

Mission impossible

Es ist ein Sonntag Mitte Oktober. Draußen ist es kalt und grau, aber endlich mal keine Termine. Ich trinke meinen Kaffee und plage mich mit einem richtig schweren Problem. Das Problem bin ich. Denn ich habe in den vergangenen vier Wochen wieder mal fünf Kilo zugenommen. Das wäre ja, rein lebensphilosophisch betrachtet, erst einmal kein Problem, das die Sonntagslaune nachhaltig verderben könnte. Doch die Umstände sind anders. Meine Zehen hatten sich heute früh ganz vorsichtig auf die Waage getastet, so wie mit 12 Jahren beim ersten Versuch, die Spitze des Fünf-Meter-Brettes zu erreichen. Ich hatte, wie damals beim ersten Sprung, kein gutes Gefühl. Damals bin ich nämlich ziemlich hart mit dem Bauch auf der Wasseroberfläche aufgeschlagen und fühlte mich noch Stunden danach, als wäre ein vollbeladener 12-Tonner über mich gerollt. Nachdem ich sicheren Halt auf der Waage gefunden hatte, schaute ich. 130 Kilo! Fünf Kilo mehr als vor vier Wochen! Da war es wieder, das tonnenschwere Gefühl! Ich muss kurz erwähnen, dass meine amtliche Körpergröße 1,79 Meter misst. Und jetzt 130 Kilo, das war zu viel. Viel zu viel.

Ich nehme einen Schluck Kaffee und denke nach. Es ist ausnahmsweise mal Ruhe im Haus, Frau und Tochter amüsieren sich woanders. Meine Anzüge, Erkennungszeichen aller Bürolandsknechte wie ich, sitzen auch schon wieder arg figurbetont. »Lass die Knöpfe auf, du siehst ja aus wie eine Wurst«, hatte die Frau an meiner Seite schon geschimpft. Ich nahm es hin, ließ die Knöpfe offen und widmete mich meiner Arbeit, denn davon gibt es reichlich in meinem Leben. Nun aber das. 130 Kilo. Und Anzüge sind teuer. Ich hatte schon Böses ge-

ahnt, seit ich immer öfter ziemlich gemeine Schwitzanfälle bekomme. Ich muss körperliche Anstrengung nur auf dem Bildschirm sehen, schon gerate ich ins Schwitzen. Und erst recht morgens nach dem Frühsport von der Tiefgarage zur Zeiterfassung. Ich kann ja nicht erst noch duschen gehen und danach dem Sekretariat einen wunderschönen guten Morgen wünschen.

Mal ehrlich: Warum zum Henker soll ich überhaupt etwas ändern, wenn ich mich pudelwohl fühle? Es ist vollkommener Quatsch, was diese Diätatgeber einem wie mir einreden wollen: Wer zu dick ist, kommt schlecht drauf, ist krank, behäbig, nicht fit, hat keine Freunde. Unsinn, Jungs! Ich fühle mich auch mit 130 Kilo verdammt gut. Ich bin gut gelaunt – meistens jedenfalls –, werde nicht mit dem Krankenwagen ins Büro gefahren und fehle niemals. Trotzdem spüre ich, dass es Zeit ist, etwas Grundlegendes zu ändern. Schwitzanfälle, ein Kreuz, das dauernd weh tut und ein Ischiasnerv, der nicht mehr mein Kumpel ist, geben genug Anlass dazu. Solche Entscheidungen brauchen für mich übrigens keinen Fanfarenstoß zur öffentlichen Ankündigung. Einfach machen, der Rest ergibt sich. So habe ich es in den meisten wichtigen Dingen des Lebens getan, und es war jedenfalls nicht grundlegend falsch.

Nun drängte sich mit dem nächsten Schluck Kaffee die schwierigere Frage auf: Was nur ändern? Man muss sich Ziele setzen, denke ich. Das kriegt man immerhin als Second-Hand-Weisheit, gut erhalten und immer wieder neu gestrichen, auf jedem Wir-sind-eine-Familie-Motivationsseminar in der Firma erzählt. Vor 20 Jahren war ich ein trainierter Kampfsportler und Taekwondo-Trainer mit Schwarzem Gurt. Ich hatte eine richtig gute Zeit, mein Kampf-, Fit- und Verführungsgewicht lag damals bei 80 Kilo. Na ja, das ist verdammt lang her. Ich rechne: Das war vor 20 Jahren; Kinder, wie die Zeit vergeht! Taekwondo habe ich unter Schmerzen vor ein paar Jahren aufgeben müssen, wegen der Knochen und dem Job.

