

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an

25. Juli 2017

Der Blick in die Daten von Menschen, die ihr Wunschgewicht dauerhaft halten, zeigt andere Gemeinsamkeiten. Und die können den Kampf gegen die Kilos erleichtern.

Sie wühlen sich durch den Schlamm, schreien sich gegenseitig an und halten verschwitzte Gesichter und blutende Körperteile in die Kamera. Anstrengung, Überwindung, Verzweiflung, Wut, Schmerz. Und als letztes: Erfolg. Das sind die Wörter, die der Zuschauer der Fernsehshow »The Biggest Loser« ^{*1} weiß auf schwarz eingeblendet bekommt. ^{#1} Untermauert durch Videoausschnitte der letzten Monate. Ein Teilnehmer der Fernsehshow, bei der gewinnt, wer vor den Augen der Zuschauer möglichst viele Kilogramm loswird, kommentiert eine seiner Konkurrentinnen mit den Worten: »Sie hat sich einfach nicht unter Kontrolle!«

Alexandra präsentiert ihr neues Ich neben einem Pappaufsteller ihrer Vergangenheit nur wenige Monate zuvor.

Das mit der Kontrolle ist so eine Sache und ein oft gehörter Vorwurf, wenn es Menschen nicht gelingt, das eigene Wunschgewicht zu erreichen – und vor allem langfristig zu halten. »The Biggest Loser« scheint zu funktionieren: Die erste weibliche Siegerin der deutschen Ausgabe ^{*2}

Alexandra schaffte es dieses Jahr, in wenigen Monaten mehr als 50% ihres Körpergewichts ^{*3} zu verlieren. 3 Tage nach dem großen Finale spricht sie im Interview mit der *Gala* ^{#2} über ihre Angst, wieder zuzunehmen. ^{#3}

Zu Recht: Ein Forscherteam ^{#4} hat Alexandras amerikanische »Kollegen« 6 Jahre nach »The Biggest Loser« untersucht und kommt zu einem ernüchternden Ergebnis. 13 der 14 Teilnehmer haben wieder zugenommen. Nicht ein paar Kilogramm, sondern durchschnittlich 66% des während der Show verlorenen Gewichts. ^{*4} 4 von ihnen wiegen sogar mehr als vor der Show.

Und damit sind sie nicht allein. Die offizielle Zahl lautet: 80% übergewichtiger ^{*5} Menschen, die Gewicht verlieren, nehmen pro Jahr durchschnittlich wieder 0,9–1,8 Kilogramm zu. ^{#5} Kein Wunder also, dass die allgemeine Wahrnehmung dahin geht, dass kaum jemand es schafft, dauerhaft abzunehmen.

Vor allem 2 Herausforderungen erschweren es – trotz gutem Vorsatz –, das eigene Wunschgewicht zu erreichen und zu halten:

- > **Angepasster Grundumsatz:** Der Grundumsatz – also die Energie, die unser Körper in völliger Ruhe verbraucht ^{*6} – ist kein statischer Wert, sondern macht uns einen Strich durch die Rechnung. ^{*7} So hatten die amerikanischen Kandidaten von »The Biggest Loser« 6 Jahre nach der Show nicht nur einen Großteil der Kilogramm wieder drauf, sondern gemeinerweise auch durchschnittlich ^{*8} einen um 500 Kilokalorien geringeren Grundumsatz ^{*9} (das entspricht ca. 1/4 der Gesamtmenge).
- > **Individuelle Methode finden:** Auch wenn es uns am Zeitschriftenregal, im Werbespot oder in der Apotheke versprochen wird – es gibt nicht die eine Diät, die für jeden funktioniert. Die größte Diät-Frage, der Wissenschaftler weltweit auf die Schliche zu kommen versuchen, lautet: Warum genau variiert der Gewichtsverlust bei exakt gleichem Diätplan so stark zwischen unterschiedlichen Menschen?

