

Gewichtige Probleme

Diäten sind schädlich, warnen die Initiatoren am heutigen Anti-Diät-Tag. Aber längst geht der Kilo-Kampf auch in die andere Richtung: Laut WHO nimmt die Fettleibigkeit zu.

Von Deborah Darnhofer und Theresa Mair

Innsbruck – „Iss was Ge Scheit“: Dieser Ausspruch eines österreichischen Lebensmittelkonzerns liegt vielen in den Ohren. „Wir wissen, wir sollten bewusst essen. Aber wir wissen nicht, wie wir das tatsächlich tun sollen“, sagt Lisa Tomaschek, Psychotherapeutin und Leiterin des Instituts „So What“. **Dabei handelt es sich um eine Anlaufstelle für Menschen mit Essstörungen. Essen, ein natürliches Bedürfnis eines jeden Menschen, macht gewichtige Probleme. Zu viel oder zu wenig: Die Lebensmittelmedien halten sich nicht mehr die Waage.**

Der heutige Anti-Diät-Tag macht auf die „Sinnlosigkeit und Schädlichkeit“ von Hungerkuren aufmerksam und davon gibt es mittlerweile unzählige. Kein Mensch würde sich bei der Vielzahl an Hungerkuren zurechtfinden und ist „total verunsichert“, sagt Christine Pall, Vizepräsidentin der österreichischen Diätologen und Leiterin der Landesstelle Tirol. Diäten können zudem die Gesundheit ge-

fährden, wenn sie nicht von einem Arzt oder Diätologen begleitet werden. **Denn die allermeisten Hungerkuren seien laut Pall zu einseitig und lösen ohne Aufsicht möglicherweise Essstörungen aus. Die 45-jährige Psychotherapeutin Tomaschek bezeichnet Diäten gar als „Einstiegsdroge der Magersucht“.** Hinter dem Wunsch abzunehmen würden nämlich oft ganz andere Probleme stecken. „Man erwartet von einer Diät, dass sich damit alles verändert. Doch eine Diät hilft nicht dabei, emotionale Befindlichkeiten oder unbefriedigende Situationen zu verändern. Machen Sie etwas anderes, aber keine Diät“, betont Tomaschek.

80 Prozent der Österreicher haben schon versucht abzunehmen. Das ergab 2014 eine Umfrage von Marketagent.com.

12 Prozent der Frauen und Männer in Österreich sind derzeit laut WHO-Daten übergewichtig. Die Zahl dürfte steigen.

Denn auch nach einer Hungerkur können die Kilos schnell wieder auf den Rippen sein – oder sogar noch mehr als vor der Diät. Vor Übergewicht warnt heute das europäische Regionalbüro der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beim Europäischen Kongress zu Übergewicht in Prag. Sie spricht von einer „Übergewichts-Krise enormer Ausmaße“, die in Europa bevorsteht.

2030 werden demnach viel mehr Menschen als bisher mit Fettleibigkeit kämpfen. Die Forscher haben für ihre Prognose Daten zu Übergewicht (Body-Mass-Index ab 25) und Fettleibigkeit (BMI ab 30) von europäischen Männern und Frauen aus dem Jahr 2010 verglichen.

Besonders dramatisch könnte es in Irland sein: Hier werden bis 2030 nach Annahmen der Gesundheits-Experten fast alle Erwachsenen übergewichtig sein. Aber auch in Österreich, wo derzeit zwölf Prozent der Männer und Frauen übergewichtig sind, dürfte die Zahl steigen. „Regierungen müssen mehr tun, um das Marketing für ungesundes Essen zu begrenzen und gesundes Essen erschwinglicher zu machen“, fordert Laura Webber vom britischen Gesundheitsforum, welches das Projekt gemeinsam mit der WHO in Europa durchgeführt hatte.

1992

wurde von der britischen Feministin Mary Evans Young der Anti-Diät-Tag ins Leben gerufen. Er wird am 6. Mai gefeiert.

Doch schon jetzt werden mit Kochen, Essen und Abnehmen lukrative Geschäfte in Milliardenhöhe gemacht. „Essen ist in unserer Zeit ein ganz wichtiger Faktor. Am Büchermarkt dominieren zum Beispiel Koch- und Diätbücher“, meint Tomaschek.

51

Prozent der Österreicher achten laut einer Umfrage der Marktforschung GfK aus dem letzten Jahr auf ihre Figur.

