

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

### *Buch*

Nirgends werden so viele Märchen verbreitet wie rund um das Thema Diät. Gemeinsam mit Weight Watchers, den Experten für gesundes und dauerhaftes Abnehmen, werden die zehn gängigsten Mythen und Halbwahrheiten entlarvt, die Übergewichtige verunsichern und auf einen falschen Weg führen können. Aussagen wie „Ein paar Pfunde zu viel sind doch kein Problem“ oder „Es gibt eine Wunderdiät, die bei jedem funktioniert“ werden auf der Grundlage des neuesten Forschungsstands auf Herz und Nieren geprüft. Porträts von Menschen, die erfolgreich abgenommen haben, ergänzen die wissenschaftliche Quintessenz, und praktische Tipps helfen dabei, die ganz persönliche Erfolgsstrategie zusammenzustellen. So entgeht man dem Jojo-Effekt und den Diätfallen.

### *Herausgeber*

Das Unternehmen Weight Watchers wurde 1963 in den USA gegründet. Mittlerweile ist es der größte Anbieter von Gewichtsmanagementprogrammen und in über 30 Ländern vertreten. Wichtigster Bestandteil des Weight Watchers Konzepts sind die wöchentlichen Treffen und ein Online-Service. Hier tauschen sich weltweit mehr als 1,5 Millionen Menschen aus und erfahren alles Wichtige zur gesunden Ernährung und zum Abnehmen.

Weight Watchers

# 10 Diät-Mythen und die ganze Wahrheit

So finden Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

Weight Watchers und der Verlag sind keine medizinischen Organisationen und können Ihnen keine medizinischen Ratschläge geben. Das Weight Watchers Konzept ist nicht dazu geeignet, Krankheiten zu erkennen, zu verhüten, zu lindern oder zu beseitigen. Insbesondere bewirkt es auch keine Heilung von krankhaftem Übergewicht. Es trägt lediglich zur Gesunderhaltung im Rahmen einer ausgewogenen Ernährungs- und Lebensweise bei. Die in diesem Buch veröffentlichten Informationen wurden mit größter Sorgfalt geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso wird eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. (Weitere Informationen auf Seite 256)

*Lassen Sie sich durch die wissenschaftlich fundierten Informationen in diesem Buch inspirieren, und starten Sie Ihre persönliche Erfolgsgeschichte!*

Karen Miller-Kovach, wissenschaftlicher Vorstand Weight Watchers International



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2009

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2007 für die deutschsprachige Ausgabe by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

© 2007 by Weight Watchers International, Inc., Eigentümer der Marken Weight Watchers und POINTS®

Umschlaggestaltung: Design Team München

Autorin: Karen Miller-Kovach

Programmleitung: Ute Gerwig

Projektleitung und Text: Kathrin Dost

Übersetzung: Ragna Kneesch-Häntzsch

Wissenschaftliches Lektorat: Dr. Simone Mickelat

Bildnachweis Erfolgsgeschichten: Weight Watchers

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

MV · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17032-6

[www.mosaik-goldmann.de](http://www.mosaik-goldmann.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	6
<b>Einleitung</b> 10 Kilo weniger in 10 Tagen?	9
<b>Kapitel 1</b> Kann ich mein Wunschgewicht dauerhaft halten?	13
<b>Kapitel 2</b> Ein bisschen Übergewicht schadet nicht, oder?	37
<b>Kapitel 3</b> Fehlt mir fürs Abnehmen einfach nur der Wille?	57
<b>Kapitel 4</b> Kann ich allein durch mehr Bewegung abnehmen?	83
<b>Kapitel 5</b> Sind Fette, Kohlenhydrate oder Kalorien für mein Übergewicht verantwortlich?	107
<b>Kapitel 6</b> Können mein Stoffwechsel oder meine Gene verhindern, dass ich abnehme?	137
<b>Kapitel 7</b> Kann eine spezielle Diät den Stoffwechsel beschleunigen?	155
<b>Kapitel 8</b> Hauptsache schlank! Ist es eigentlich egal, wie ich abnehme?	177
<b>Kapitel 9</b> Gibt es eine Wunderdiät, mit der jeder abnehmen kann?	197
<b>Kapitel 10</b> Geht es beim Abnehmen nur um mich?	219
Auf einen Blick: Mythos und Wahrheit	239
Weight Watchers – das Konzept	247
Quellen und Literaturhinweise	259
Sachregister	281

# Vorwort

In den letzten 50 Jahren haben wir sehr viel über richtige Ernährung und Gewichtskontrolle gelernt, ich selbst bin auf diesem Gebiet seit mehr als 20 Jahren tätig. Als Ernährungsmediziner habe ich dabei immer wieder festgestellt, dass es keine allein selig machende Diät gibt, aber doch einige wichtige Prinzipien, die sich individuell kombinieren lassen. Dabei ist klar geworden, dass jede wirksame Therapie von Übergewicht eine Änderung des bisherigen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens erfordert. Wer seinen Lebensstil nicht ändert, kann nicht dauerhaft abnehmen.