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an

perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

Also alles aussichtslos? Im Gegenteil! Denn entgegen der weit verbreiteten Annahme, dass es sowieso kaum jemandem gelinge, langfristig überschüssige Kilogramm loszuwerden, zeigen die 80% ^{#10} doch gerade auch, dass es da draußen ca. 20% dauerhaft und erfolgreich schaffen. Das hat wenig mit einem besonders »eisernen Willen« ^{#6} zu tun. Was haben die 20% stattdessen gemeinsam?

Unser dickes Problem

»Aktuell sterben zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit mehr Menschen durch zu viel ungesundes Essen als aufgrund von zu wenig gesundem Essen.« – Mike Bloomberg, Botschafter für nicht ansteckende Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

1/3 ^{#11} der Weltbevölkerung ist aktuell übergewichtig oder fettleibig. In Deutschland ist es jeder Zweite. ^{#7} Die Ergebnisse einer neuen Studie zur Entwicklung in den Jahren 1980–2015 ^{#8} tauchten vor einigen Wochen kurz in den Schlagzeilen auf. Teils waren sie garniert mit Vergleichen zwischen Todesursachen: Übergewicht tötet mittlerweile mehr Menschen als Autounfälle, Terrorattacken ^{#9} und Alzheimer zusammen. ^{#10} 7% aller Todesfälle gehen direkt oder indirekt ^{#12} auf das Konto überschüssiger Kilogramm. ^{#13} Das sind mehr frühzeitige Todesfälle als durchs Rauchen. Auch wenn lange galt, dass Kinder seltener betroffen sind, steigt die Zahl übergewichtiger Kinder mittlerweile noch schneller als die übergewichtiger Erwachsener. ^{#11}

An dieser Stelle möchte ich eine wichtige Anmerkung machen: Es geht hier nicht um Schönheitsideale oder Bevormundung des Einzelnen, sondern um eine globale Herausforderung, die die Gesundheit und Lebensqualität der Menschheit betrifft. Zahlreiche übergewichtige Menschen leiden unter Stigmatisierung, weil sie das Gefühl haben, andere Menschen würden ihnen die Schuld am Übergewicht geben. Aktuelle Studien zeigen, ^{#12} dass diejenigen, die besonders darunter leiden, es schwerer haben, die verlorenen Kilogramm dauerhaft loszuwerden. Wir müssen es also schaffen, diese Schuldfrage auszuklammern, um

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

langfristige Erfolge beim Abnehmen zu ermöglichen.

Dafür müssen wir außerdem ein paar Mythen über Bord werfen.

Das wissen wir heute übers Abnehmen

Ja, Vorher-Nachher-Aufnahmen, Fernsehshows und raffinierte Werbebotschaften sind verlockend, wenn sie uns weismachen wollen, jetzt endlich das Allheilmittel gegen den Speck gefunden zu haben.

»Einige Teilnehmer eines Diätprogramms verlieren 60 Pfund und halten das [...], und andere Teilnehmer, die sich streng an das gleiche Programm halten, nehmen 5 Pfund zu. Wenn wir herausfinden können, warum das so ist, hat das ein Riesenpotenzial, um Menschen zu helfen.« – Frank Sacks, Harvard-Professor für die Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten

Wir sind generell nicht besonders gut darin, langfristig zu planen oder unser Verhalten anzupassen und stattdessen immer auf der Suche nach der schnellen Lösung.¹⁴ Dass es den in puncto Abnehmen nicht gibt, ist eigentlich jedem klar. Auf die große offene Frage der Diät-Forschung, warum die gleiche Diät beim einen funktioniert und beim anderen nicht, gibt es viele Antwortversuche. Doch auch wenn einige behaupten, den alleinigen Anspruch auf Richtigkeit zu haben, gilt vor allem: Die Mischung macht's.