Aber ich fühle mich trotzdem noch ziemlich jung – wieso also nicht wieder so aussehen? Hey, das klingt nach einem guten Ziel. Ich rechne kurz nach: Äh, aber das wären ja 45!! Kilo!! Damals habe ich vor Wettkämpfen innerhalb nur einer Woche sechs Kilo runtergeschafft. Hühnchen und Reis, Salat, 100-Grad-Sauna bis kurz vorm Kreislaufkollaps. Aber in den vergangenen Jahren, vor allem seit ich ins Ü30-Universum eingereist bin, funktioniert das so nicht mehr. Zunehmen, Diät beschließen, hungern, abnehmen, wieder essen und zunehmen – so läuft das heute. Deswegen kaufe ich dauernd neue Anzüge. Früher hatte ich Hosengröße 32, heute sitzt 58 recht figurbetont. 45 Kilo weniger – das scheint mir so realistisch zu sein wie der Einschlag eines Meteoriten im Garten.

So fasse ich den zweiten Entschluss des heutigen Tages: Ich werde abnehmen, aber diesmal einfach ohne Diät. Das klingt zwar wie Duschen ohne Nasswerden, aber es muss gehen. So viel es eben muss. Nur wie? Die Haustür schließt, es lärmt im Flur und schließlich vor meiner Nase. Die Damen sind zurück. Ich muss das Projekt erst mal vertagen und schiebe den Kaffeebecher zur Seite. Der Rest des Tages vergeht mit mäßig sinnvollen Putz- und Heimwerkerarbeiten nach genauer Anweisung meiner besseren Hälfte. Am Abend schleiche ich mich in mein telefonzellengroßes Arbeitszimmer und rufe eine gute Freundin an (ja, wirklich nur eine Freundin, nichts weiter!), die in Diät- und Ernährungsdingen sehr kundig ist. »Endlich mal eine gute Idee«, kommentiert sie trocken meinen Anti-Diät-Plan, »hätte nicht gedacht, dass du mal so vernünftig wirst. Wird übrigens auch Zeit!« Ich vernehme darin die elegante Andeutung eines Kompliments und bedanke mich artig. Ich höre ihrem Grundsatzvortrag mit interessiertem Nicken zu. Ihre Argumente sind schlüssig: Ich muss mehr Energie aus meinem Körper abführen als ihm zuführen. Nur wo ist der Unterschied zur Diät? Da mache ich doch genau das, nur, dass es nicht funktioniert! Sie erklärt es mir: »Du sitzt in einer Ba-

dewanne mit halb verstopftem Abfluss. Wenn mehr Wasser in die Wanne plätschert, als durch den Abfluss rausfließt, wird sie immer voller und läuft über. Läuft so wenig Wasser durch den Hahn in die Wanne, wie durch den Abfluss hinausgeht, bleibt die Wassermenge auf dem immer gleichen Stand. Und tropft es nur noch in die Wanne, läuft sie irgendwann leer. Für dich bedeutet das: weniger Wasser rein in die Wanne, aber so viel wie möglich raus – mit einem entscheidenden Unterschied!« Und der wäre? »Wenn du das Wasser zu schnell ablässt, sitzt du nackt in der Wanne und frierst wie ein Schneider. Also drehst du den Hahn wieder voll auf. Die Wanne füllt sich wieder mit warmem Wasser, und alles ist angenehm wie immer. Auf Körpergewicht übertragen ist das so: Du hungerst dir die Kilos runter – Stöpsel aus der Wanne. Du hast irgendwann genug Frust vom Dauerhungern – du frierst ohne warmes Wasser. Dann schlägst du endlich wieder rein – super, du hast ja eh abgenommen. Hauptsache wieder was Richtiges essen und sich gut fühlen! Du drehst den Hahn voll auf. Und bald läuft die Wanne wieder über. Es ist also besser, das Wasser langsam abzulassen, damit du nicht frierst. Und du lässt es nicht ganz abfließen, so dass dein Hintern schön im Warmen bleibt. Auf Abnehmen übertragen nennt man das Wohlfühlgewicht.«