Um abzunehmen ist eine negative Energiebilanz erforderlich: Nur wer mit der Nahrung weniger Energie aufnimmt und durch regelmäßige Bewegung mehr verbraucht, kann sein Gewicht senken. Wer sein neues, reduziertes Gewicht halten möchte, darf nicht zu seinen alten Essgewohnheiten zurückkehren. Umso wichtiger ist es dann aber, eine neue Ernährung zu finden, die den persönlichen Vorlieben gerecht wird und sich im Alltag umsetzen lässt.

Das Programm von Weight Watchers erfüllt diese modernen Anforderungen voll und ganz. Auf der Grundlage des aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstandes erhalten Sie vernünftige und praktikable Informationen zum Thema Abnehmen. Erklärtes Ziel des Weight Watchers Konzepts ist es, Ihnen ein attraktives, maßgeschneidertes Programm anzubieten, mit dem Sie gesund und effektiv Gewicht verlieren und Ihr Wunschgewicht überdies dauerhaft halten können.

Das Weight Watchers Konzept ist auch nach dem Urteil vieler Experten zur Änderung des Lebensstils bei Übergewicht bestens geeignet und bei vielen Menschen auch langfristig erfolgreich. Es erfüllt alle Anforderungen von Fachgremien an ein sinnvolles Gewichtsreduktionsprogramm. Die praktische Umsetzung gelingt besser als bei vielen anderen Programmen.

In diesem Buch werden die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in verständlicher Weise dargestellt. Besonders gelungen finde ich, dass dabei die

zehn geläufigsten Diät-Mythen anschaulich dargestellt und entmystifiziert werden. Sie lernen neben vielen wissenschaftlichen Hintergründen auch erfolgreiche Weight Watchers Teilnehmer kennen. Lassen Sie sich inspirieren, und treffen Sie eine sinnvolle Entscheidung – gegen das Übergewicht und für eine »schlankere« Lebensweise.

Prof. Dr. med. Hans Hauner  
Ernährungsmediziner  
Technische Universität München

### **Wichtiger Hinweis**

Weight Watchers und der Verlag sind keine medizinischen Organisationen und können Ihnen keine medizinischen Ratschläge geben. Das Weight Watchers Konzept ist nicht dazu geeignet, Krankheiten zu erkennen, zu verhüten, zu lindern oder zu beseitigen. Insbesondere bewirkt es auch keine Heilung von krankhaftem Übergewicht. Es trägt lediglich zur Gesunderhaltung im Rahmen einer ausgewogenen Ernährungs- und Lebensweise bei. Die in diesem Buch veröffentlichten Informationen wurden mit größter Sorgfalt geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso wird eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. (Weitere Informationen auf Seite 256.)





# 10 Kilo weniger in 10 Tagen?

Zeitungen, Frauenmagazine, Internet und Fernsehen konfrontieren uns täglich mit vermeintlichen Neuigkeiten rund ums Abnehmen. Kein Wunder, denn diese Nachrichten betreffen und interessieren immer mehr Menschen. In Deutschland wiegt bereits jeder zweite Erwachsene zu viel, 14 Prozent der Bevölkerung sind sogar stark übergewichtig. Und natürlich träumt jeder, der Übergewicht hat, von einer schlanken Figur. Doch meistens machen die viel versprechenden News nur viel Lärm um nichts. Viele Menschen mit ein paar überflüssigen Pfunden sind desillusioniert und können die falschen Versprechungen und Diät-Lügen nicht mehr hören.