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

- > **Genetik:** Ach wie schön wäre es, wenn wir einen Sündenbock hätten – und unseren Eltern und damit unseren Genen die Schuld fürs eigene Hüftgold geben könnten. Tatsächlich sind mittlerweile ca. 100 genetische Marker ^{#15} bekannt, die einen Einfluss auf unser Körpergewicht haben. ^{#13} Es gibt also keinen Zweifel daran, dass unsere Gene eine Rolle dabei spielen, wie wir Fett und Kohlenhydrate verstoffwechseln. ^{#16} Doch so groß, wie die 100 Marker vielleicht vermuten lassen, ist dieser Einfluss nicht. Genetiker und andere Wissenschaftler schätzen ihn auf ca. 3%. Nicht zu vergessen, dass es diese Gene auch schon vor 30 und vor 100 Jahren gab, als weitaus weniger Menschen übergewichtig waren.

Die gute Nachricht aus der genetischen Forschung lautet übrigens, dass die Marker für Übergewicht nicht beeinflussen, wie leicht es uns fällt, abzunehmen. Das heißt, selbst wenn wir genetisch eher dazu veranlagt sind, Kilogramm anzusammeln, hat das keinen Einfluss auf die Möglichkeit, sie wieder loszuwerden.

- > **Chemikalien:** Bestimmte Chemikalien, die sich zum Beispiel in vielen Gebrauchsgegenständen und Möbeln finden, können unseren Hormonhaushalt durcheinanderbringen und so Krankheiten und Übergewicht begünstigen. ^{#14}
- > **Bakterien:** Das sogenannte Mikrobiom, also die Billionen Bakterien, ^{#17} die auf und in uns leben, beeinflussen unsere Nahrungsverarbeitung. Die Nahrung selbst beeinflusst wiederum diesen Bakterien-Haushalt. ^{#15} Lange Zeit herrschte beispielsweise der Glaube vor, dass bestimmte Lebensmittel entweder »gut« oder »schlecht« für den Blutzuckerspiegel seien. Doch der Blutzuckerspiegel unterschiedlicher Menschen reagiert ^{#18} auf identische Mahlzeiten sehr unterschiedlich. ^{#16} Das bedeutet im Umkehrschluss, dass allgemeingültige Ernährungsempfehlungen nutzlos sind.

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

- > **Psychologie:** Während die eine lieber ein Ernährungstagebuch führt, konzentriert sich der andere lieber auf den Sport, was wiederum zu veränderten Essgewohnheiten führt. Menschen sind verschieden und bringen unterschiedliche Geschichten mit. Egal ob Freund, Familienangehöriger, Therapeut oder Arzt – wer einen Menschen bei der Gewichtsabnahme unterstützen möchte, muss versuchen, diese Geschichte und Vorlieben zu berücksichtigen.

Neben den individuellen Unterschieden gibt es auch 3 Faktoren, die uns alle betreffen – und häufig falsch verstanden werden:

- > **Sport (allein) ist nicht die beste Diät:** Bewegung ist ein wahres Wundermittel ^{#17} und sehr wichtig für unsere Gesundheit. Aber sie ist keine Geheimwaffe gegen zusätzliche Pfunde, ^{#18} darüber sind sich Fachmenschen mittlerweile einig.
- > **Die Rolle der Umwelt:** ^{#19} Im Englischen gibt es den Ausdruck »obesogenic environment«, also eine Umwelt, die Übergewicht fördert. ^{*19} Wollten wir eine solche entwerfen, könnten wir uns gut am modernen Stadtleben orientieren. ^{#20} Überall locken Take-Away-Angebote, häufig Süßes, Fettiges und Frittiertes mit hoher Kalorien- und geringer Nährstoffdichte. ^{*20} Tatsächlich zeigen Studienergebnisse: Menschen, die neben besonders vielen Essbuden leben und arbeiten, ^{*21} konsumieren diese auch häufiger, haben einen höheren BMI ^{*22} und sind mit größerer Wahrscheinlichkeit übergewichtig. ^{#21}

