

Wissenschaftler warnen:

Diät macht eher krank als schlank



Überall bricht jetzt das Abnehm-Fieber aus. Apotheken, Drogerien sowie die Hersteller angeblicher Schlankmacher verdienen bestens daran, ebenso Verlage von Frauenzeitschriften und Abnehmbüchern. Da kann man als Verbraucher viel Geld loswerden – selten aber die Fettpölsterchen. Statt des Übergewichts bleibt eher die Gesundheit auf der Strecke. Zumal Forscher jetzt den oft zitierten Body-Mass-Index für unsinnig erklären, viele von uns gar nicht abspecken müssten

Das Album „Mit Pfefferminz bin ich dein Prinz“ gehört zu den erfolgreichsten des Deutsch-Rockers Marius Müller-Westernhagen: Seit der Veröffentlichung im Jahr 1978 hat es sich über



Internet-Tipp



[youtube.com/
watch?v=I3GGZf1Zo_Q](https://www.youtube.com/watch?v=I3GGZf1Zo_Q)

Hier können Sie noch mal „Dicke“ aus dem Jahr 1978 von Marius Müller-Westernhagen hören

1,5 Millionen Mal verkauft. Und das, obwohl es einen Titel enthält, den mehr als die Hälfte aller Bundesbürger hassen müssten: den Song „Dicke“ (siehe auch Internet-Tipp links).

Ungeniert macht sich der Musiker da über Doppelkinn und Atemnot von Übergewichtigen lustig. Er unterstellt ihnen ständige Blähungen und „Schwitzen wie die Schweine“. Im Refrain heißt es: „Dünn bedeutet, frei zu sein.“ Doch gerade diese Zeile müsste, ginge es nach Dr. Katherine Flegal von der US-Gesundheitsbehörde „Centers for Disease Control“, umgetextet werden: „Dünne sterben

früher, Dicke leben länger“, sagt die Wissenschaftlerin, die mit ihrem Team seit Jahren den Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Krankheits- bzw. Sterberisiken erforscht.

Jede ihrer neuen Veröffentlichungen sorgt für Aufsehen unter Medizinern. Und das begann damit, dass sie vor acht Jahren den Body-Mass-Index für Unfug erklärte (s. Seite 22). Der BMI, wie der Index kurz genannt wird, dient fast immer als Maßstab für die Notwendigkeit einer Diät. Doch die dort vorgenommene Unterscheidung von Normal- und Übergewichtigen ist nach Flegals Studien falsch →

Millionen werden für zu dick erklärt **Falsche Abnehm-Signale vom Body-Mass-Index**

Die Aussagekraft des Body-Mass-Index (BMI), manchmal auch Körper-Mass-Index (KMI) genannt, ist zwar durch aktuelle Studien widerlegt (siehe Haupttext). Trotzdem gilt der BMI weiter als Standard der Weltgesundheitsorganisation WHO. Er errechnet sich aus dem Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße. Allerdings werden wichtige Faktoren wie Geschlecht, Statur und Alter nicht berücksichtigt. Das wäre aber wichtig, denn Muskeln sind etwa zwölf Prozent schwerer als Fettgewebe. Gut trainierte Sportler haben deshalb immer einen höheren BMI als gleich große Unsportliche.

Für die Berechnung wird zunächst die Körpergröße in Metern mit sich selbst malgenommen, anschließend wird das Körpergewicht durch das zuerst ermittelte Ergebnis geteilt.

Beispiel: Wer 1,70 Meter groß ist und 70 Kilo wiegt, nimmt zunächst 1,70 mit 1,70 mal – das Ergebnis lautet 2,89. Dann wird das Gewicht durch diesen Wert geteilt – 70 Kilo durch 2,89 ergibt einen BMI von 24,22. Auswertung: Als Normalgewicht gilt ein BMI von 18,5 bis 25. Werte ab 25 gelten als übergewichtig. Bei einem BMI über 30 sprechen die Ärzte von krankhafter Fettleibigkeit (Adipositas).