Wir möchten Ihnen in diesem Buch die wissenschaftlichen Erklärungen für die zehn geläufigsten Diät-Mythen präsentieren. Entdecken Sie, wie wissenschaftliche Erkenntnisse und unser Alltag zusammenhängen. Lernen Sie, wie man Diät-Lügen und falsche Versprechen entlarvt. »10 Kilo weniger in 10 Tagen« ist so ein »Klassiker«. Orientieren Sie sich stattdessen lieber an gesunden und zugleich erreichbaren Zielen. Die Erfolgsgeschichten von »rechten« Menschen, die ihr Wunschgewicht tatsächlich erreicht haben, sind richtige und wahrhaftige Mutmacher. Wir machen keine falschen Versprechungen und wecken keine unrealistischen Hoffnungen. Wie wäre es, wenn Sie in den nächsten sechs Monaten 10 Prozent Ihres momentanen Gewichts abnehmen? Das ist doch zu schaffen, oder?

## Die Versuchung

Auch wenn es schon unzählige Varianten gibt, vermeintlich neue Diäten sind immer gefragt und verlocken, indem sie schnelle Erfolge versprechen. Kaum jemand kann dem »revolutionären und optimalen Diätwunder« widerstehen. Oft stecken hinter den viel versprechenden Werbebotschaften aber nur unbewiesene Spekulationen. Sie klingen verführerisch und verheißen einen fantastisch schnellen Gewichtsverlust ohne großen Aufwand.

Oftmals basiert eine neue Diät auf einem Mythos, der einfach nicht totzukriegen ist. Haben Sie nicht auch schon mal an den einen oder anderen Mythos geglaubt? »Ein bisschen mehr Bewegung macht garantiert schlank«

oder »Allein der Verzicht auf Kohlenhydrate lässt überflüssige Pfunde purzeln«. Gern würden wir Ihnen sagen, dass es tatsächlich so einfach ist. Aber obwohl in jedem Mythos ein Fünkchen Wahrheit steckt, wird meistens weit- aus mehr verschwiegen, aufgebauscht oder schlicht verfälscht.

## Der Mythos

Mythen gehören zu jeder Gesellschaft. Mit ihnen erklären wir uns mysteriöse, gefährliche oder schwer verständliche Zusammenhänge und Ereignisse. Bereits in der Antike entstanden Mythen für Phänomene und Begebenheiten, die sich die Menschen nicht erklären konnten: So kam es zu Schöpfungsgeschichten über die Entstehung der Welt und die Entwicklung der Menschheit oder zu Sagen über Götter und Helden.

Laut Joseph Campbell, Autor des Buches »Die Kraft der Mythen«, brauchen wir Mythen, um unsere Existenz zu verstehen. Mythen erklären Naturereignisse und Katastrophen, nehmen uns einerseits Ängste und inspirieren uns andererseits zu Höchstleistungen. Mythen sind ein menschliches Phänomen, das uns aneinander bindet und das Gemeinschaftsgefühl fördert. Sie können sogar positive Veränderungen anstoßen.

Manchmal können Mythen aber auch lähmend wirken. Wer einen Mythos nicht hinterfragt, sondern für bare Münze nimmt, läuft Gefahr, seine Handlungsfreiheit unnötig einzuschränken.

## Diät-Mythen

Essen hat etwas Mystisches – ein Teller Spaghetti oder ein Salat verwandeln sich in unserem Körper in Energie, die wir zum Leben brauchen. Seit Jahrhunderten glauben Menschen an die Kraft der Nahrung, auch beim Abnehmen. Mittlerweile geistern Hunderte von Mythen durch das Diät-Universum. Wenn Sie diesen Mythen bedingungslos glauben, werden Sie den Jo-Jo-Effekt vermutlich am eigenen Leib erleben oder schon erlebt haben. Vielleicht hält Sie ein einziger Misserfolg aber auch ganz von weiteren Abnehmversuchen ab. Das wäre mehr als schade. Wir bringen für Sie das interessante Körnchen Wahrheit, das tatsächlich in jedem Mythos steckt, ans

Licht. Damit Sie es nutzen können. Den Rest entlarven wir als Missverständnis oder Lüge, die Sie getrost vergessen können.

In diesem Buch erfahren Sie die Wahrheit übers Abnehmen. Sie lernen wissenschaftliche Erkenntnisse als Grundlage einer besseren Ernährung kennen und lesen Erfahrungsberichte von Menschen, die bereits ihr Wunschgewicht erreicht haben. In den letzten Jahrzehnten haben wir unzählige dieser Erfolgsgeschichten gesammelt und ausgewertet. Wir wissen, wie Abnehmen funktioniert und wie Sie dauerhaft schlank bleiben können.