Dazu kommt die Veränderung der Portionsgrößen, die wir nicht nur im Super-Size-Land ^{#22} USA beobachten, sondern auch in Europa. ^{*23} Wer sich selbst wieder an kleine Portionsgrößen gewöhnen möchte, kann im Alltag übrigens einfach zum kleineren Teller oder zur kleineren Schale greifen. ^{#23}

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

- > **Verhalten ist wichtiger als die Art der Diät:** Studie um Studie zeigt, ^{#24} dass der langfristige Erfolg einer Diät weniger von der Zusammensetzung des Speiseplans ^{*24} abhängt als vielmehr von der Gesamtzahl der Kalorien und dem Verhalten des Essers. Mit anderen Worten: Egal ob Low-Fat, Low-Carb, Paleo oder vegan – jede Art der Ernährung kann erfolgreich sein. Viel wichtiger als die genaue Aufteilung von Fett, Kohlenhydraten und Proteinen ^{#25} sind Enthusiasmus und Ausdauer des Essers. Die Erkenntnis, dass es letztendlich doch stark auf die konsumierten Kalorien ankommt, ist keineswegs neu, ^{#26} lässt sich aber nicht so gut vermarkten wie ein neues, wildes Diät-Versprechen jeden Monat.

Genau um diese langfristigen Verhaltensänderungen geht es im größten Forschungsprojekt zu langfristig erfolgreichem Gewichtsverlust aller Zeiten.

So klappt's: Diese Zutaten sorgen für langfristigen Erfolg

»Als wir begannen, war die vorherrschende Meinung, dass fast niemand erfolgreich Gewicht verlieren und dann halten könne. Wir glaubten nicht, dass das der Fall war, aber wir waren uns nicht sicher, weil wir keine Daten hatten.« – James O. Hill, US-amerikanischer Professor für Medizin und Mitgründer des National Weight Control Registry

Mehr als 10.000 Menschen sind Teil des bereits im Jahr 1994 gegründeten National Weight Control Registry (NWCR) im US-Bundesstaat Rhode Island. Nur wer es schafft, mindestens ein Jahr einen Gewichtsverlust von mindestens 13,6 Kilogramm ^{*25} zu halten, wird aufgenommen. ^{*26} So wollen die Wissenschaftler herausfinden, was die 20% erfolgreichen Diäthalter von den 80% der Abnehmwilligen unterscheidet, die bisher (noch) scheitern. Dabei geht es sowohl um Verhaltensstrategien als auch um psychische Faktoren wie Vorlieben und Ängste.

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

Hier die wichtigsten Ergebnisse aus über 20 Jahren Forschung zu den Faktoren, die die 20% gemeinsam haben: #27

- > 98% haben ihre Ernährung verändert
- > 90% bewegen sich regelmäßig (mindestens 1 Stunde pro Tag) *27
- > 78% frühstücken
- > 75% wiegen sich mindestens 1 Mal pro Woche
- > 62% schauen weniger als 10 Stunden pro Woche fern
- > 55% nutzen ein Programm, 45% entwickeln selbst eine Routine

Klar ist also, dass es keine »magische Zutat« gibt, sondern immer langfristige Verhaltensänderungen zugrunde liegen. Sind das also alles »Alpha-Typen«, denen sowieso alles im Leben mit Leichtigkeit gelingt? Nein. Die meisten sehen sich selbst nicht als Erfolgsmenschen oder Planungsgenie. Auch sie haben zuvor häufig verschiedene Diäten und Strategien ausprobiert – und sind gescheitert. Interessanterweise beschreibt sich aber die Mehrheit der erfolgreichen Abnehmer als Morgenmenschen. Studien zeigen, #28 dass Nachtmenschen (Eulen) durchschnittlich mehr wiegen als Morgenmenschen (Lerchen). Die meisten motiviert übrigens nicht allein eine schlanke Taille, sondern andere Aspekte. Allen voran steht die Angst um die eigene Gesundheit und damit verbunden die Hoffnung, mehr Lebenszeit mit Freunden und Familie verbringen zu können.

