

Zu viele Kilos auf der Waage? Die guten Ratschläge sind rasch zur Hand: Mehr Obst und Ge-



müse, nicht ohne Frühstück aus dem Haus gehen, nicht zwischendurch essen und ja nicht zu schnell Gewicht verlieren, wenn der Erfolg von Dauer sein soll ... Solche und noch viel mehr Empfehlungen kursieren, wenn es ums Abnehmen geht. Was wirklich dran ist an verbreiteten Vorstellungen

rund um die Adipositas, hat das «New England Journal of Medicine» kürzlich genauer unter die Lupe genommen und widerlegt ein paar der gängigen Annahmen (1).

21 Kalorien (Durchschnittswert Mann um die 30, Dauer 6 Minuten). Das sind aber immerhin 14 mehr als beim blossen Fernsehkonsum.

Auch der Misserfolg wegen zu schnellem zu grossem Gewichtsverlust muss in den Bereich der Mythen verwiesen werden. Wenn das langfristige Ergebnis nicht den Wünschen entspricht, liegt es nicht am Tempo der Gewichtsabnahme. Eine radikale Diät bringt auf Dauer kein schlechteres Resultat als eine weniger strenge Einschränkung. Und last but not least muss auch der kleine Snack zwischendurch kein Anlass zu Reue sein – die Annahme, dass er zu Gewichtszunahme beziehungsweise zu Übergewicht führt, konnte in kontrollierten Studien nicht bestätigt werden.

Hunger auf Abnehmen

Zum Beispiel den Glauben daran, dass gestillte Kinder seltener übergewichtig werden. Diese Meinung hält sich bereits seit mehr als einem Jahrhundert und wird leidenschaftlich verteidigt. Eindeutige Belege fehlen jedoch, auch wenn aufgrund anderer nützlicher Auswirkungen Mütter weiterhin zum Stillen ermutigt werden sollen. Regelmässiges Morgenessen oder nicht? Zwei Studien kamen zum Schluss, dass das unterschiedliche Frühstücksverhalten keinen Effekt auf das Gewicht zeigte. Und wenn es um Obst und Gemüse geht, darf allein durch deren vermehrten Genuss ein Halten des Gewichts oder eine Reduktion nicht erwartet werden – jedenfalls solange ansonsten nichts verändert wird.

Sex verbrennt Kalorien? Schon, aber nicht besonders viel. Nicht einmal annähernd werden bis zum Orgasmus die gern geschätzten 300 Kalorien verbraucht. Die Wahrheit liegt bei erschütternden

Nach der Lektüre dieses Beitrages ist vor allem gewiss, dass man nicht alles glauben darf, nur weil es oft wiederholt wird. Es lohnt sich immer wieder, auch vermeintlich Altbekanntes zu hinterfragen. Und wenn es um die Gewichtsreduktion geht, sollte man ungeachtet aller möglichen scheinbar logischen Theorien das richtige Verhältnis zwischen Kalorienaufnahme und -verbrauch nicht aus den Augen verlieren.

Christine Mücke

1. Casazza K et al. Myths, presumptions, and facts about obesity. *N Engl J Med* 2013; 368(5): 446–454.