## **Lernen Sie unsere »Verlierer« kennen**

Zum Thema »Abnehmen« haben wir vermutlich schon alles gehört. Uns verwundert keine noch so abenteuerliche Geschichte mehr. Viele Teilnehmer haben uns von ihren Vorlieben für Extremdiäten berichtet, bei denen man ganze Lebensmittelgruppen weglässt. Andere halten es für möglich, dass Blutgruppe, Knochenbau oder Familiensituation den Ausschlag dafür geben, ob sie effektiv abnehmen oder eben nicht. Und nicht wenige glauben, ihr Gewicht mit ein bisschen Bewegung in den Griff zu bekommen.

Weight Watchers hat weltweit schon Millionen von Menschen auf ihrem Weg zum Wunschgewicht begleitet. Die erfolgreichen Teilnehmer sind Gewinner, weil sie verloren haben – und zwar an Gewicht. Profitieren Sie von ihren Tipps, Informationen und Erfahrungen.

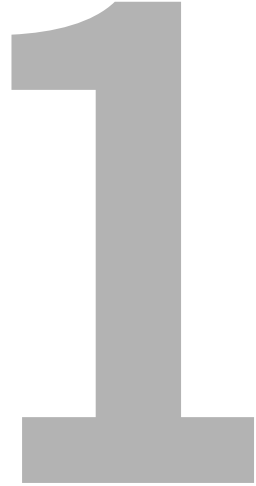
Da wäre zum Beispiel Nicole: Sie hatte eine ebenso umfangreiche wie erfolglose Diät-Karriere hinter sich, bis es ihr mit Weight Watchers schließlich gelang, abzunehmen und ihr Gewicht bis heute zu halten. Oder Claudia: Sie hat 12 Kilo abgenommen und verrät ihre nützlichsten Tricks für einen schlanken Alltag. Lilly beweist mit ihren 68 Jahren, dass man auch im Alter abnehmen und immens davon profitieren kann. Während der ehemalige Schokoholic Marco – um 23 Kilogramm leichter – gelernt hat, Schokolade und Bonbons in Maßen zu genießen, statt sie zu verteufeln.

***Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entwickeln Ihrer persönlichen Erfolgsstrategie!***

Ihr Weight Watchers Team



**Kann ich mein  
Wunschgewicht  
dauerhaft halten?**



**Ü**berflüssige Pfunde verlieren ist erst der Anfang.

Das ersehnte Wunschgewicht tatsächlich zu halten, ist mindestens ebenso wichtig und stellt meistens eine größere Herausforderung dar als das Abnehmen selbst. Jeder, der schon mal eine Diät gemacht hat, kennt den springenden Punkt bei der Gewichtskontrolle: Mit dem Jo-Jo-Effekt geht es verlässlich durch dick und dünn.

Sie glauben, da könne man nichts machen? Wer abnimmt, nimmt irgendwann unweigerlich wieder zu? Im schlimmsten Fall mehr, als er ursprünglich verloren hat? Da haben wir gute Nachrichten für Sie:

- *Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass man abnehmen und auf Dauer schlank bleiben kann.*
- *Mit den Prinzipien eines sinnvollen Abnehmkonzepts kann man sein Gewicht dauerhaft halten.*
- *Die erfolgversprechenden Faktoren, die ein schlankes Leben ermöglichen, sind bekannt.*
- *Wer abnehmen will, sollte ein realistisches Ziel vor Augen haben.*
- *Die wissenschaftliche Theorie des »Setpoints« ist überholt. Es gibt kein »biologisches Gewicht«, das unser Körper mit allen Mitteln verteidigt.*

# DIÄT-MYTHOS 1

**»Abnehmen und ein Leben lang schlank bleiben ist unmöglich.«**

*Sie möchten die traurige Wahrheit hören? Die Chance, sein mühsam erreichtes Wunschgewicht dauerhaft zu halten, ist genauso groß, wie im Lotto zu gewinnen! Jeder Zeitungsartikel und jede Fernsehshow präsentiert uns die immer gleichen, entmutigenden Fakten: 95 Prozent aller Diäten scheitern! Manche Menschen mit Übergewicht nehmen zwar ein paar Kilo ab, allerdings haben sie das verlorene Gewicht kurze Zeit später wieder auf den Rippen. Selbst Experten, die sich tagtäglich mit dem Abnehmen beschäftigen, bestätigen immer wieder, dass man mit Diäten nicht dauerhaft schlank werden kann.*