Was tut mir und meinem Körper gut – darauf suchen die Leser eine Antwort. Vielen ist aber das Körperbewusstsein abhandengekommen, sagt Diätologin Pall. „Sie können auf ihren eigenen Körper gar nicht mehr hören. Durch das heutige Schönheitsideal, Werbung und durchtrainierte, schlanke Vorbilder sind wir fremdbestimmt.“ Das betreffe sowohl zu dicke als auch zu dünne Menschen. Gesundheitliche Probleme können auf beide Gruppen gleichermaßen zukommen.

63

Prozent der Österreicher sind mit ihrem Gewicht unzufrieden, ermittelte das Humaninstitut Klagenfurt 2013.

Sein eigenes Körperbewusstsein wiederzufinden, ist daher ganz wichtig. „In sich hineinspüren“, empfiehlt Tomaschek. Das eigene Wohlbefinden ist Pall ein Anliegen. Ein Idealgewicht gibt es für sie deshalb nicht. „Wir Diätologen reden heutzutage vom Wohlfühlgewicht.“

Umfrage

Haben Sie schon eine Diät gemacht?

Wirken sie oder sind sie nur zur eigenen Beruhigung da? Die einen haben die verlorenen Kilos nach der Diät sofort wieder auf den Hüften – dann spricht man vom JoJo-Effekt –, die anderen anhaltend Reduzierung des Gewichts.



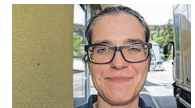
Vanessa Herzog (Lienz): „Ich halte nichts von Diäten und habe noch keine gemacht. Wenn man sich halbwegs gesund ernährt und ein bisschen sportelt, ist das viel gesünder.“



Karin Sporer (Kaltenbach): „Ich bin diäterfahren. Aber Diäten wirken nur selten, weil diese meistens zu einseitig sind. Es kommt auf eine ausgewogene Ernährung an.“



Gabi Pletzer (Oberndorf): „Ich habe schon einige Diäten ausprobiert, aber ohne Erfolg. Meistens hatte ich zwei Tage später das Gewicht wieder drauf. Jetzt lasse ich es bleiben.“



Melanie Bruckner (Imst): „Ich habe sogar einmal 13 Kilo abgenommen, indem ich nur jeden zweiten Tag Kohlenhydrate aß und fünf Stunden Abstand zu den Mahlzeiten hielt.“



Liane Stein (Innsbruck): „Ich habe gerade aufgehört zu rauchen und zugenommen. Ich möchte jetzt mehr aufs Essen achten. Diäten habe ich früher probiert, die nützen nichts.“



Priska Graber (Fließ): „Diäten hab ich nicht nötig. Ich habe eine super Verbrennung. Es gibt viel Obst, Gemüse und Selbstgekohtes. Dafür aber kein Fast Food.“

Fotos: Oblasser, Hofer, Fankhauser, Pasching, Rottmair, Ruchle



Immer mehr dicke und dünne Menschen haben Schwierigkeiten mit dem Essen. Dahinter stecken oft auch andere – psychische – Probleme. Foto: iStock

Tipps, um gesund und dauerhaft Gewicht zu verlieren

Langfristig zehn Prozent bei der täglichen Kalorienaufnahme einsparen. Auf diese Weise kann man laut der Ernährungswissenschaftlerin Barbara Prüller-Strasser von der UMFH in Hall pro Monat ein Kilo Körperfett abnehmen.

Treppensteigen statt Liftfahren. Alltagsbewegung unterstützt beim Abnehmen. Also: viele Wege zu Fuß zurücklegen und bei sitzender Tätigkeit zwischendurch aufstehen.

Krafttraining ist effektiver als Ausdauertraining, v. a. wenn es um den Abbau von Bauchfett geht. Prüller-Strasser empfiehlt, dreimal pro Woche laufen zu gehen – moderat beginnen – und zusätzlich ein Krafttraining zu absolvieren.

Gewohnheiten hinterfragen. Müssen es beim Fernsehen wirklich immer Chips und Cola sein?

Konsequent sein. Geht der Zeiger

der Waage nach einiger Zeit nicht mehr weiter nach unten, soll man die Kalorienaufnahme nicht zusätzlich reduzieren. Prüller-Strasser empfiehlt, das Training zu intensivieren.

Motivieren. Einmal pro Woche das Gewicht zu kontrollieren, spart an. Genauso wie ein Ernährungstagebuch und das Dokumentieren der sportlichen Aktivität.

Der Body-Mass-Index (BMI) errech-

net sich aus dem Gewicht in Kilo geteilt durch die Quadratzahl der Größe in Metern. Der BMI für sich alleine ist für Prüller-Strasser nicht aussagekräftig. Auch der Bauchumfang zählt. Bei Frauen sollte er nicht über 88 cm, bei Männern nicht über 102 cm liegen.



Einen Diätcheck von Diätologin Edburg Edlinger finden Sie auf www.tt.com