➔ gewählt, wenn man den Begriff „normal“ mit „gesund“ gleichsetzen will. Denn es sind die Übergewichtigen und sogar noch die leicht Fettleibigen, die nachweislich länger leben als die dünnen Heringe.

Konkret heißt es in den amerikanischen Untersuchungen: Bei einem BMI von 25 bis 30 („Übergewicht“) liegt das Sterberisiko um sechs, bei einem BMI von 30 bis 35 („leichte Fettleibigkeit“) immer noch um fünf Prozent niedriger als bei „Normalgewichtigen“ (BMI 19 bis unter 25). Um ihre Studien unangreifbar zu machen, berücksichtigten die US-Forscher auch zusätzliche Risiken wie Rauchen oder vorherige Erkrankungen. Das um diese Faktoren bereinigte Ergebnis blieb jedoch gleich: Wer einen BMI zwischen 25 bis 35 aufweist,

lebt länger als alle Dünneren bzw. Dickeren. Und diese Aussage ist als unwiderlegbar anzusehen. Denn dafür haben die „Centers for Disease Control“ insgesamt 97 Einzelstudien mit fast 2,9 Millionen Teilnehmern aus den USA, Europa und Asien ausgewertet.

Auch eine Behauptung, die bis heute von vielen Medizinern stereotyp dahergeplappert wird, haben die US-Forscher mit ihren Fakten widerlegt: Es ist schlichtweg falsch, dass Übergewichtige ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen tragen oder sogar häufiger daran sterben. Erst bei der krankhaften Fettsucht (BMI ab 35) gilt das wirklich, steigen alle Risiken sprunghaft an.

Dass der BMI allein praktisch nichts über die Notwendigkeit einer Diät aussagt, dafür

kann der amtierende Boxweltmeister Wladimir Klitschko als lebendes Beispiel dienen. Denn vor jedem Fight wird der 1,98 m große Faustkämpfer öffentlich gewogen. Bringt er dabei dann wie üblich rund 112 Kilo auf die Waage, beträgt sein BMI jedoch 28,6. Das bedeutet: Der muskelbepackte Hüne hätte Übergewicht und müsste nach noch immer vorherrschender Arztmeinung dringend abspecken.

Allmählich setzt allerdings bei aufgeschlossenen Medizinern ein Umdenken ein. So sieht man es auch beim Deutschen Zentrum für Ernährungsforschung zunehmend kritisch, wenn der BMI allein als Maßstab herangezogen werden soll für die Beurteilung von figurbedingten Gesundheitsrisiken bzw. der Notwendigkeit einer Diät. „Dazu müssen noch weitere

Ist wirklich eine Diät nötig?

ABSI und Maßband geben Ihnen zuverlässige Hinweise

Der gemessene Taillenumfang

Er ist ein wichtiger Wert für die Ermittlung des gegenüber dem BMI erheblich aussagefähigeren ABSI („A Body Shape Index“). In dessen komplizierte Berechnung fließen außerdem auch noch das Geschlecht, das Lebensalter, die Körpergröße und das Gewicht ein. Dazu hat das ZES (Zentrum für Endokrinologie und Stoffwechsel Nymphenburg in München) einen hervorragenden Internet-Rechner online gestellt (s. Internet-Tipp unten). Sind alle fünf Werte eingetragen, erfährt der Anwender nach dem Druck auf den Berechnungs-Button nicht nur seinen persönlichen ABSI, sondern erhält auch eine individuelle Erläuterung seines Wertes. Man erfährt unter anderem, in welchem Verhältnis z. B. persönliche Gesundheits- und Sterberisiken zu denen der Gesamtbevölkerung stehen.

Die größten Gesundheitsgefahren

Sie gehen stets von der Menge des Bauchfettes in der Nähe der zentralen Organe aus. Deshalb kann die Notwendigkeit einer Diät bereits mit einem einfachen Maßband festgestellt werden. Gemessen wird stets die Taille in Höhe des Bauchnabels. Bei Frauen sollte nach Empfehlungen des US-amerikanischen Nationalen Gesundheitsinstituts dieser Bauchumfang höchstens 88 cm betragen, bei Männern nicht mehr als 102 cm. Die deutsche Adipositas-Gesellschaft spricht allerdings bereits dann von einem Risiko, wenn der Bauchumfang von Frauen über 80 und der von Männern über 88 cm beträgt.