*Wir sind umgeben von Menschen, die misslungene Diäten hinter sich haben. Jeder kennt Kollegen, Nachbarn, Freunde und Verwandte, die erfolgreich abgenommen haben – nur um die verlorenen Pfunde innerhalb kürzester Zeit wieder zuzunehmen. Oft bleibt es nicht einmal dabei, dass sie das Ausgangsgewicht wieder erreichen, meistens wiegen sie nach der Diät sogar mehr als davor. Millionen Menschen werden vom Jo-Jo-Effekt verfolgt – egal welche Diät sie probieren.*

*Es gibt viele Gründe, warum wir nach einer Abnahme immer wieder zunehmen. Bei manchen Menschen hat es medizinische Ursachen, beispielsweise eine Unterfunktion der Schilddrüse. Meistens liegt es aber daran, dass unser Stoffwechsel bei einer Diät nur auf Sparflamme läuft.*

*Unser Körper lernt rasch, mit weniger Energie auszukommen. Das heißt selbst wenn Sie nach einem Gewichtsverlust objektiv weniger essen, nehmen Sie relativ schnell wieder zu. Außerdem hat jeder von uns ein biologisch festgelegtes Gewicht – den Setpoint –, das der Körper quasi mit allen Mitteln verteidigt. Abnehmen und das erzielte Gewicht dauerhaft halten? Unmöglich!*

## ✦ Das Fünkchen Wahrheit

Es gibt wissenschaftliche Studien, die den Erfolg von Diäten ziemlich ernüchternd bewerten. Bereits in den fünfziger Jahren untersuchte Dr. Albert J. Stunkard die zu jener Zeit gängigen Diäten und fasste seine Forschungsergebnisse zusammen. Sein niederschmetterndes Urteil: 95 Prozent aller bekannten Diäten scheitern.

1992 veröffentlichte ein Expertengremium des renommierten amerikanischen National Institute of Health ähnliche Ergebnisse: Personen, die erfolgreich an einer Diät teilnahmen, hatten bereits ein Jahr später zwei Drittel des verlorenen Gewichts wieder zugenommen. Nach fünf Jahren wogen sie fast aufs Gramm genau so viel wie vor der Diät. Diese beiden Ergebnisse sind hauptverantwortlich für den Mythos vom Jo-Jo-Effekt. Die Studien wurden in der halben Welt verbreitet, in den letzten Jahrzehnten immer wieder von allen Medien zitiert und von Forschern diskutiert.

Und noch ein Fünkchen Wahrheit findet sich in diesem Mythos. Es gibt keine Standardmethode, mit der jede übergewichtige Person erfolgreich abnehmen kann und danach das erreichte Wunschgewicht ein Leben lang hält. Denn: Ein Allheilmittel gegen Übergewicht existiert nun einmal nicht.

Es stimmt auch, dass der natürliche Kalorienbedarf des Körpers sich beim Abnehmen verringert. Das liegt an der so einfachen wie logischen Tatsache, dass ein leichter Körper weniger Energie benötigt als ein schwerer. Wer weniger wiegt, hat meistens auch weniger Muskeln, was wiederum zu einem geringeren Energiebedarf führt.

### ✕ FAKTEN & INFOS

#### Energie, die in der Nahrung steckt

Fast alles, was wir essen und trinken, liefert Energie, die wir zum Leben brauchen. Als Einheit für diese Energie hat sich die Kalorie durchgesetzt, abgekürzt kcal. Je nachdem, wie alt Sie sind, wie groß und wie schwer, und ob Sie sich viel oder wenig bewegen, brauchen Sie als Frau pro Tag ungefähr zwischen 1600 und 2600 Kalorien, als Mann zwischen 2000 und 3300 Kalorien.

Eine stark eingeschränkte Kalorienzufuhr kann den Stoffwechsel geringfügig verringern, besonders wenn man extrem wenig isst, zum Beispiel wenn man sich einer Diät mit täglich weniger als 800 Kalorien unterzieht. Dieser Effekt kann dafür sorgen, dass man langsamer abnimmt, das Abnehmen wird dadurch aber nicht völlig gestoppt.