Abnehmen im warmen Wasser – ein guter Plan. »Aber wie kann ich denn so abnehmen?«, frage ich vorsichtig. »Ganz einfach: Du musst anders essen, eine neue dauerhafte Balance finden zwischen den Polen Essen, also Kalorien aufnehmen, und Bewegen, also Kalorien verbrennen. Dazu musst du nur schnell dein Leben auf den Kopf stellen. Sonst geht nur der Diätwahnsinn munter weiter. Also: Meinst du, das kriegst du hin?« »Na ja, wenn's weiter nichts ist«, antworte ich, »das mach ich doch locker mit der linken Vorhand. Was soll ich denn tun?« »Ganz einfach: essen statt fressen, trinken statt saufen, bewegen statt abhängen, denken statt rummaulen.« Es ist also doch schwerer, als ich dachte. »Du brauchst außerdem profes-

sionelle Hilfe«, schließt sie ihren Vortrag. Ich wage nicht zu fragen, was sie damit meint. Seelenklempler? Geschlossene Anstalt mit integriertem Fitnessstudio? Wir schweigen lange. Vielleicht sollte ich doch einfach einen neuen Anzug kaufen und die Sache entspannt angehen? Ihre Stimme wird wieder versöhnlich. »Lass dich doch erstmal vom Hausarzt so richtig durchchecken – Blutdruck-, Cholesterin-, Zucker-, Leberwerte, das volle Programm«, schlägt sie vor, »dann weißt du immerhin, ob deine Wampe dich schon geschädigt hat oder erst noch schädigen wird.« Ich schlucke kurz, bedanke mich überschwänglich fürs Mutmachen und beende das Gespräch. Wir telefonieren die Tage, klar.

In dieser Nacht schlafe ich unruhig, träume schwer von Wannen, Wasserfolter, Leberwerten, Rückenschmerzen. Gespenster in zu engen Anzügen verfolgen mich hohnlachend, reißen mir den Döner vom Teller und schütten mein Pils aus, bis ich schweißgebadet aufwache. Doch mein Beschluss steht fest. Am nächsten Tag, gleich nach dem Morgenkaffee, werde ich bei meinem langjährigen Hausarzt anrufen.

GUT ZU WISSEN

Wenn nicht jetzt abnehmen, wann dann?

Weil mein Vorbau den zwischenmenschlichen Körperkontakt erschwert, weil die Kollegen mich für dick und damit auch für doof halten, weil Schwitzanfälle und Rückenschmerzen extrem nerven, weil ich schon wieder aus meinem Anzug rauswache. Es gibt viele gewichtige Gründe, die zum Abspecken motivieren. Ist der Wille geweckt, muss nur der richtige Zeitpunkt abge-

wartet werden: wenn ich Urlaub und endlich mal Zeit für mich habe, wenn der stressige Auftrag abgewickelt ist, wenn meine Rückenschmerzen weg sind, wenn die Feiertage vorbei sind, wenn der Bierkasten leer ist. Es gibt viele vernünftige Gründe, überflüssigen Pfunden noch eine Schonfrist zu gewähren. Doch einen perfekten Zeitpunkt zum Abspecken, den gibt es nicht: Man kann jederzeit loslegen! Es sei denn, Situationen wie die folgenden liegen vor:

- schwere Erkrankungen, Tumorerkrankungen, Infektionen
- nach oder vor einer Operation
- kritische Lebensphasen (z.B. Trauer, finanzielle Sorgen, vor Prüfungen, direkt nach einer Raucherentwöhnung, schwere Depressionen)
- Festtage und große Familienfeiern (Weihnachten, Ostern, runde Geburtstage)

In diesen Fällen sollte das Abspecken erst einmal vertagt werden, bis sich die Lage normalisiert oder stabilisiert hat. Falls keiner der genannten Punkte zutrifft, ist als erster Schritt Folgendes zu empfehlen: Ein Gesundheits-Check beim Hausarzt oder einem anderen Mediziner des Vertrauens. Egal, ob es 5, 15 oder 40 Kilo weniger sein sollen. Der medizinische Check und die daraus ermittelten Laborwerte zeigen nämlich, ob im Körper schon etwas im Gange ist, das sich während der Bauchbegradigungsphase verschärfen könnte: etwa das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Auch wenn man sich trotz Übergewicht bisher pudelwohl in seiner Haut fühlt und die Werte noch im grünen Bereich liegen, kann die Ampel ganz schnell auf Gelb-Rot umspringen.