Internet-Tipp



<http://zes-muc.de/absi.html>

Aus dem Taillenumfang sowie vier weitere Angaben wird das persönliche Gesundheitsrisiko und die Notwendigkeit einer Diät ermittelt

Daten wie z. B. der Bauchumfang herangezogen werden“, heißt es.

Von Fettpolstern im Taillenbereich, also in der Nähe der Organe, gehen nämlich erheblich höhere Gesundheitsrisiken aus als von dicken Oberschenkeln oder -armen. An der staatlichen Universität „City College of New York“ hat deshalb Professor Dr. Nir Y. Krakauer mit seinem Team den ABSI (für „A Body Shape Index“) entwickelt. Bei dem werden nicht nur Größe und Gewicht, sondern auch Bauchumfang, Alter und Geschlecht ins Verhältnis gesetzt. Für die komplizierte Ermittlung des ABSI gibt es zum Glück schon einen hervorragenden Rechner im Internet (s. Internet-Tipp oben), sogar mit individuellen Empfehlungen. Wer ganz einfach und ohne jede Rechnerei

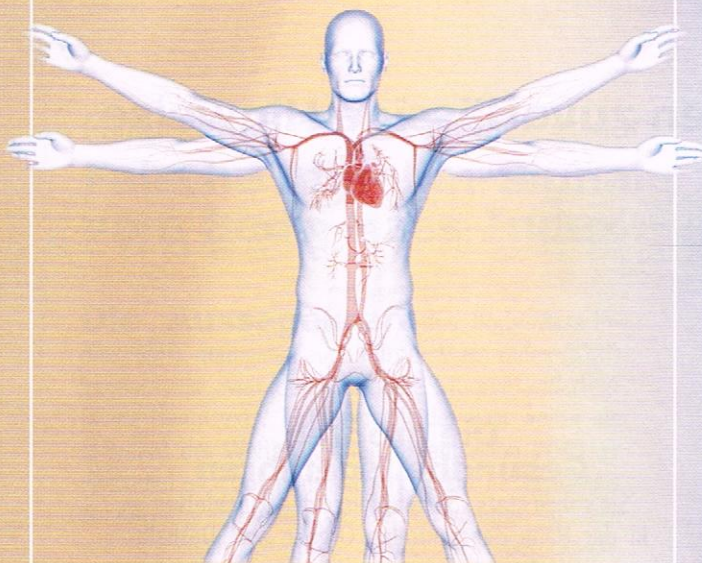
wissen möchte, ob er abnehmen sollte und welche figurbedingten Gesundheitsrisiken er mit sich herumträgt, kann aber auch einfach seinen Bauchumfang mit einem Maßband ermitteln, wie es Schneider verwenden. Die kritische Grenze beginnt für Frauen bei einem Umfang von 88 cm. Für Männer liegt sie bei 102 cm. Richtig gefährlich wird es für Frauen ab 110 cm und für Männer ab 120 cm – dann führt an einer Diät kein Weg vorbei.

Beim Abnehmen kommt es aber nicht auf eine allgemeine Gewichtsreduktion an, sondern vor allem der Bauchfett-Anteil sollte unter die genannten Grenzen sinken. Auch wenn die Badezimmerwaage den Verlust von ein paar Kilo bestätigt, kann es also zum Jubeln noch viel zu früh sein – das sollte erst einset-

zen, wenn auch das Maßband ein paar Umfangszentimeter weniger anzeigt.

Im Refrain von „Dicke“ singt Marius Müller-Westernhagen: „Ich bin froh, dass ich so'n dünner Hering bin.“ Darüber aber sollte er nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eher besorgt sein. Und auch eine andere Aussage seines fast 40 Jahre alten Textes gilt heute als überholt: „Dicke müssen ständig fasten.“ Das Gegenteil stimmt.

