

Dr. Tilman Friedrich  
Nadja Nollau

**DIE**

**6:1**

**DIÄT**

**6 Tage essen, 1 Tag fasten**

**südwest**

Alter + BMI	niedrig	in Ordnung	zu hoch
19-24 Jahre	18	19-24	25-28
25-34 Jahre	19	20-25	26-29
35-44 Jahre	20	21-26	27-30
45-54 Jahre	21	22-27	28-31
55-64 Jahre	22	23-28	29-32
über 64 Jahre	23	24-29	30-33

Der Body-Mass-Index – er galt lange als der »Goldstandard« zur Bestimmung von Übergewicht – setzt aber nur das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße. Der BMI berücksichtigt weder das Geschlecht und die Statur noch die Fettverteilung am Körper eines Menschen. Experten bezweifeln inzwischen, dass der 1832 von Adolphe Quetelet entwickelte Index noch eine wirkliche Aussagekraft besitzt.

Medizinforscher der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) haben in einer Studie nachgewiesen, dass der Taillenumfang einer Person eine größere Rolle für ihre Gesundheit spielt als der BMI. In der 2010 veröffentlichten Studie (*JClinEndocrin Metab*, April 2010) über den Aussagewert des BMI bezüglich gesundheitlicher Risiken wie Schlaganfall oder Herzinfarkt kam Dr. Harald Schneider zum Ergebnis, dass der BMI keine aussagekräftigen Werte liefert. Für die Einschätzung, ob eine übergewichtige Person ein erhöhtes Krankheitsrisiko trägt, ist die Waist-to-Hip-Ratio (das Verhältnis zwischen Taillen- und Hüftumfang,/abgekürzt WHR) von größerer Bedeutung:

$$\text{WHR} = \text{Taillenumfang (in cm)} : \text{Hüftumfang (in cm)}$$

Das Kürzel WHR für die Waist-to-Hip-Ratio beschreibt das Verhältnis des Taillenumfangs zu dem der Hüfte und verrät, wo am Körper die Fettdepots sitzen. Die an Gesäß, Hüften und Oberschenkeln sind weniger gefährlich als die am Bauch. Besonders kritisch sind Fettdepots im Bauchraum. Das innere Bauchfett ist hormonell aktiv, fördert Entzündungen und produziert Fettsäuren, die in der Leber in andere Fette umgebaut werden. Damit steigt das Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck. Für den WHR wird der Taillenumfang durch den Hüftumfang dividiert. Optimal ist ein WHR unter 0,8, noch im Toleranzbereich ist ein WHR von 0,8 bis 0,85. Liegt der Quotient über 0,85, ist das ungünstige (= gefährliche) Fettdepot rund um den Bauchnabel definitiv zu groß.

*Mit zunehmendem Alter sinkt unser Kalorienbedarf*

Wie Sie aus den Berechnungen von Grundumsatz und BMI ersehen können, spielt auch das Alter dabei eine Rolle. Denn mit dem Alter nimmt die Muskelmasse des Körpers ab, und mit dem Rückgang der Muskelmasse sinkt leider auch der Grundumsatz, also der Kalorienbedarf einer Person im Ruhezustand. Und während der Kalorienbedarf kontinuierlich geringer wird, bewegen sich viele Menschen im Alter auch immer weniger. Das reduziert ihren Bedarf noch zusätzlich.

Im Alter braucht der Mensch bis zu 500 Kalorien weniger am Tag. Wer das ignoriert, nimmt unweigerlich zu. Wenn man sich als junger Mensch an die Zufuhr einer bestimmten Kalorienmenge pro Tag gewöhnt hat und diese mit dem Älterwerden nicht herunterfährt, wird man zwangsläufig an Gewicht zulegen. Das erklärt, warum viele Menschen mit den Jahren langsam, aber stetig dicker werden, selbst wenn sie nicht mehr essen als früher. Denn auch hier stehen uns sozusagen unsere steinzeitlichen Gene im Weg: Unser Körper rückt seine gespeicherten Energiereserven nicht freiwillig heraus, denn die könnten wir ja in schlechten Zeiten mal dringend brauchen, das heißt, er folgt immer noch derselben uralten Überlebensstrategie. Auch wenn wir heute mindestens in einer Rundumversorgung, wenn nicht gar im Überfluss leben – unser Körper ist immer noch auf die Vorsorge für Hungersnöte programmiert.

