

ONLINE-DIÄTEN

Auch Sie kriegen Ihr Fett weg

Winterspeck ade: Frühling ist die richtige Zeit, sich von überflüssigen Kilos zu trennen. Doch wie nimmt man wirksam und nachhaltig ab? Ernährungsprogramme im Internet versprechen keine Wunder, haben aber viele Vorteile. Text: Susanne Wagner

Der Hosenbund zwick, und die Silhouette war auch schon schlanker – so ergeht es zurzeit vielen: Bereits 37 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer sind übergewichtig. Der Frühling ist die richtige Zeit, um ein paar Pfunde zu verlieren. Ganz unterschiedliche Anbieter von Diätmethoden machen denn auch wieder vermehrt auf ihre Produkte aufmerksam. Oft versprechen sie jedoch einen unrealistisch hohen Gewichtsverlust in kurzer Zeit. Der Misserfolg ist programmiert: Es ist kaum möglich, in wenigen Tagen mehrere Kilo abzunehmen. Die überflüssigen Kilos sind auch nicht über Nacht entstanden.

Ob Monodiäten wie die Ananaskur oder das richtige Kombinieren oder Trennen von Eiweiss und Kohlenhydraten – Fachleute der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung fanden heraus: Die meisten dieser Diäten sind unbrauchbar. Entweder weil sie nicht zum versprochenen Abnahme-effekt führen oder weil danach der berühmte Jo-Jo-Effekt droht und man die Kilos gleich wieder zunimmt.

Die Änderung des Essverhaltens ist die einzig wirksame und nachhaltige Art, Kilos loszuwerden. Die Umstellung von Gewohnheiten ist einfacher, wenn man sich mit anderen austauscht. Das muss nicht von Angesicht zu Angesicht sein. Seit ein paar Jahren gibt es im Internet kostenpflichtige Diätprogramme: Anbieter stellen einen Diätplan zusammen, verschicken E-Mails mit Neuigkeiten und Anregungen für sportliche Betätigungen.

Nun mischt auch ein Grossverteiler mit: Auf dem Ernährungs-Coach-Forum von Coop tauschen sich Gleichgesinnte über ihre Erfolge aus. Unter dem Schutz der Anonymität traut man sich auch zuzugeben, dass man einen Body-Mass-Index von 40 hat (was starker Fettleibigkeit entspricht), dass man am liebsten 17 Kilo

loswerden möchte oder dass man erfolglos zahlreiche Diäten ausprobiert hat. Aber auch von Erfolgen auf der Waage ist zu lesen: von der Freude über zehn verlorene Kilos, von strafferen Rundungen und von Jogging morgens um sechs Uhr.

Dass körperliche Bewegung das A und O des erfolgreichen Abnehmens ist, weiss Sportjournalist Kurt Henauer. Dennoch ist er schon zum zweiten Mal aktives Mitglied bei einem weiteren Online-Programm für Abnehmwillige. Auch im von «NZZ

Diät: So erkennen Sie seriöse Ernährungsprogramme

Für nachhaltiges Abnehmen ist es unerlässlich, neue Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln. Das tun die meisten kommerziellen Diätangebote nicht. Unseriöse Diätangebote erkennen Sie an den unrealistischen Versprechungen, zum Beispiel dass

- eine Gewichtsabnahme ohne jegliche Bewegung möglich sei,
- eine Methode für alle wirksam sei,
- man kalorienreiche Nahrungsmittel weiterhin unlimitiert essen könne,
- ein Jo-Jo-Effekt (Hochschnellen des Gewichts nach Beendigung der Diät, wie es oft der Fall ist) ausgeschlossen sei,
- die Beschränkung auf ein Spezialprodukt (zum Beispiel Shakes) zu Gewichtsverlust führe.

Folgende Punkte sollte ein gutes Online-Ernährungsprogramm enthalten

- Es bietet umfassende Informationen und realistische Abnehmziele.
- Es basiert auf der Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten.
- Die empfohlene Ernährung ist eine ausgewogene, energiereduzierte Mischkost.
- Es besteht die Möglichkeit, per E-Mail mit Fachpersonen Kontakt aufzunehmen.

Nachteile eines Online-Diätprogramms

- Es ist nur für Menschen geeignet, die den Umgang mit dem Internet gewohnt sind. So werden viele ältere Interessierte ausgeschlossen.
- Besonders zu Beginn ist ein hoher Zeitaufwand am Computer nötig. Es besteht die Gefahr, sich in den vielen Informationen und Tabellen zu verlieren.
- Motivationsprobleme sind möglich, weil ein persönlicher Kontakt fehlt.

