www.aboutpixel.de

Veröffentlicht am:

02.09.2007 von AP Redaktion

Letzte Aktualisierung:

18.02.2008

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=97&pdfview=1>