## Weshalb Diäten fast nie zu dauerhaftem Erfolg führen

In der Reality-TV-Show »The Biggest Loser«, die auch im deutschen Fernsehen ausgestrahlt wurde, kämpfen stark übergewichtige Teilnehmer darum, gewaltige Gewichtsmengen, mitunter über 100 Kilo (pro Person!), abzunehmen. Die Showidee stammt aus den USA. Nach der achten US-TV-Staffel lagen den Verantwortlichen Langzeitergebnisse vor, die zum Gegenstand einer Forschungsstudie wurden, da man herausfinden wollte, warum die Kandidaten, die im Rahmen der ersten »The Biggest Loser«-Staffel Hunderte Pfund losgeworden waren, danach wieder heftig zugelegt hatten. Denn die meisten Teilnehmer hatten es leider nicht geschafft, ihr neues, geringeres Gewicht längerfristig zu halten, und ihr Kummer über den ausbleibenden Langzeiterfolg war gewaltig. Das Ergebnis der Studie erklärt, was es Menschen so schwer macht, ihr neues Gewicht nach einer Diät auch dauerhaft zu stabilisieren.

Ein Teilnehmer an der ersten amerikanischen Showstaffel war in sieben Monaten stattliche 239 Pfund losgeworden. Der Mann hatte seinen fettleibigen Körper in den eines schlanken, ranken Adonis verwandelt und ein völlig neues Lebensgefühl gewonnen. Doch allen positiven Auswirkungen zum Trotz war es ihm nach dem Ende der Staffel nicht gelungen, sein neues Traumgewicht zu halten. Nach und nach hatte er mehr als 100 Pfund wieder draufgepackt – und mit diesem traurigen Ergebnis stand er nicht allein da.

Laut der Studie haben die meisten Teilnehmer von »The Biggest Loser« ihre so mühsam abgeworfenen Kilos und Pfunde wieder zugenommen. Einige wiegen jetzt sogar noch mehr als vor der Show – eine bittere Enttäuschung! Die Studie lieferte den Wissenschaftlern jedoch aufschlussreiche Erkenntnisse über die Physiologie der Fettleibigkeit und die Erklärung, weshalb so viele Menschen vergeblich darum kämpfen, die mithilfe von Diäten »verlorenen« Kilos auf Dauer von ihrem Körper fernzuhalten. Die Ursache hierfür ist der sogenannte Ruhemetabolismus, der bestimmt, wie viele Kalorien eine Person im Ruhezustand verbrennt.

Wie Sie bereits wissen, hängt der individuelle Kalorienverbrauch vom jeweiligen Grund- und Arbeitsumsatz eines Menschen ab. Die Kalorien, die Ihr Körper für die Aufrechterhaltung all seiner organischen Funktionen benötigt, ergeben den Grundumsatz. Dieser macht circa 70 Prozent des täglichen Kalorienverbrauchs aus und liegt bei Männern höher als bei Frauen; sie haben einen etwa 10 Prozent niedrigeren Grundumsatz. Außerdem sinkt der Grundumsatz mit dem Älterwerden, weil unsere Muskelmasse dahinschwindet. Je mehr Muskeln wir besitzen, desto höher ist unser Grundumsatz. Deswegen nehmen viele Menschen jenseits der vierzig kontinuierlich zu, auch wenn sie nicht mehr essen als vorher. Zwar wird der Grundumsatz als eine Art »Veranlagung« bis zu einem gewissen Grad vererbt, aber wir können seine Höhe trotzdem nach oben oder unten verschieben. Wer viele Diäten absolviert, verringert damit ungewollt und nichts ahnend seinen Grundumsatz, denn der Körper gewöhnt sich mit jeder Diät an die immer niedrigere Kalorienzufuhr und pendelt sich darauf ein. Unser Körper reagiert schlau: Er fährt einfach seinen Verbrauch herunter.