Vorteile eines Online-Diätprogramms

- Die Nutzung ist zeitlich unabhängig.
- Ein Austausch mit Gleichgesinnten und Fachleuten ist möglich.
- Der Zugang ist niederschwellig, oft ist der Preis im Vergleich zu anderen Methoden tief.

Online» lancierten Programm «eBalance» geht es um ein gesundes Gleichgewicht von Kalorienverbrennung und Kalorienaufnahme. Vor zwei Jahren entschied sich der damals 105 Kilo schwere und 1,84 Meter grosse Kurt Henauer erstmals, etwas gegen sein Übergewicht zu tun.

Die ersten Tage seien etwas hart gewesen, erinnert er sich: «Ich hätte gerne mehr Brot gegessen. Es stand halt mehr Gemüse und Salat auf dem Tisch.» Dafür hat sich der Berner täglich eine Stunde lang intensiv bewegt: Er begann mit Nordic Walking, fuhr Rad und joggte. Henauer schätzt es, dass das Online-Programm im Alltag gut umsetzbar ist: «Es geht nicht darum, einem das Essen zu verleiden, sondern darum, seine Energiebilanz auszugleichen.» Es sei ganz einfach: Man müsse mehr Energie verbrauchen als zuführen. Mit dieser Methode, die auch den Kontakt zu Ernährungsberatern einschliesst, hat Henauer vor zwei Jahren in einem halben Jahr 22 Kilo abgenommen. Wegen mangelnder Bewegung nach einer Meniskusoperation sind in letzter Zeit wieder ein paar wenige Kilo dazugekommen. Denen hat er nun erneut den Kampf angesagt.

Doch wie wirksam und nachhaltig sind solche Online-Programme wirklich? «Ich erwarte, dass bei einem Online-Ernährungsprogramm interneterfahrene Menschen mit einem leichten bis mittelschweren Übergewicht und genügend Selbstkontrolle am besten abschneiden», sagt Philippe Beissner vom Stoffwechszentrum Hirslanden. Der Mediziner ist als begleitender Arzt im «eBalance»-Programm tätig. Bei starkem Übergewicht hingegen sowie bei Begleiterkrankungen des Übergewichts wie Diabetes, hohem Blutdruck oder Cholesterin-Stoffwechselstörungen reicht ein Online-Ernährungsprogramm nicht, eine ärztliche Betreuung ist notwendig. «Der fehlende persönliche Kontakt, wie er in einer Ernährungsberatung vor-

handen ist, kann sich negativ auf die Motivation der Teilnehmer auswirken», sagt Sabina Trüb von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Ein weiteres Risiko sei, dass man sich bei einem Online-Programm zu wenig ausgewogen ernährt. Auch in der Phase der Gewichtsreduktion sollten täglich mindestens 1500 Kalorien aufgenommen werden. Zudem könne die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen kritisch werden, wenn zu viele Lebensmittel gemieden werden.

Für anhaltenden Erfolg muss die Gewichtsreduktion auf einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten basieren. Deshalb sollte sich der Nutzer als Erstes seiner täglichen Gewohnheiten bewusst werden: etwa durch ein tägliches Ess- und Bewegungsprotokoll. Hilfreich sind Menüpläne und Rezeptideen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt «eBalance», weil es helfen kann, ein gesundes Bewegungs- und Ernährungsverhalten zu entwickeln. Mediziner Beissner rät jedoch, das Ziel nicht allzu hoch zu stecken: Ein vernünftiges Ziel ist eine Gewichtsreduktion um zehn Prozent. Wie bei der konventionellen Gewichtsbehandlung besteht die Kunst darin, realistische Ziele zu setzen und diese konsequent anzugehen. ■

Weitere Infos

→ Buchtipps

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung hat einen praktischen Ratgeber geschaffen. Neben einer Anleitung zur gesunden Gewichtsreduktion enthält das Buch eine kritische Bewertung von 35 verbreiteten Diäten und Programmen: «Gesund abnehmen. Ein praktischer Ratgeber mit kritischem Diätvergleich»; Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2007, 176 Seiten, 26 Franken

Buchtipps



Marianne Botta Diener:
«Essen. Geniessen. Fit sein. Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz»
 Der Energiespender in Buchform! Wie Sie mit der richtigen Ernährung das Wohlbefinden steigern, ohne zu hungern. 2., aktualisierte Auflage, 2008, 256 Seiten, 38 Franken

Erhältlich beim Beobachter-Buchverlag,
 Telefon 043 444 53 07, Fax 043 444 53 09 -
 oder via Internet: www.beobachter.ch/buchshop;
 E-Mail: buchverlag@beobachter.ch