Die ermutigende Nachricht ist vielleicht, dass zumindest das Halten des neuen Gewichts mit der Zeit einfacher wird. Nach 2–5 Jahren steigt die Wahrscheinlichkeit rapide, das Gewicht dauerhaft zu halten. Worauf alle Ergebnisse vom NWCR und anderer Langzeitstudien verweisen, ist das Zusammenspiel aus Verhalten, Psychologie und Planung. Es geht darum, bei therapeutischen und medizinischen Gesprächen das Individuum zu berücksichtigen. Die tägliche Verantwortung, die sozioökonomische Situation, die mentale Gesundheit – das alles ist wichtiger als der nächste

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

Hype um die neueste Diät. #29 Denn eines steht fest: Es gibt keine 2 Menschen in der Datenbank, die ihr Gewicht langfristig auf gleiche Weise verloren haben.

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

Zusätzliche Informationen

- *1 Die Fernsehshow startete im Jahr 2004 in den USA und bis heute gibt und gab es Franchises in 34 weiteren Ländern. Im Kern geht es darum, dass übergewichtige und fettleibige Menschen (ein Minimal- oder Maximalgewicht gibt es nicht) mehrere Monate lang versuchen, am meisten Gewicht zu verlieren. Dem Gewinner winkt ein Geldpreis.
- *2 Seit dem Jahr 2009 gibt es eine deutsche Ausgabe von »The Biggest Loser«, die zunächst auf ProSieben lief und seit der vierten Staffel auf Sat.1 ausgestrahlt wird.
- *3 Genaugenommen 51,45%, was den deutschen Rekord bedeutet; der Gesamtrekord wird von der Amerikanerin Rachel Frederickson (59,62%) und dem Ukrainer Alexander Repyanchuk (60,13%) gehalten. Zu Beginn der Show wog Alexandra 103 Kilogramm, [am Ende 50.](#)
- *4 Nach 30 Wochen hatten die Teilnehmer im Durchschnitt 58,3 Kilogramm (+/-24,9 Kilogramm) abgenommen. Die Unterschiede der erneuten Gewichtszunahme nach 6 Jahren waren sehr unterschiedlich; durchschnittlich brachten die Teilnehmer immerhin noch 11,9% weniger Gewicht auf die Waage als vor der Show.
- *5 Übergewicht wird generell über den Body Mass Index (BMI) bestimmt. Er gibt Aufschluss über das Verhältnis von Körpergröße und Gewicht. Die Rechnung ist einfach: Gewicht in Kilogramm geteilt durch (Körpergröße in Metern)². Ein BMI von 18,5–25 gilt als Normalgewicht, darüber als Übergewicht (25–30), dann kommen 3 Grade von Fettleibigkeit: Adipositas Grad I (30–35), Grad II (35–40) oder Grad III (über 40).

