

## Warum ist eine Gewichtsreduktion so schwer zu halten?

Übergewichtigkeit wird in der einschlägigen Fachliteratur vielfach als „unheilbare Krankheit“ bezeichnet. Wieso aber Krankheit? Und was soll an einer Adipositas unheilbar sein, wird sich manch einer erstaunt fragen. Dicke Menschen fühlen sich zum Teil doch recht wohl in ihrer Haut, und Abnehmen ist letztlich nur eine Frage des eisernen Willens. Dem liesse sich eigentlich nicht widersprechen, wenn nicht auch andere, übergeordnete Gesichtspunkte eine gewichtige Rolle spielten.

### Unter Einhaltung von Reduktionsdiäten „purzeln“ durchaus die Pfunde

Ein Grossteil der adipösen Menschen ist ausser Zweifel mit dem Zustand der Übergewichtigkeit nicht recht glücklich. Denn sonst würden wohl nicht immer wieder Anläufe gestartet, ein paar Pfunde „abzuspecken“. Häufig ist die Diätkur auch durchaus erfolgreich, und die neue, schlanke Figur wird allenthalben bewundert. Doch dann kommt der weitaus schwierigere Teil der Übung: das Halten des Gewichts.

Jeder weiss: Wer abnehmen will, muss in erster Linie weniger essen. Das heisst: Erhöhte körperliche Aktivität allein bringt kaum den gewünschten Erfolg, d.h. die Reduktion des Körpergewichts, auch wenn diätische Anstrengungen durch mehr Bewegung bzw. Sport deutlich unterstützt werden. Im Grunde genommen basiert eine Gewichtsreduktion auf einer einfachen Gleichung:



Die Summe der verbrauchten Kalorien abzüglich der Summe der aufgenommenen Kalorien ergibt bei positivem Vorzeichen einen Wert, der – auf Fett umgerechnet – angibt, wieviel man abgenommen hat.

### Aber: Der Organismus widersetzt sich raschen Veränderungen des Körpergewichts

Warum tut man sich aber so schwer, den Erfolg einer Reduktionsdiät zu konservieren? Fast hat es nämlich den Anschein, als sträubte sich der Organismus gegen das neue Gewicht und versuchte mit allen Mitteln, den alten Zustand wieder herzustellen: Selbst wenn man im Anschluss an eine Reduktionsdiät weniger isst, so ist dieses bisschen Nahrung oft noch nicht wenig genug. Denn der Stoffwechsel hat inzwischen seinen Bedarf abgesenkt, d.h. der Organismus hat seinen Grundumsatz reduziert.

Man hat diesen Effekt sogar messen können: Bei diesen Messungen zeigte sich, dass zuvor übergewichtige Personen, die ihr Körpergewicht um wenigstens 10 % reduziert hatten, danach pro Kilogramm ihrer verbliebenen fettfreien (!) Masse im Durchschnitt 8 Kilokalorien pro Tag weniger verbrauchten. Sind das nach der Fastenkur noch etwa 50 kg an fettfreier Masse, so muss man, um das Gewicht zu halten, die Zufuhr an Nahrungsmitteln um – umgerechnet – weitere 400 Kilokalorien drosseln. Mit anderen Worten benötigt die „abgemagerte“ Person – unter den genannten Bedingungen – ca. 400 Kilokalorien weniger als eine Person mit gleichem Gewicht, das aber zuvor über längere Zeit stabil war.

Auf der anderen Seite widersetzt sich der Körper auch einer plötzlichen Gewichtszunahme. Versuchspersonen, die ihr Gewicht in relativ kurzer Zeit um etwa 10 % erhöht hatten, verbrauchten daraufhin pro Kilogramm fettfreier Masse und Tag bis zu 9 Kilokalorien mehr an Energie.

Diese Ergebnisse bieten eine einleuchtende Erklärung dafür, warum das Körpergewicht erwachsener Menschen über längere Zeit erstaunlich stabil bleibt. Im Durchschnitt legt ein Erwachsener im Laufe von 20 Jahren nur ungefähr 10 % an Gewicht zu. Das erklärt aber auch, warum vielen Versuchen, das Gewicht zu reduzieren, zumal längerfristig kein dauerhafter Erfolg beschieden ist.

h  
e  
  
G  
r  
ü  
s  
s  
e