

Das Anti-Diät-Buch ...

... zum gewichtigen Thema Abnehmen. Wie gesunde Ernährung, Bewegung und Spass nachhaltig zum Wunschgewicht führen können, ohne Diäten und schädliche Jo-Jo-Effekte.

ILLUSTRATION: BEOBACHTER EDITION



David Fäh, PD Dr. med., forscht und lehrt an der Universität Zürich und ist Dozent an der ETH Zürich. Der Präventivmediziner und Gesundheitswissenschaftler beschäftigt sich mit den Ursachen, den Folgen und der Vermeidung von Übergewicht. Der Facharzt ist Autor zahlreicher Publikationen: www.davidfaeh.ch

Der Präventivmediziner und Gesundheitswissenschaftler David Fäh hat sein umfassendes Wissen mit viel Witz in ein spannendes Buch gepackt und motiviert damit zu einem linienbewussten Ess- und Bewegungsverhalten, das lustvolles Abnehmen ohne lustfeindlichen Verzicht verspricht. Sein Werk ist ein Anti-Diätbuch. «Im Gegensatz zu Diät-Ratgebern veranschaulicht es leicht verständlich, wie die persönliche Kalorienbilanz optimiert werden kann», erklärt der Experte. «Es bietet flexible, persönliche Optionen, statt sture allgemeine Gebote und Verbote.» Wie schnell und wie viel Gewicht der Abnehmende verlieren möchte, stehe dabei nicht im Vordergrund. Wichtig sei dagegen, wie gesund und wie nachhaltig die Pfunde purzeln. Dabei dürfe der Spass am Leben nicht auf der Strecke bleiben. Sein ultimativer Leitspruch lautete denn auch: «Vergessen Sie Diäten. Starten Sie nichts, was Sie nicht permanent in ihr alltägliches Leben einbauen und dauerhaft umsetzen können.» Wie Recht er hat.

Weshalb nehmen wir eigentlich zu?

«Weil wir ernährungstechnisch die Evolution vom aktiven Jäger und Sammler zum bewegungsarmen Industrie- und Büromenschen verpasst haben und unser Appetit im Verhältnis zum alltäglichen Energieverbrauch schlicht und einfach zu gross ist», bringt es David Fäh auf den Punkt. In jungen Jahren – vor allem während der Schul- und Studienzeit – ist Bewegung die normalste Sache der Welt, der Körper verbrennt entsprechend Energie. Im Laufe der Zeit bleibt die Bewegung leider allzu

oft immer mehr auf der Strecke. Berufsalltag, Familie oder was auch immer die Gründe dafür sind. Die Folgen sind absehbar, wie dies die Grafik zeigt. «Und es kommt noch dicker», weiss David Fäh, «selbst wer über die Jahre hinweg immer gleich viel isst, kann zunehmen. Weil die Muskelmasse mit dem Alter abnimmt, verbraucht der Körper zunehmend weniger Energie». Mit anderen Worten, wenn ich mit 40 noch gleich viel esse wie mit 20 ohne mich mehr zu bewegen, setzt mein Körper unweigerlich Pfunde an.

Diäten sind nicht die Lösung – im Gegenteil

Wer denkt, er könne dann einfach eine Diät machen oder blindlings auf Light-Produkte umsteigen, liegt falsch. David Fäh geht noch weiter, er bezeichnet sie als Stolpersteine auf dem Weg zu einem gesunden Wohlfühlgewicht und als Auslöser von schädlichen Jo-Jo-Effekten. «Die meisten Diäten zielen darauf ab, möglichst rasch und deutlich Gewicht zu verlieren. Was so verheissungsvoll erscheint, entpuppt sich meistens als leere Versprechung. Denn selbst unter grössten Anstrengungen ist es unmöglich, fünf Kilo Fett in einer Woche abzuspecken. Warum? Ganz einfach: Fünf Kilo abzuspecken bedeutet, rund 35 000 Kalorien mehr zu verbrauchen, als einzunehmen, also etwa ein Verbrauchsplus von 5000 Kalorien pro Tag. Das schafft niemand. Wer bei solchen Diäten abnimmt – wenn überhaupt – verliert Zuckerreserven, Wasser und wertvolle Muskelmassen, aber kein Fett», erklärt der Autor. «Wenn man sich hingegen überlegt, was genau



in welchen Esswaren steckt, ist der Effekt der Gewichtsabnahme viel nachhaltiger. Es muss ein dauerhaftes Umdenken stattfinden.»

Das Ziel vor Augen

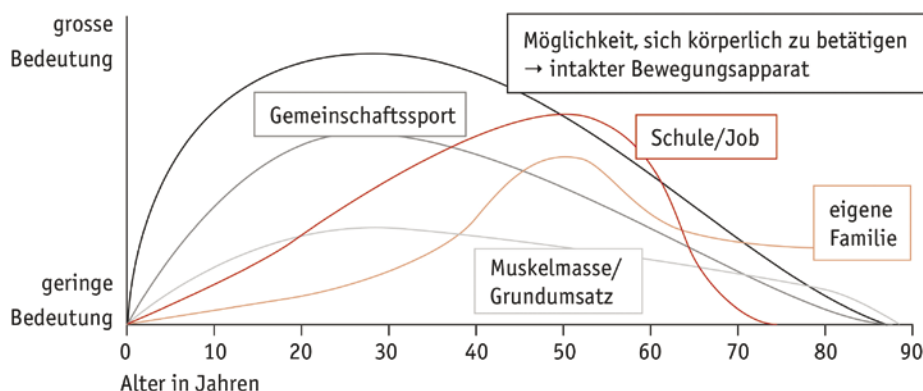
Der richtige Einstieg sei alles. Man müsse zuerst gute Voraussetzungen schaffen, um ein realistisches Gewichtsziel zu erreichen. «Abnehmen gelingt am besten Schritt für Schritt. Schlechte Essgewohnheiten lassen sich leider nicht so einfach ausknipsen, und schon gar nicht auf die Schnelle», erklärt der Experte. «Um sie loszuwerden, braucht es einen Plan, Geduld und Beharrlichkeit. Beste Aussicht auf Erfolg hat deshalb, wer immer nur ein Vorhaben nach dem andern in Angriff nimmt und dieses auch konsequent durchzieht. Erst wenn eine Massnahme dauerhaft ihren Weg in den Alltag gefunden hat, ist es Zeit für die nächste.»

Nachhaltig abnehmen braucht Zeit

Wer also abnehmen will, muss sich in Geduld üben, denn nur wenn man Fett und nicht Muskelmasse verliert, schafft man es auch, das Gewicht zu halten. David Fäh erklärt es so: «Bei einem täglichen Defizit von 500 bis 1000 Kalorien vergehen ein bis zwei Wochen, bis ein Kilo Fett weg ist. Pro Monat liegen also zwei bis vier Kilo drin. Etappen à zwei bis drei Kilo sind optimal. Eine Pause danach gibt dem Körper Zeit, sich an das neue Gewicht zu gewöhnen und es zu stabilisieren.»

Die im Buch enthaltenen über 500 wissenschaftlich fundierten und alltagstauglichen Tipps zum Abnehmen und vor allem auch Gewicht halten, schaffen hier eine gute Voraussetzung dafür und helfen, den Alltag leichter werden zu lassen.

LEBENSUMSTÄNDE, DIE INS GEWICHT FALLEN



Stressfrei abnehmen
 Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht,
 von PD Dr. med. David Fäh,
 Beobachter-Edition des Axel-Springer Verlags,
 ISBN 978-3-85569-897-4