Nicht erwartet hatten die Wissenschaftler jedoch das Forschungsergebnis, dass ein gesunkener Grundumsatz auch nach Jahren nicht wieder auf ein normales Niveau ansteigt, sondern unverändert niedrig bleibt. Der Stoffwechsel der »Biggest-Loser«-Kandidaten erholte sich nicht wieder, und deshalb fiel es ihnen doppelt und dreifach schwer, ihr neues Gewicht zu halten. Sie hätten ihr Leben lang auf Diät bleiben müssen, und ein solches »Leben im Verzicht« packt kein Mensch.

Unser Körper reagiert auf einen großen Gewichtsverlust also nicht mit Dankbarkeit, wie wir vermuten würden, sondern mit »Sabotageakten« – als wollte er sich die verlorenen Pfunde unbedingt wieder zurückholen. In Reaktion auf das Abnehmen bildet der Körper nämlich weniger aktive Schilddrüsenhormone und verlangsamt dadurch seinen Stoffwechsel. Außerdem sinkt der Spiegel des Hormons Leptin, das eine Dämpfung des Hungergefühls bewirkt. Ein niedriger Leptinspiegel verursacht also ständige Hungergefühle, wogegen die oder der Betroffene siegreich ankämpfen muss. Die dazu nötige beinahe übermenschliche Disziplin kann niemand ein Leben lang aufbringen, eine solche Askese lässt sich auf Dauer nicht durchhalten.

## *Stoffwechsel auf Sparflamme*

Doch der gesunkene Grundumsatz ist nur ein Grund, weshalb herkömmliche Diäten nicht funktionieren und auf Dauer sogar dicker machen anstatt schlanker. (Hier tritt auch der berühmte Jo-Jo-Effekt in Erscheinung.) Bei einer langen Hungerkur greift der Körper zuerst auf die Zuckerdepots in den Muskeln zu, das heißt, er baut Muskelmasse ab und holt sich leider erst im Anschluss seine Energie aus den Fettspeichern. Nun sind die Muskeln aber unsere »Brennöfen«, und wir können unser Fett nur in diesen körpereigenen Kraftwerken verbrennen. Je mehr wir davon haben, umso höher liegt unser Kalorienverbrauch. Deswegen haben Athleten (»Muskelpakete«) einen höheren Grundumsatz als Menschen mit nur schwach ausgebildeter Muskulatur.

Eine geringere Muskelmasse senkt aber den Grundumsatz, also die Energiemenge, die wir täglich (ver)brauchen. Im Idealfall, soll heißen, wenn wir unsere Muskeln regelmäßig anstrengen, macht die gesamte Muskulatur etwa 40 Prozent unseres Körpergewichts aus. Trainierte Muskeln funktionieren bis ins hohe Alter und bauen sich auch langsamer ab. Eine größere Muskelmasse ist also ein weiterer Garant für eine schlanke Linie und lebenslange Fitness. Mehr dazu erfahren Sie im letzten Kapitel.

Außerdem denkt unser Körper mit, wie Sie bereits wissen! Wenn Sie Ihren Körper also häufig mit Diäten traktieren, schätzt er das Risiko einer zukünftigen neuerlichen Hungerphase als hoch ein. Daher verhält er sich nach der Diät als besonders guter Futtermittelverwerter, und deshalb schlägt nun auch jede Kalorie gleich doppelt an. Damit schnappt die berühmte Jo-Jo-Falle zu: Viele nehmen nach einer Diät schnell wieder zu und bringen nach einer Weile sogar mehr Pfunde auf die Waage als vorher.