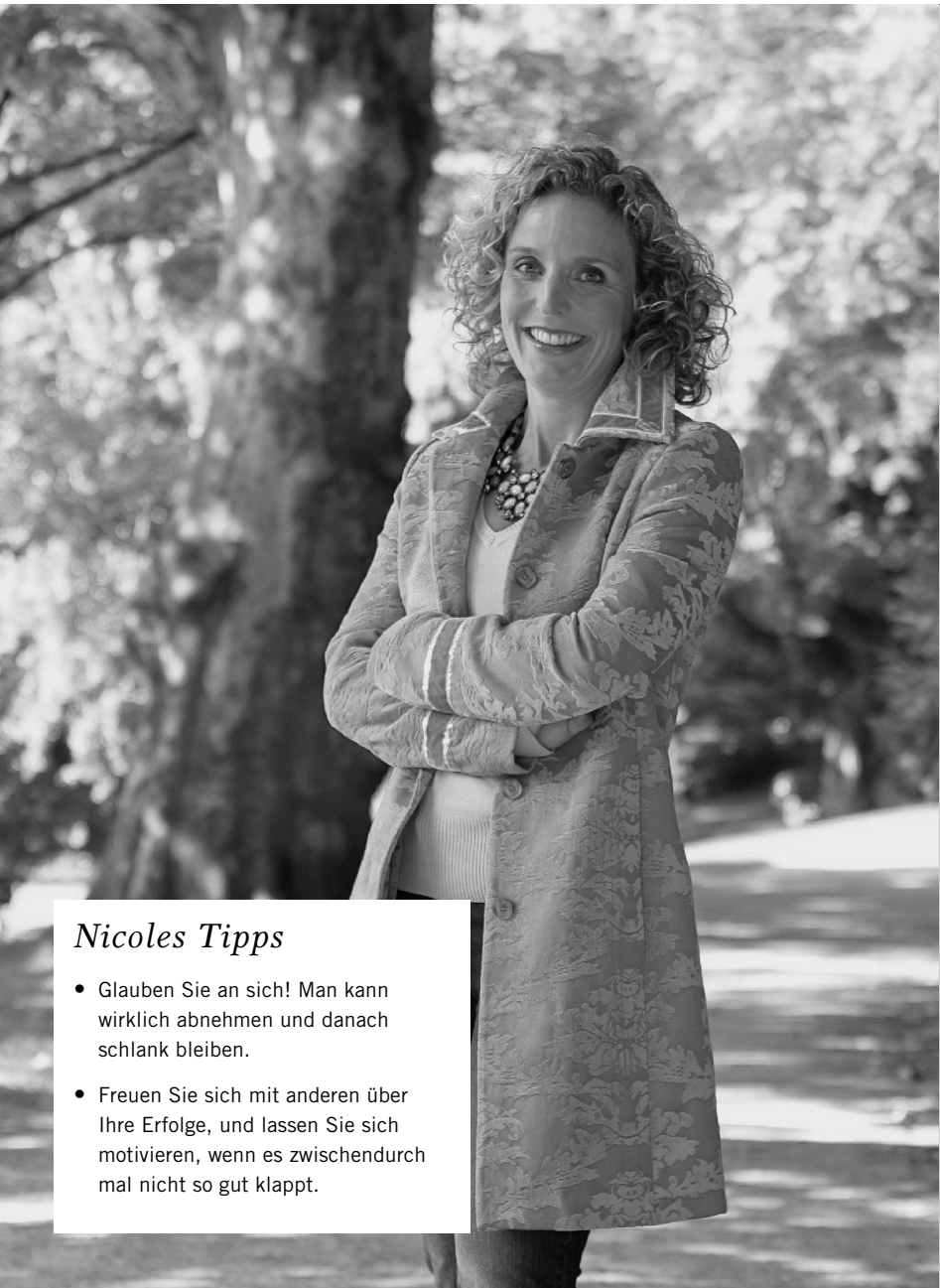
Bestimmte medizinische Voraussetzungen können eine Diät erschweren. Wer zum Beispiel an einer Schilddrüsenunterfunktion (in der Fachsprache Hypothyreoidismus) leidet, verbraucht möglicherweise weniger Kalorien und setzt leichter Gewicht an. Darüber hinaus können bestimmte Medikamente wie Anabolika, entzündungshemmende Präparate, einige Psychopharmaka und Arzneimittel zur Behandlung von Diabetes die unliebsame Nebenwirkung haben, dass sie den Appetit anregen.

Nicht zuletzt wird es uns im Alltag nicht gerade leicht gemacht, auf unser Gewicht zu achten. Wir sind umgeben von kalorienreichen Nahrungsmitteln, die oft genug köstlich schmecken und noch dazu aggressiv beworben werden. Auf der anderen Seite ist körperliche Aktivität in vielen Lebensbereichen fast überflüssig. Nicht einmal um den Fernsehsender zu wechseln, müssen wir noch vom Sofa aufstehen! Zu viel leckeres Essen und zu wenig Bewegung machen ein effektives und dauerhaftes Gewichtsmanagement zu einer echten Herausforderung.

