Zählen Diaten zu den grössten Lügen unseres Jahrtausends?

„7 points to check before diet“

Ist Ihnen 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 noch vor Kurzem das Fett, das dick macht, sind heute die Kohlenhydrate schuld. Gegen die Kohlenhydratgefahr soll der glykämische Index helfen, auf den man selbst die Kartoffel setzt. Für den Ottonormalverbraucher ist dieser Index ungefähr so hilfreich wie der Body Mass Index (BMI), von dem man auch nicht mehr so richtig weiss, wie man ihn wieder los werden soll. Inzwischen heisst es sogar, selbst die „5 am Tag“-Regel habe nicht gebracht, was man sich von ihr versprochen habe. McDonald's dagegen soll nach neueren Erkenntnissen gar nicht so schlecht sein, wie man immer gedacht hat. Es seien nicht die Hamburger Schuld, heisst es, sondern die allgemeinen Lebensumstände der Stammkunden von McDonald's.

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 in Goslar fest, im Jahre 1990 sei das Körpergewicht der Bundesbürger drastisch gestiegen, ohne dass im Durchschnitt mehr gegessen worden sei. Allem Anschein nach nehmen wir also gar nicht zu, weil wir zu viel essen. Wenn zu viel essen aber nicht die Ursache für das Problem ist, dann kann weniger essen auch nicht die Lösung sein. Deshalb habe ich nachfolgend eine Checkliste für Sie zusammengestellt, an der Sie ablesen können, ob eine Diät für Ihre Ziele tatsächlich die Lösung ist. Bevor Sie also mit einer Diät beginnen, gehen Sie diese Checkliste bitte unbedingt durch:

Punkt 1: Laut dem American College of Sportmedicine verlieren Sie bei einer Diät vor allem Muskulatur. Je weniger Sie essen, desto geringer ist der Anteil an Fett, den Sie verlieren. In der Praxis erkennen Sie das daran, dass Sie auf der Waage einen Gewichtsverlust ablesen können, aber wenn Sie in den Spiegel schauen, ist der Ring in der Taille immer noch da. Sie nehmen ganz offensichtlich ab, aber leider nicht da, wo Sie eigentlich wollten. Ist das Ihr Ziel?

Punkt 2: Eine Senkung der Kalorienzufuhr führt schon nach kurzer Zeit zu einer Senkung der Stoffwechselrate. Plötzlich stellen Sie fest, dass Sie kaum noch etwas essen und trotzdem nicht mehr abnehmen. Haben Sie eine Lösung, wie Sie in dieser Situation den Ring in der Taille noch loswerden wollen?

Punkt 3: Haben Sie Ihre Stoffwechselrate erst einmal in den Keller gebracht, erholt sie sich über einen Zeitraum von bis zu 3 Monaten nicht mehr. In dieser Situation haben Sie das Gefühl, dass Sie eine Nudel nur anschauen müssen, und Sie werden davon schon dick. Ist das erstrebenswert?

Punkt 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 niedrigeren Niveau zu halten. Er nennt dieses Phänomen „Dick durch Diät“, andere nennen es den Jo-Jo-Effekt. Glauben Sie, dass Sie zu dem einen Prozent der Diätwilligen gehören, die es schaffen werden?

Punkt 5: Da Diäten nicht zu einer Erhöhung der Grundspannung in der Muskulatur führen, reduzieren Sie vielleicht Ihr Gewicht, aber Ihr Körper bleibt schlaff. Ist das die attraktive Figur, die Sie sich erhofft haben?

Punkt 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 zum Beispiel an den Oberarmen gern als „Winkeärmchen“ bezeichnet werden. Sind Sie bereit, solche „Winkeärmchen“ in Kauf zu nehmen?

Punkt 7: Wenn Sie Muskulatur verlieren, statt Fett, wirkt sich das auf eine vielleicht bereits bestehende Cellulitis eher verschlimmernd aus. Wäre Ihnen das egal?

Wenn Sie alle Punkte verneint haben, dann ist Diät für Sie keine Lösung.