Fett weg: Je schneller, desto besser?

Mal fix den Stöpsel aus der Wanne ziehen und ein paar Liter ablassen, fertig. So etwas Ähnliches liest man auch in Magazinen

und Zeitungen: »7 Kilo in 7 Tagen«, »Fit und schlank in nur drei Wochen«. Das klingt vielversprechend und zeitsparend. Tatsächlich glauben die meisten Menschen, dass Abspecken möglichst schnell gehen sollte. Tut es aber nicht. Brutale Blitzdiäten sind ganz und gar nicht geeignet, um massives Übergewicht loszuwerden und auf gesundem Weg abzunehmen. Das zeigt eine einfache, aber fiese Formel: Ein Kilo Körperfett entspricht rund 7000 Kilokalorien (kcal). Wer sieben Kilo in einer Woche abnehmen will, der müsste in dieser Zeit insgesamt 49000 (!) Kilokalorien einsparen und verbrennen. Im Klartext: eine Woche lang praktisch Nulldiät bei sportlichen Höchstleistungen. Das hält selbst ein Ironman nicht durch. Außerdem sind die Pfunde, die man sich in kurzer Zeit weggehungert hat, ruck, zuck wieder auf den Rippen. Dieses gemeine Phänomen nennt man »Jojo-Effekt«.

Der Magen als Sparschwein oder: der »Jojo-Effekt«

Ein bisschen hungern, ein paar Häppchen Reis mit Hühnchen, ein wenig Grünzeug, vier Runden um den Block, öfter mal schwitzen in der Sauna. Schon ist das Kampfgewicht erreicht. Der altbewährte Trick von Klaus und andere rabiate Diätmethoden bleiben wirkungslos. Warum? Erfolgreiches Abnehmen funktioniert nicht im Zeitraffer, sondern in Zeitlupe. Denn der Stoffwechsel benötigt genügend Zeit, um sich an die verringerte Energiezufuhr zu gewöhnen. Hinter dem Begriff »Stoffwechsel« verbirgt sich ein komplexer Mechanismus: nämlich alle im Körper ablaufenden biochemischen Reaktionen, bei denen Stoffe so auf-, um- oder abgebaut werden, damit der Körper bis in die kleinste Zelle versorgt wird und der Organismus all seine Funktionen erfüllen kann. Eine Crashdiät ist für den Stoffwechsel ein akuter Störfall: Wichtige (Nähr-)Stoffe werden plötzlich knapp,

der Organismus schaltet auf »Notstrom« um. Er drosselt seinen Verbrauch und greift auf seine »Kraftreserven« zurück. Dabei werden aber nicht die lästigen Fettpolster abgebaut, sondern wichtige Eiweißreserven angegriffen, die für die Muskelarbeit notwendig sind. Außerdem werden dem Körper wichtige Mineralstoffe und Vitamine entzogen.

Wer seinem Körper trotzdem eine Crashdiät zumutet und auf diesem Weg tatsächlich ein paar Pfunde loswird, erlebt am Ende eine böse Überraschung: Denn der Organismus »brennt« auch dann noch auf Sparflamme, wenn man längst wieder normal isst. Die Folge: Durch den verringerten Stoffwechsel bilden sich flugs neue Fettpolster, und die Waage zeigt sogar noch mehr an als zuvor. Denn Muskelabbau und verringerter Stoffwechsel führen dazu, dass man bei der Wiederaufnahme der gewohnten Ernährungsweise massiv an Gewicht zulegt.

Grundprinzip Abnehmen - schlank im Schlaf?

