

# Abnehm-Lügen entlarvt



Übergewicht hat sich zu einer gefährlichen „globalen Epidemie“ entwickelt. Wie konnte es so weit kommen, obwohl immer mehr Menschen diäten, was das Zeug hält, um den unliebsamen Pfunden zu Leibe zu rücken? Die Wissenschaftler suchen fieberhaft nach Lösungen dieses dicken Problems und finden immer neue Ansätze. Ständig entstehen neue Anleitungen zur richtigen Ernährungsform und zur Gewichtsreduktion. Jeder Ernährungs- und Stoffwechselexperte erzählt etwas anderes. Was heute noch als „Wahrheit“ gilt, wird morgen schon wieder als „Lüge“ entlarvt. Auch – und gerade – Querverbindungen zu einzelnen Industriezweigen spielen dabei mitunter eine unheilvolle Rolle. Der ehemalige Leverkusener Profi-Sportler Clifford Opoku-Afari durchforstet in seinem Buch „Die Diät-Katastrophe“ etliche Studien wissen-

schaftlicher Untersuchungen zu diesem Thema. Dabei stellte er fest, dass nicht nur die eine oder andere, sondern unzählige Diätformen bzw. Aussagen über die „gesunde“ Ernährung einer näheren Überprüfung nicht Stand halten. Dieses unterhaltsame Buch berichtet über einige der größten Flops der Ernährungslehre. **„Die Diät-Katastrophe“, systemed-Verlag, 16,90 Euro.** (bac)