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

- *6 Der Grundumsatz hängt vom Alter, Geschlecht sowie der körperlichen und geistigen Betätigung ab. Unser Gehirn ist das Organ mit dem höchsten Grundumsatz. Deinen eigenen Grundumsatz kannst du mithilfe [dieser Übersicht](#) errechnen.
- *7 Dieser Mechanismus ist wahrscheinlich ein Überbleibsel aus grauer Vorzeit, als Nahrung knapp war.
- *8 Entgegen der Intuition war der Grundumsatz nicht bei denen am meisten gesunken, die wieder besonders stark zugenommen hatten, sondern der umgekehrte Zusammenhang lag vor: Diejenigen, die weniger stark wieder zugenommen hatten, hatten einen stärker verringerten Grundumsatz.
- *9 Geringer als dem Körpergewicht und Alter gemäß erwartet.
- *10 Die 20% beziehen sich auf die übergewichtigen Menschen, die es schaffen, mindestens 10% des Anfangsgewichts zu verlieren und das für mindestens ein Jahr zu halten.
- *11 Davon waren im Jahr 2015 107,7 Millionen Kinder und 603,7 Millionen Erwachsene fettleibig. Seit dem Jahr 1980 hat sich der Anteil übergewichtiger Menschen in mehr als 70 Ländern verdoppelt und ist in fast allen anderen Ländern kontinuierlich gestiegen.
- *12 Global gehen aktuell 4 Millionen Todesfälle auf einen hohen BMI zurück; fast 40% in Fällen, bei denen die Opfer nicht fettleibig waren. Mehr als 2/3 der Todesfälle sind auf Herz-Kreislauf-Krankheiten zurückzuführen, gefolgt von Diabetes, Nierenproblemen und Krebs.

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

- *13** In Industrieländern sterben trotz erhöhter Rate an Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes und Co. weniger Menschen daran (und damit auch an Übergewicht und Fettleibigkeit), weil sich die medizinische Versorgung stark verbessert hat. In Entwicklungsländern ist die Versorgung sehr viel schlechter. In einigen Ländern, in denen Übergewicht und Fettleibigkeit am schnellsten steigen, wie zum Beispiel Mali, Burkina Faso und Guinea-Bissau, ist die Gesundheitsversorgung besonders schlecht.
- *14** Eine mögliche Erklärung liefert die Evolutionsbiologie: In Zeiten von Mammuts und Säbelzähntigern mussten Menschen vor allem kurzfristig planen und Gefahren erkennen. Da gab es keine Rentenversicherung oder langfristige Geldanlagen.
- *15** Das können ganze Gene oder einzelne DNA-Sequenzen sein, die sich an einer bestimmten Stelle auf den Chromosomen befinden, die das Erbgut enthalten.
- *16** Vorsicht ist auch bei den genetischen Tests geboten, deren Ergebnisse angeblich voraussagen, welche Diät (zum Beispiel Low-Carb oder Low-Fat) für dich die beste ist.
- *17** Ein erwachsener Mensch wird durchschnittlich von 100 Billionen Bakterien besiedelt. Das ist eine 1 mit 14 Nullen.
- *18** Die Wissenschaftler waren so in der Lage, mit dem Wissen über das individuelle Mikrobiom die Blutzuckerwerte nach dem Verspeisen eines bestimmten Nahrungsmittels für die Versuchsteilnehmer vorherzusagen.

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

- *19** Der Begriff geht wahrscheinlich auf den neuseeländischen Gesundheitsfachmann Boyd Swinburn zurück. Er beobachtete die negativen Auswirkungen – einschließlich hoher Diabetes-Raten – des amerikanischen Lebensstils auf die amerikanischen Ureinwohner in einem Reservat in Arizona. Wie lange es dauern wird, bis die »obesogenic environments« abgebaut werden, sei fraglich, sagt er mit Blick auf die Erfahrung beim Rauchen: Der Zusammenhang zwischen Rauchen und Lungenkrebs wurde im Jahr 1952 entdeckt, aber es dauerte Jahrzehnte, bis das Rauchen eingeschränkt wurde. Ein ähnlicher Zusammenhang lasse sich auch mit Blick auf die Lobbyarbeit von Unternehmen, die vom Handel mit fossilen Brennstoffen abhängen, und die Globale Erwärmung beobachten.
- *20** In den letzten 2 Jahrzehnten haben sich unsere Städte und Wohngegenden stark verändert: Take-Away-Angebote sind präsenter als je zuvor. Das bedeutet auch, dass wir uns täglich in einer Umgebung bewegen, in der es sehr einfach ist, ungesunde Ernährungsentscheidungen zu treffen.
- *21** Dazu gehört auch der Weg zur Arbeit.
- *22** Der Body Mass Index (BMI) gibt Aufschluss über das Verhältnis von Körpergröße und Gewicht. Die Rechnung ist einfach: Gewicht in Kilogramm geteilt durch (Körpergröße in Metern)². Ein BMI von 18,5–25 gilt als Normalgewicht, darüber als Übergewicht (25–30), dann kommen 3 Grade von Fettleibigkeit: Adipositas Grad I (30–35), Grad II (35–40) oder Grad III (über 40).
- *23** Die Veränderung von Portionsgrößen ist mittlerweile ein aktives Forschungsfeld. Die Ergebnisse sind überall gleich: Unsere Portionen werden immer größer, egal ob, wie in der Grafik gezeigt, in den USA und Großbritannien oder [in den Niederlanden \(englisch\)](#) bzw. [in Dänemark \(englisch\)](#). [Diese Meta-Studie \(englisch\)](#) fasst zusammen, welchen Einfluss das auf unsere Essgewohnheiten und unsere Gesundheit hat.