Wen der BMI bisher für übergewichtig oder leicht fettleibig erklärt hat, könnte sogar sofort mit dem Hungern aufhören. Die aktuellen Studien bestätigen schließlich: Ohne „Normalgewicht“ schenkt man sich nicht nur selbst sofort mehr Lebensqualität, sondern eventuell sogar noch einige zusätzliche Lebensjahre! ■



Von wegen, Diäten sind gut für den Körper und beugen Krankheiten vor Gesundheitsrisiken durchs Abnehmen

Crash-Kuren mit hohem Gewichtsverlust in kurzer Zeit (siehe auch Text „Traumgewicht“ rechts) fördern **Essstörungen** wie Bulimie oder Heißhungerattacken. Beim sehr schnellen Abbau von Körperfett bilden sich außerdem vermehrt Ketonkörper (Reststoffe aus Molekülverbindungen, Bild unten), die das Ausscheiden von Harnsäure über die Nieren behindern. Durch das Ansammeln der Harnsäure jedoch kann **Gicht** ausgelöst werden. Bei strengen Diäten wird außerdem kaum Gallensaft für die Verdauung benötigt. Diese Flüssigkeit allerdings wird dann in der Gallenblase zunehmend eingedickt und kann dort für die Bildung von **Gallensteinen** sorgen.



Auch zahlreiche Giftstoffe (Pops), die bis dahin in den Fettdepots des Körpers gelagert wurden, wandern bei deren Abbau ins Blut. Erreichen sie auf diesem Weg wichtige Organe wie Herz oder Gehirn, können **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und neuropsychologische Störungen wie z. B. **Demenz** auftreten. Auch stehen die Giftstoffe aus den Fettzellen in Verdacht, viele weitere Krankheiten zu begünstigen oder auszulösen, dazu gehören z. B. **Diabetes, Rheuma und Bluthochdruck**. Eine internationale Studie von Forschern aus Norwegen, den USA und Südkorea belegt, dass die Menge an Pops im Blut aller Menschen steigt, die eine Diät machen. Und die anschließend höhere Giftstoff-Konzentration ist auch zehn Jahre nach einer Diät noch deutlich größer als bei anderen, die nicht gefastet haben.

Schon zwei Kilo pro Woche sind unrealistisch
Wie schnell Sie wirklich bis zu



Die Energiemenge, die ein Kilo Körperfett gespeichert hat, entspricht etwa 7000 Kcal (Kilokalorien). Im Rahmen einer Diät wird sie nur abgebaut, wenn dem Körper weniger Kalorien zugeführt werden, als er täglich benötigt. Dieser Bedarf ist abhängig von Geschlecht, Alter, Tätigkeit sowie Körperbau. Denn Muskelmasse verbrennt mehr Kalorien als Fettgewebe.



Der Energieverbrauch pro Tag liegt bei einem vorwiegend sitzend tätigen Mann zwischen 1900 bis 2600 Kcal, bei einer Frau zwischen 1700 bis 2200 Kilokalorien. Auch für sportlich sehr Aktive kommen lediglich maximal 300 Kcal pro Tag hinzu. Und während der Diät sollten Frauen täglich mindestens 1250 bzw. Männer 1500 Kcal zu sich nehmen. Sonst können nämlich Stoffwechselprobleme einsetzen, wie wir sie links auch bei den Gesundheitsrisiken beschrieben haben.



Ohne Sport ist eine Diät unsinnig: Während der Hungerphase baut der Körper nämlich nicht nur einfach seine Fettreserven ab. Er greift zur Energiegewinnung auch vermehrt auf Proteine zurück. Die holt er sich aus den Muskeln. Deshalb führt die Diät im Normalfall auch zum Abbau von Muskelmasse. Das aber bedeutet: Der Grundverbrauch des Körpers an Energie (auch beim Schlafen) sinkt und kann die Diät nicht mehr unterstützen. Dies lässt sich auch nicht durch zusätzliche Proteinaufnahme ausgleichen, sondern nur durch zumindest leichtes und gezieltes Krafttraining während des Abnehmens.