## *Unser egoistisches Gehirn*

Ein weiteres Argument gegen Diäten liefert uns die »Selfish Brain- Theorie«. Nach der Theorie des Adipositas-Spezialisten und Diabetologen Professor Achim Peters von der Universität Lübeck könnte chronischer Stress u. a. auch für Diabetes Typ 2 verantwortlich sein. Denn unser »egoistisches Gehirn« reklamiert jede Menge Energie für sich. Obwohl das Gehirn nur etwa 2 Prozent des Körpergewichts eines Menschen ausmacht, beansprucht es gut die Hälfte des Zuckers, der täglich in Form von Kohlenhydraten mit der Nahrung aufgenommen und dann im Rahmen der Verdauung in eine Form von Traubenzucker (Glukose) umgewandelt wird.

Bei Dauerstress kann der Energiehaushalt schnell aus dem Gleichgewicht geraten, denn dann fordert das Gehirn sogar bis zu 90 Prozent des Zuckers für sich. Und als Konsequenz des extrem erhöhten Energiebedarfs sinkt der Blutzuckerspiegel. Bei einer erstmaligen »Unterzuckerung« startet das Gehirn sein Stressprogramm, bei dem viel Cortisol

ausgeschüttet wird. Dieses Stresshormon hilft dabei, aus den Körperspeichern Brennstoff für das Gehirn freizusetzen. Kommt es zu einer erneuten Unterzuckerung, fällt diese Stressreaktion schon schwächer aus. Und mit jeder Wiederholung lässt die Intensität der Stressreaktion nach, der Cortisolspiegel steigt nicht mehr an.

In der Folge kann das Gehirn aus den Körperreservoirs nicht mehr genügend Energie abziehen. Als Gegenmaßnahme zu dieser Fehlprogrammierung, das heißt, um sich die dringend benötigte Energie zu beschaffen, setzt das egoistische Gehirn seinen Besitzer unentwegt mit Heißhungerattacken unter Druck. So löst es sein Energieproblem und sorgt als »Nebenwirkung« dafür, dass der betreffende Mensch stetig an Gewicht zulegt. Je weniger Energie das Gehirn auf Dauer erhält, desto mehr wächst außerdem die Gefahr, einen Typ-2-Diabetes auszubilden.

### *Kurze Auszeiten statt lebenslänglicher Diäten*

Diäten sind vielen Menschen nicht nur ein Graus, sondern – wie unsere Ausführungen zeigen – langfristig gesehen meist auch völlig nutzlos. Eiserne Disziplin beim Essen lässt sich über Wochen hinweg im Alltag nur schwer durchhalten und raubt einem Lebensfreude, außerdem bringen Diäten (fast) nie den gewünschten Erfolg. Wie weiter oben schon ausführlich dargelegt, haben die meisten »Hungerkünstler« ihre mühsam abgenommenen Pfunde oft schon nach kurzer Zeit wieder drauf, und viele bringen infolge ihres reduzierten Grundumsatzes und des Jo-Jo-Effekts einige Zeit nach ihrer Diät sogar mehr Kilos auf die Waage als vorher. Hier ist der Frust vorprogrammiert. Dagegen kann nur eine radikale Umstellung der Ernährungsgewohnheiten helfen – ein großer Schritt, den zu gehen nicht jeder bereit oder in der Lage ist.

Deshalb bieten wir allen, die weder ihre Ernährungsgewohnheiten ändern, noch eine weitere Diät machen möchten, aber mit ihrem Gewicht unzufrieden sind, eine einfache, erfolgreiche Lösung an: die »6:1-Diät«.

Denn wir können weder den zahlreichen, in unserem Alltag an allen Ecken und Enden lauenden Verführungen noch der von der Evolution vorgegebenen Programmierung unserer Zellen entkommen, aber wir können unseren Genen ein Schnippchen schlagen! Das erlaubt uns, unseren lieb gewonnenen Lebensstil beizubehalten und trotzdem unser Körpergewicht zu regulieren, so wie unsere Ururahnen, die Jäger und Sammler von einst.

### *Abnehmen leicht gemacht*

Stellen Sie sich Ihren Körper einmal als Maschine vor – als Maschine, die Kraftstoff braucht, um zu funktionieren. Unter normalen Bedingungen bezieht sie diesen Kraftstoff in Form von Kalorien aus unserer Nahrung. Wenn wir aktiv sind und uns bewegen,