Gehen Sie doch einmal ganz anders an das Problem heran und vergessen Sie die Idee vom Abnehmen. Denken Sie lieber an den Aufbau. Trainieren Sie Ihre Muskeln. Entwickeln Sie Ihre Kraft. Vielleicht erreichen Sie auf diese Weise genau die Ziele, die Sie sich von Ihrer Diät erhofft haben:

Ziel 1: Durch Muskeltraining steigt die Grundspannung in der Muskulatur. Die höhere Spannung verleiht Ihrem Körper jugendliche Festigkeit und Straffheit. Die höhere Grundspannung in den Muskeln sieht darüber hinaus nicht nur gut aus, sondern sie dient auch Ihrer Gesundheit. So halten straffe Muskeln Ihre Gelenke fest ineinander. Auf diese Weise ist der Verschleiss reduziert und Ihre Gelenke bleiben gesund. Straffe Muskeln halten aber nicht nur Ihre Gelenke zusammen, sondern auch Ihre Wirbelsäule in Ihrer physiologischen Form. Kräftige Muskeln lindern damit Rückenbeschwerden oder beseitigen sie völlig. Die höhere Grundspannung in der Muskulatur steigert letztlich selbst in Ruhe den Kalorienverbrauch. Auf diese Weise kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an und reduzieren Ihr Körpergewicht nicht durch Einschränkungen in der Ernährung, sondern durch Erhöhung des Verbrauchs.

Ziel 2: Überlegen Sie sich einmal, was Ihrem Körper eigentlich die Figur verleiht. In gewisser Weise gibt das Skelett für Ihre Figur die Struktur vor. Ein Mann zum Beispiel 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 zu viel 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 zu viel 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 den Männern nur schwer gelingt), sondern mehr Festigkeit und Straffheit in ihren Muskeln und eine Unterstützung ihrer weiblichen Figur.

Ziel 3: Durch kraftvolle Muskelbelastungen nimmt Ihr 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 erhalten Sie Ihre Muskulatur. Verlieren Sie also Körpergewicht durch Muskeltraining, nehmen Sie tatsächlich dort ab, wo Sie wollten. Ihre Muskeln bleiben erhalten, dafür verschwindet der Ring in der Taille.

Ziel 5: Es gibt keinen Jo-Jo-Effekt. Da Sie durch eine Erhöhung des Kalorienverbrauchs abnehmen, bleibt Ihr Stoffwechsel aktiv. Solange Sie aktiv bleiben, bleibt Ihr Körper fest und straff und Sie nehmen nicht wieder zu.

Ziel 6: Indem Sie Übergewicht durch Muskeltraining vermeiden, vermeiden Sie auch nachhaltig Folgeerkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck.

Ziel 7: Haben Sie schon einmal gesehen, wie ein Muskel aussieht, wenn Sie Ihr Bein eingegipst hatten? „Nicht so schlimm“, werden Sie 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 Ihnen das eine Vorstellung davon, wie wichtig die Muskelbelastung für die Stabilität Ihrer Knochen ist. Bedenken Sie, dass fast 50 Prozent Ihres Körpergewichtes aus Muskeln besteht, und diese 50 Prozent halten die anderen 50 Prozent leistungsfähig und gesund.

Nun werden Sie sich 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. Sollten Sie das nächste Mal wieder einmal mit sich ringen, ob Sie der ein oder anderen Diät-Versprechung Glauben schenken sollen, dann nutzen Sie meine „7 points to check before diet“, und Sie werden sich viele Enttäuschungen ersparen. Fast 50 Prozent Ihres Körpergewichtes sind Muskeln. Sie zu aktivieren, hält die anderen 50 Prozent leistungsfähig und dauerhaft in Form. Achten Sie also auf Ihre Ernährung – denn eine gesunde Ernährung verliert durch meine Ausführungen nicht ihren Wert –, aber bedenken Sie: Ohne Muskeltraining ist jeder Versuch, Fett zu reduzieren, sinnlos.

Andreas Bredenkamp

Jg. 59, studierte Germanistik, Sport & Pädagogik

Strenflex BRONZE
w.bredenkamp.de

Andreas Bredenkamp,

im Namen vieler gesundheitsorientierter Fitnessclubs, nicht nur im deutschsprachigen Europa, möchte ich dir für deine Aussagen in diesem Kommentar herzlich danken. Es war an der Zeit, dass endlich ein Urgestein aus unserer wichtigen Präventionsbranche dieses Thema auf den Punkt bringt!

Jean-Pierre L. Schupp

Nur

FITNESS TRIBUNE
www.fitnesstribune.com

Abonnenten erhalten jede Ausgabe regelmässig!

➤ Abo-Info auf Seite 146

TOP TEN MEDIA
® since 1979