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

- *24** Das bedeutet, Diäten können effektiv sein, unabhängig davon, ob sie großen Wert auf Proteine, Kohlenhydrate oder Fett legen. Die vielen Einzelstudien zu Low-Fat und Low-Carb liefern kein einheitliches Bild: Während die einen zeigen, dass das eine besser funktioniert, kommen andere zum gegenteiligen Ergebnis. Deshalb ist es so wichtig, Review- und Meta-Studien zu betrachten, die Einzelstudien einordnen und andere Faktoren heranziehen, die die Ergebnisse erklären. Wichtige Faktoren sind zum Beispiel auch die Neuheit einer Diät, die damit verbundene Medienaufmerksamkeit und die Fähigkeit der Wissenschaftler, ihre Versuchsteilnehmer für die entsprechende Diät zu begeistern.
- *25** Die krumme Zahl kommt von den in den USA genutzten Pfunden und entspricht 30 Pfund.
- *26** Aktuell haben die mehr als 10.000 registrierten Menschen durchschnittlich knapp 30 Kilogramm abgenommen und ihr neues Gewicht für mehr als 5 Jahre gehalten. 80% der Teilnehmer sind weiblich.
- *27** Die häufigste Bewegung ist dabei kein Extremsport, sondern Spaziergehen.

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

Quellen und weiterführende Links

- #1** Video des deutschen »The Biggest Loser«-Finales im Jahr 2017
 <https://www.sat1.de/tv/the-biggest-loser/video/912-das-grosse-finale-wer-wird-the-biggest-loser-2017-ganze-folge>
- #2** Interview mit Gewinnerin Alexandra in der Gala (2017)
 <http://www.gala.de/lifestyle/film-tv-musik/-the-biggest-loser--2017--si-egerin-alexandra-hat-angst-wieder-dick-zu-werden-21342418.html>
- #3** Hier schreibe ich über das Ablegen schlechter Gewohnheiten, vor denen auch Alexandra Angst hat
 <https://perspective-daily.de/article/6>
- #4** Studie zu den Langzeitergebnissen der Finalisten von »The Biggest Loser« (englisch, 2016)
 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.21538/epdf>
- #5** Studie zum erfolgreichen Gewichtsverlust des National Weight Control Registry (englisch, 2005)
 <http://ajcn.nutrition.org/content/82/1/222S.full.pdf>
- #6** Hier schreibe ich mit Han Langeslag über die Frage, was der »freie Wille« ist
 <https://perspective-daily.de/article/268>
- #7** Hier gibt es eine Weltkarte der prozentualen Verteilung von fettleibigen - Männern und Frauen (englisch, 2017)
<http://edition.cnn.com/2017/06/12/health/global-obesity-study/index.html>