Effektives und »richtiges« Abspecken bedeutet nicht nur, dass die Waage weniger anzeigt, sondern dass der Fettanteil im Körper abnimmt. Und das dauert eine Weile. Denn das erste Minus auf der Waage ist erst mal ein Minus an Flüssigkeit, weil der Körper Wasser ausschwemmt. Erst nach einer lang anhaltenden, negativen Energiebilanz - der Körper verbraucht mehr Energie als er bekommt - beginnt er, Fett aus seinen Depots zu verbrennen. Abnehmen ist nichts anderes als das Reduzieren des Körperfettanteils.

Um dem Körper das Abspecken zu erleichtern, ist es notwendig, den Kreislauf anzukurbeln und wie ein Automotor »Kraftstoff« zu verbrennen. Das macht der Körper zwar von selbst, sogar im Schlaf. Über den Ruhe- oder Grundumsatz. Dieser hält Herzschlag, Atmung und alle wichtigen Stoffwechselfvorgänge wie zum Beispiel die Verdauung in Gang. Dabei verbraucht je-

der Muskel Energie. Aber diese Energie allein reicht leider nicht, um effektiv abzunehmen. Auch wenn man 24 Stunden durchschlafen würde. Denn ein Kilo Muskelmasse verbrennt am Tag ungefähr »nur« 30 Kilokalorien (kcal) im Ruhezustand. Wer erfolgreich abspecken will, sollte im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung 300 bis 500 kcal pro Tag einsparen oder zusätzlich »verbrennen«. Das funktioniert am besten über aktive Masssbewegung: zum Beispiel Treppensteigen statt den Aufzug zu nehmen, Laufen oder Radeln statt Autofahren, Fußballspielen statt Fernsehen.

Die Fett-weg-Formel ist eigentlich ganz einfach: Um abzunehmen und in Form zu bleiben, ist neben einer vernünftigen reduzierten Ernährung regelmäßige Bewegung besonders wichtig. Und tatsächlich auch Schlaf: Denn nach einer 2007 veröffentlichten Langzeitstudie eines Herzspezialisten der Warwick Medical School in Coventry, Großbritannien, macht Schlafmangel dick und herzkrank: Der Mediziner untersuchte die Schlafgewohnheiten von mehr als 10 000 Beamten. Die Testpersonen, die im Durchschnitt nachts weniger als sieben Stunden schliefen, erhöhten damit ihr Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um das Zweifache. Auch die Gefahr, an anderen Erkrankungen zu sterben, stieg an. 1,7 mal häufiger als bei ausgeschlafenen Kollegen kam es zu Todesfällen in der Gruppe der Versuchsteilnehmer, die nur fünf bis sieben Stunden pro Tag schliefen. Das Fazit des Wissenschaftlers: Zu wenig Schlaf erhöht das Risiko für Gewichtszunahme, Bluthochdruck und Typ-II-Diabetes. Mindestens acht Stunden Nachtruhe kann beim Abspecken also durchaus hilfreich sein. Neue Studien zeigen zudem, dass zu wenig Schlaf ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, ähnlich wie Diabetes, Rauchen oder Bluthochdruck. In einer Studie der Universität Chicago, in der sich 578 Personen im Alter zwischen 33 und 45 Jahren über einen Zeitraum von fünf Jahren nachts beobachten ließen, stellte sich Folgendes heraus: Die Teilnehmer, die permanent weniger

als sechs Stunden Schlaf hatten, litten im Vergleich zu ihren Kollegen mit acht Stunden Nachtruhe rund 70 Prozent mehr an Bluthochdruck. Die Forscher folgerten, dass Stresshormone ausgeschüttet werden, die den Blutdruck erhöhen. Außerdem konnte nachgewiesen werden, dass bei Menschen, die kürzer schlafen, auch Verkalkungen der Herzkranzgefäße zunehmen. Pro Stunde weniger Schlaf stieg das Risiko der amerikanischen Versuchsschläfer um rund ein Drittel an.

Eine weitere Studie belegt, dass durch ein permanentes Schlafdefizit auch deutlich weniger des Sexualhormons Testosteron produziert wird - und damit deutlich weniger Muskeln. Außerdem schüttet der Körper nachts vermehrt Wachstumshormone aus. Schon deshalb müssen zum Beispiel Profisportler darauf achten, dass sie genug schlafen.