Traumgewicht brauchen



Der Gewichtsverlust

pro Woche kann normalerweise durch die Differenz zwischen empfohlener Mindestzufuhr und dem Kalorienverbrauch etwa eingeschätzt werden. Realistisch und medizinisch vertretbar ist bei Männern wie Frauen, dass der Körper täglich 500 Kcal weniger als benötigt bekommt. Das aber bedeutet: Bis die 7000 Kcal (s. links oben) aus einem Kilo Körperfett dauerhaft und ohne gesundheitliche Risiken abgebaut sind, sollten 14 Tage eingeplant werden!



Blanker Unsinn sind deshalb alle Diätversprechen, die einen Gewichtsverlust von zwei oder mehr Kilo pro Woche in Aussicht stellen. Da setzt nämlich sofort nach Ende der Hungerkur garantiert der Jo-Jo-Effekt ein, der Sie schneller mehr zunehmen lässt, als Sie zuvor verloren haben. Auch Stoffwechsel-Fastenkuren wirken nicht besser oder schneller, egal ob sie sich Glyx-, Genotyp-, Blutgruppen- oder Max-Planck-Diät nennen. Die Forscher des Max-Planck-Instituts distanzieren sich sogar ausdrücklich von den Diätplänen, die seit rund 20 Jahren unter ihrem Namen kursieren!

So macht schlauer werden Spaß!

WISSEN & Staunen

Bequem im Abonnement lesen!

- 1** Alle zwei Monate **WISSEN & Staunen** bequem ins Haus
- 2** Die Portokosten übernehmen wir für Sie
- 3** Sie zahlen nur den Treuepreis: **3,30 €** statt 3,50 € pro Heft

Schnell bestellen:
 Coupon ausfüllen oder einfach direkt mit uns Kontakt aufnehmen:
WISSEN & Staunen
 Abo-Service
 Postfach 81 05 80
 70522 Stuttgart
 Per E-Mail: wissen@zenit-presse.de
 Per Telefax: 01805 / 72 72 52 399*
 Per Telefon: 01805 / 72 72 52 251*
Mo. - Fr. 8 - 20 Uhr
*14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, aus dem Mobilnetz max. 42 Cent/Min.

Ja, ich möchte abonnieren und sparen!

Vorname	Name
Straße	Hausnr.
PLZ	Ort
Telefon	E-Mail
Datum	Unterschrift

Bei abweichender Lieferadresse als Geschenk:

Vorname	Name
Straße	Hausnr.
PLZ	Ort

Bitte senden Sie mir das **WISSEN & Staunen** Jahres-Abo! Ich erhalte die folgenden sechs Ausgaben für zusammen nur **19,80 Euro** im Inland frei Haus und bezahle erst nach Erhalt der Rechnung (Preis inkl. MwSt., Auslandsabos auf Anfrage). **Versandkosten fallen für mich nicht an.**

Wenn ich **WISSEN & Staunen** danach weiterlesen möchte, muss ich nichts tun. Ich erhalte dann automatisch jede neue Ausgabe von **WISSEN & Staunen** zu dem im Impressum genannten **Abo-Vorteilspreis** von zurzeit 3,30 Euro pro Ausgabe weiter geliefert.

Kein Risiko, keine Tricks:
Ich lese nur, solange ich möchte!
 Das Jahres-Abo kann ich jederzeit kündigen. Bereits bezahlte Beträge für noch nicht erhaltene Ausgaben werden mir selbstverständlich erstattet. Möchte ich **WISSEN & Staunen** nicht mehr lesen, genügt eine kurze Mitteilung an:

WISSEN & Staunen
 Abo-Service
 Postfach 81 05 80
 70522 Stuttgart

Widerrufsrecht: Die Bestellung kann ich binnen von 14 Tage ohne Begründung bei **WISSEN & Staunen**, Abo-Service, Postfach 81 05 80, 70522 Stuttgart, in Textform (per Brief, Fax oder E-Mail) widerrufen. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung. Dies ist ein Angebot der Livingston & Friends GmbH, Geschäftsführerin: Dipl.-Betriebswirtin Gisela Müller-Haupt, Gesellschaftsform: 70 7250 Hamburg URB 64 033