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

- #8** Langzeitstudie zum weltweiten Übergewicht und zur Fettleibigkeit
 (englisch, 2017)
<http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1614362>
- #9** Hier schreibt Frederik v. Paepcke, dass Senioren gefährlicher sind als
 Terroristen
<https://perspective-daily.de/article/111>
- #10** Artikel bei vox.com zur tödlichen Gefahr von Übergewicht und
 Fettleibigkeit (englisch, 2017)
<https://www.vox.com/science-and-health/2017/6/19/15819808/obesity-global-epidemic>
- #11** Hier beschreibt David Ehl, wie wir die Anzahl dicker Kinder halbieren
 können
<https://perspective-daily.de/article/264>
- #12** Studie zur Rolle von Stigmatisierung und Übergewicht (englisch, 2010)
 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2866597/?_escaped_fragment_=_po=50.0000
- #13** Riesige Studie zum Zusammenspiel von Genetik und Übergewicht
 (englisch, 2015)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4382211/>
- #14** Review-Studie zum Einfluss von Chemikalien in der Umwelt auf die
 Entstehung von Übergewicht (englisch, 2017)
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s13679-017-0240-4.pdf>
- #15** Im israelischen »Personalized Nutrition Project« können Probanden
- herausfinden, welches Essen gut für sie ist (englisch)
<http://newsite.personalnutrition.org/WebSite/Home.aspx>

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

- #16** Studie zu individuellen Blutzuckerwerten nach identischen Mahlzeiten
 (englisch, 2015)
<http://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674%2815%2901481-6>
- #17** Hier schreibe ich über das Wundermittel, das mir keiner verschreibt
 <https://perspective-daily.de/article/112>
- #18** Eine der Studien, die zeigen, dass Bewegung allein nicht die Geheimwaffe
 gegen Übergewicht ist (englisch, 2016)
[http://www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822\(15\)01577-8](http://www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822(15)01577-8)
- #19** Hier schreibe ich mit Han Langeslag darüber, wie unsere Umwelt uns
 »anstupst« (Nudging)
<https://perspective-daily.de/article/248/>
- #20** Hier schreibt Felix Austen, warum die Zukunft in den Städten stattfindet
 <https://perspective-daily.de/article/286>
- #21** Studie zu Take-Away Essen (englisch, 2014)
 <http://www.bmj.com/content/bmj/348/bmj.g1464.full.pdf>
- #22** Website und Trailer der Doku Super Size Me (englisch, 2004)
 <http://morganspurlock.com/work/super-size-me/>
- #23** Wie sehr die Tellergröße unsere Wahrnehmung beeinflusst, siehst du hier
- anschaulich (englisch)
<https://www.moillusions.com/the-portion-size-optical-illusion/>
- #24** Meta-Studie zur Wirkung von Counselling bei Diät-Programmen (englisch,
 2007)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0024691/>

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU

- #25** Diese Studie zeigt: Die Zusammensetzung (Low-Fat, Low-Carb etc.) der erfolgreichen Diät ist unwichtiger als das individuelle Verhalten (englisch, 2009)
 <http://bit.ly/2vT2vsj>
- #26** »Es kommt auf die Kalorien an«, sagt diese Studie aus dem Jahr 1964
 (englisch, Paywall)
[http://www.metabolismjournal.com/article/0026-0495\(64\)90098-8/pdf](http://www.metabolismjournal.com/article/0026-0495(64)90098-8/pdf)
- #27** Übersicht aller bisherigen Studien vom NWCR (englisch)
 <http://www.nwcr.ws/Research/published%20research.htm>
- #28** Studie zum Einfluss von Wachzeiten auf das Körpergewicht (englisch, 2014)
 <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0092251>
- #29** »We need help not hype!« fordern deshalb Wissenschaftler hier (englisch, 2016)
 [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)31338-1/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)31338-1/abstract)

Maren Urner

Bei Diät kommt's nicht auf den eisernen Willen an
perspective-daily.de/article/306/O9IfBgPU