

## Essen lernen!

**Fast die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Wer dauerhaft abnehmen will, muss seine Lebensweise ändern**

Von Sabine Etzold



Illustration: Gerhard Glück für DIE ZEIT

ist ein Trend, der sich allmählich zu einer Epidemie auswächst: 64 Prozent aller erwachsenen US-Amerikaner haben heute einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 25 und gelten damit definitionsgemäß als zu dick. Davon ist sogar die Hälfte fettleibig mit einem BMI von über 30. Und Europa schließt allmählich auf zu den übergewichtigen USA: In Deutschland wiegen inzwischen 41 Prozent der Erwachsenen zu viel. Selbst die südeuropäischen Nachbarländer bleiben nicht verschont – mediterrane Kost hin oder her. In Spanien gelten mittlerweile 40 Prozent als *gordos*. Auch die Franzosen klagen über die Entwicklung zu einer dicken Gesellschaft; dort liegt die Quote bei 30 Prozent.

Fettsucht (Adipositas) und Übergewicht machen auch schwer krank (siehe Seite 42). Mittlerweile sind sie zu einer Volkskrankheit der westlichen Industrienationen geworden. Adipositas sei das Gesundheitsproblem Nummer eins des Jahres 2004, mahnt die Weltgesundheitsorganisation und weist darauf hin, dass sich die Anzahl der Fettsüchtigen in 20 Jahren verdoppelt hat. Was sind die Gründe für die Epidemie? Jeder weiß doch inzwischen, wie Dickwerden und Abnehmen funktionieren: Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu und umgekehrt. Und wer die Balance hält zwischen Verzehr und Verbrauch, der hält auch sein Gewicht. Ganz einfach, oder? Eben nicht.

Seit 1997 beobachtet der Ernährungswissenschaftler Joachim Westenhöfer von der Hamburger Hochschule für Angewandte Wissenschaften das Essverhalten seiner Studenten, und das Ergebnis deckt sich mit dem, was auch alle anderen Studien zeigen: Abnehmen ist relativ einfach, auch ganz ohne Wunderdiät, nur nach dem Prinzip „Friss die Hälfte“, FdH (siehe Seite 44). Aber dauerhaft schlank zu bleiben, das schaffen nur die, die zunächst ihr gesamtes Lebensprogramm ändern und es dann durch bewusste und unbewusste Selbststeuerung beibehalten. Das beginnt mit dem Essverhalten – regelmäßig mäßig, möglichst ausgewogen, nicht zwischendurch und nebenher – und erstreckt sich über körperliche Bewegung, Stressabbau in Beruf und Privatleben bis zu einer sonnigen Gemütsesamtlage. „Doch das ist sehr, sehr schwer“, sagt Westenhöfer.

Zunächst einmal steuert die evolutionär bedingte Grundkonditionierung mächtig

WISSEN »

DRUCKVERSION »  
 PDF- ANSICHT »  
 VERSENDEN »



1. Wort markieren
2. Button anklicken
3. Erklärung erscheint!

dagegen. Über Jahrtausende hinweg galt als wichtigste menschliche Überlebensregel: Iss so viel wie möglich, und bewege dich so wenig wie nötig – ein sinnvolles Verhalten, wenn die Nahrung knapp ist und schwer zu beschaffen.

Doch dann, im Bruchteil einer Evolutionssekunde, kippte die Situation. Heute ist die Utopie aller Hungerleider Wirklichkeit geworden. Nahrung ist – zumindest in den Industrienationen – im Übermaß verfügbar, billig und fertig zubereitet. Die gebratenen Tauben fliegen uns sozusagen direkt ins Maul. Der moderne Steinzeitjäger findet stets leichte Beute – mit allen Folgen für Figur und Gesundheit. Wer satt werden will, muss heute nicht säen und ernten, sondern Packungen aufreißen und Mikrowellen einschalten. Der Hunger ist in den westlichen Industrienationen besiegt, selbst die untersten Schichten müssen keinen Mangel leiden. Geblieben aber ist die genetisch programmierte Angst vor dem Hunger. Und so wird pausenlos gegessen, nicht nur bei den Mahlzeiten, sondern auch vor, während und nach der Arbeit, unterwegs und in aller Eile, in den Ruhephasen und in der Freizeit; mit der Folge, dass niemand mehr weiß, wie sich Hunger eigentlich anfühlt.