## SCHON MAL GEHÖRT

*»Jetzt, da ich weiß, dass ich mein Wunschgewicht sowieso nicht halten kann, fällt es mir leichter, mein Übergewicht zu akzeptieren.«*

Bei Übergewicht geht es um mehr als nur um Schönheit. Es kann das Risiko für verschiedene Erkrankungen erhöhen. Daher sollten Sie Ihrem Wohlbefinden zuliebe dauerhaft abnehmen und große Gewichtsschwankungen möglichst vermeiden. Wir stellen Ihnen in diesem Buch Forschungsergebnisse vor, die beweisen, dass man nach einer Diät durchaus schlank bleiben kann, und wir zeigen Ihnen natürlich auch, wie das funktioniert.



## *Nicoles Tipps*

- Glauben Sie an sich! Man kann wirklich abnehmen und danach schlank bleiben.
- Freuen Sie sich mit anderen über Ihre Erfolge, und lassen Sie sich motivieren, wenn es zwischendurch mal nicht so gut klappt.

## »Ich kann das schaffen!«



### Nicole

34 Jahre

17 kg leichter

Seit ihrer Pubertät war Nicole leicht übergewichtig, alle Diäten endeten immer wieder mit dem Jo-Jo-Effekt. Nicole glaubte nicht daran, dass eine Diät funktionieren und sie jemals schlank sein könnte. Mit ihrem leichten Übergewicht hatte sie sich schon fast abgefunden. Als dann 2002 ihre Tochter geboren wurde, kamen noch ein paar Pfunde dazu und das noch nicht einmal wegen der Schwangerschaft selbst: »Meine Tochter war in ihrem ersten Lebensjahr ein ›Schreibaby‹ und immer, wenn ich es endlich geschafft hatte, sie zu beruhigen, musste ich mich mit Süßigkeiten belohnen.« Da hatte sich nach einem Jahr einiges um die Hüften angesammelt. Im Urlaub mit Freunden fühlte sich Nicole dann »wie ein Wal zwischen Heringen«. Nach einem Besuch in ihrer Lieb-

lingsboutique fasste sie schließlich den Entschluss, ihrem Übergewicht endlich den Kampf anzusagen. »Es gab die tollsten Sachen, aber das Einzige, was mir passte, war ein Schal«, erinnert sie sich heute.

Im Internet holte sich Nicole erste Informationen über Weight Watchers. Zusammen mit einer Freundin besuchte sie ein Treffen und merkte bald: »Die Unterstützung der anderen ist durch nichts zu ersetzen!« Heute – 17 Kilo leichter – will Nicole auf die Motivation ihrer Mitstreiter nicht mehr verzichten. Auch nachdem sie ihr Wunschgewicht erreicht hat, geht sie zweimal im Monat zu einem Treffen. Mittlerweile ist Nicole Weight Watchers Gold-Mitglied\* und kann die Treffen kostenlos besuchen. Sie ist überzeugt davon, schlank zu bleiben. Sie glaubt an sich, das macht sie stark: »Ich schaffe das, ich werde mein Gewicht ein Leben lang halten.«

\* Mehr über die Weight Watchers Gold-Mitgliedschaft erfahren Sie auf Seite 255.

## ! Die ganze Wahrheit

### Zahlen von gestern

Untersuchungen über erfolglose Diäten müssen im richtigen Kontext betrachtet werden. Die entmutigende Zahl, wonach 95 Prozent aller Diäten scheitern, ist schon ziemlich alt, entstanden in den fünfziger Jahren. Selbst Dr. Stunkard hält seine Untersuchung inzwischen für nicht mehr aktuell. Die Methoden zum Abnehmen wurden in mehr als 50 Jahren beständig weiterentwickelt und konsequent verbessert. Viele Studien verzichteten darauf, klar zwischen den verschiedenen Diäten zu unterscheiden, so wurde zum Beispiel kein Unterschied zwischen einer Kohlsuppen-Diät und einem medizinisch überwachten Ernährungsprogramm gemacht. Außerdem darf man nicht vergessen, dass ein Proband für klinische Untersuchungen in einem Forschungszentrum nicht mit jemandem verglichen werden kann, der einfach nur für sich selbst und in Eigenregie abnehmen möchte. Zusammenfassend lässt sich sagen: Ein Großteil der Forschungsergebnisse war nicht aussagekräftig und repräsentativ.

Eine Gruppe von Wissenschaftlern wollte es etwas genauer wissen und das Geheimnis erfolgreicher Diäten lüften. Sie wählte nach dem Zufallsprinzip über 500 Personen aus (dünne, dicke, große, kleine, junge und alte) und befragte sie nach ihren Erfahrungen mit ihrem Gewicht. Mehr als die Hälfte der Befragten hatte in ihrem Leben mindestens 10 Prozent ihres Höchstgewichts verloren (das sind zum Beispiel für eine 80 Kilo schwere Person 8 Kilo). 50 Prozent der Studienteilnehmer hielten das erreichte Gewicht mindestens ein Jahr lang, 25 Prozent sogar länger als fünf Jahre. Was die Wissenschaftler daraus folgerten? Dass es offenbar doch nicht so unwahrscheinlich ist, dauerhaft und erfolgreich abzunehmen, wie man bisher angenommen hatte.

Ein Forschungsteam an der renommierten Drexel University in Philadelphia führte eine ähnliche Studie durch. Untersucht wurden mehr als 1000 Weight Watchers Teilnehmer, die ihr Wunschgewicht erreicht und sechs Wochen lang stabilisiert hatten. Nach einem Jahr wogen 80 Prozent der Teilnehmer noch 5 Prozent weniger als vor der Diät. Zwei Jahre später betrug der Anteil

ungefähr 70 und nach fünf Jahren immerhin noch rund 50 Prozent. Diese Ergebnisse sorgten 2004 auf einer internationalen Konferenz zum Thema Übergewicht für Aufsehen. Die Experten führten die beeindruckenden Ergebnisse auf die Kombination mehrerer Faktoren zurück: gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, positive Verhaltensänderung und Unterstützung durch Gleichgesinnte.

## Die Methode macht den Unterschied

Es gibt noch andere Faktoren, um die Erfolgsaussichten einer Diät zu beurteilen. Alle Kriterien, die sich positiv auswirken können, sind in dem amerikanischen Expertenbericht »Weighing the Options« zusammengefasst. Dazu haben die Forscher den gesamten Fundus internationaler Gewichtsmanagementstudien unter die Lupe genommen. Je mehr dieser Faktoren man in ein Abnehmprogramm einbezieht, desto größer sind die Chancen, das Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.

### **X** FAKTEN & INFOS

Faktoren für einen erfolgreichen Gewichtsverlust	Faktoren für ein schlankes Leben
<ul style="list-style-type: none"><li>• An einem strukturierten Abnehmprogramm teilnehmen</li><li>• Schnell erste Erfolge nach Beginn des Programms erleben</li><li>• Durchhaltevermögen zeigen, wenn das Gewicht stagniert oder wieder steigt</li><li>• Unterstützung durch andere erfahren</li><li>• Regelmäßig bewegen</li><li>• Techniken zur positiven Verhaltensänderung anwenden</li><li>• Sich selbst beobachten</li><li>• Realistische Ziele setzen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Ernährungsverhalten kontrollieren und das Gewicht beobachten</li><li>• Von sich und seinem Erfolg überzeugt sein</li><li>• Kontakt zu Menschen halten, die während des Abnehmens hilfreich waren</li><li>• Normal essen</li><li>• Die verbesserte Gesundheit schätzen lernen</li></ul>

Quelle: Institute of Medicine. Weighing the Options. Criteria for Evaluating Weight-Management Programs

 WeightWatchers



## 10 Diät-Mythen

und die ganze Wahrheit

So finden Sie Ihre  
persönliche Erfolgsstrategie

 MOSAIK BEI  
GOLDMANN

Weight Watchers

### **10 Diät-Mythen und die ganze Wahrheit**

So finden Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
60 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-442-17032-6

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2009

Dicksein liegt in den Genen!? Bewegung allein reicht zum Abnehmen!? Die Weight Watchers durchleuchten Diät-Mythen und bringen die ganze Wahrheit ans Licht – wissenschaftlich fundiert und überzeugend, nach neuestem Stand der Forschung und anschaulich erklärt. Hier wird nicht die schlanke Super-Diät präsentiert, sondern das, was wirklich Gold wiegt und dauerhaft auf der Waage glücklich macht: das Rüstzeug und die praktischen Tipps, die jedem individuell helfen, die eigene Erfolgsstrategie zu finden.

- Weight Watchers: die anerkannte Instanz in Sachen schlank & gesund
- Überfällige Aufklärung: Diät-Mythen und was an ihnen dran ist
- Abnehmen – was wirklich hilft: der aktuelle Forschungsstand