Angesichts des wachsenden Gewichtsproblems hat die futternde Wohlstandsgesellschaft dem Märchen vom Schlaraffenland einen neuen Dreh gegeben: Essen ohne dick zu werden lautet nun der Menschheitstraum. Eine Illusion, die von der Nahrungsmittelindustrie, von Wissenschaft und Werbung eifrig genährt wird. Tausend leckere Kleinigkeiten wurden erfunden für den „kleinen Hunger“ oder den „Hunger zwischendurch“. Alles natürlich kalorienarm und fettreduziert. Süßen ohne Zucker, Butter ohne Fett, Bier ohne Alkohol, Diäten ohne Hungergefühl, Genuss ohne Reue. Jede Diät eine Verheißung: Iss nur, du darfst! Doch die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, dass dieser Traum ausgeträumt ist. Im Gegenteil keimt der Verdacht, dass es gerade die Diäten mit ihren falschen Versprechungen sind, welche die Menschen immer dicker werden lassen (siehe Seite 43).

Was nun? Ein paar tausend Jahre warten, bis sich die Menschheit qua Evolution an die Nahrungsfülle angepasst hat? Ernährungsforscher und der gesunde Menschenverstand fordern das Gegenteil: die menschliche Anpassungsfähigkeit mobilisieren, indem wir unser Verhalten und die Verhältnisse ändern. Warum nicht eine Schokoriegelsteuer einführen, ähnlich wie die Tabaksteuer? Oder Fernseher herstellen, die man nur mit dem Heimtrainer zum Laufen bringen kann?

Die größte Herausforderung aber besteht darin, unser individuelles Verhalten zu ändern; zum Beispiel die Schraube aus den Gehirnen zu drehen, dass „Essen“ zwar angenehm, aber ungesund ist, während alles, was mit „Ernährung“ zu tun hat, gesund und fade klingt. „Haben Sie schon mal gehört, dass jemand sich abends mit Freunden ‚nett ernähren‘ geht?“, fragt Westenhöfer.

Wer abnehmen will, muss zuerst einmal richtig essen lernen, und zwar am Besten von Kindesbeinen an (siehe Seite 42). Dazu gehört – gleichgültig, ob in der Familie, in Gruppen wie den Weight Watchers, in ganzen Städteversuchen oder im stillen Kämmerlein allein für sich – zunächst die Kunst, Maß und Balance zu halten. Das Essen genießen, seinen Wert schätzen (auch indem man wertvollere Lebensmittel isst), sich Zeit lassen und sowohl den Hunger wie die Sättigkeit als tatsächlich gefühlte Tatsache wahrnehmen; kurz: sich selbst in geregelten Bahnen etwas Gutes tun. Darauf kommt es an. Und in unserem tiefsten Inneren wussten wir das schon immer.

Wer jedoch nur antritt, um seinen „inneren Schweinehund“ zu besiegen, muss auf Dauer verlieren, auch wenn er beträchtliche Etappensiege verbuchen kann. Das tragische Beispiel vom erst dramatisch ab- und jetzt gewaltig zunehmenden Joschka Fischer hat es gerade wieder vor Augen geführt. „Ich kannte kein Erbarmen mit mir selbst“, schreibt er in seinem Buch *Mein langer Lauf zu mir selbst*, „denn hier ging es gewissermaßen um den Kern meiner inneren Machtfrage, die ich mit mir selbst auszutragen hatte.“ Wenn aber das Ich über das Ich siegt, gibt es nicht nur einen Gewinner, sondern immer auch einen Verlierer. Wer dauerhaft abnehmen und sich dabei wohlfühlen will, muss zuerst mit sich selbst im Reinen sein. Zurück an den Start, Herr Fischer, und nehmen Sie uns mit!