



AUF DEN PUNKT

Maite Blumberg
zu Offline-ZeitenWillen-
Bodybuilding

Wann haben Sie zuletzt auf Ihr Smartphone geschaut? Wie viel Zeit haben Sie heute schon auf Facebook verbracht? Wie oft haben Sie heute schon einer Push-Nachricht irgendeiner App nachgegeben? Bei mir sind alle drei Werte zu hoch. Und noch dazu kam bei den wenigsten dieser Aktionen etwas wirklich Wichtiges oder Substantielles heraus. Und trotzdem wird man immer wieder schwach. In unserer digitalen Welt buhlen alle um die Aufmerksamkeit der Nutzer – wer die Aufmerksamkeit kontrolliert, der kontrolliert die Zeit – und wer die Zeit kontrolliert, der verdient damit Geld. Dienste wie Facebook, YouTube, Instagram sind darauf optimiert, den Nutzern kleine Häppchen zu servieren, durch die wir uns vermeintlich besser fühlen. Dabei machen sie sich ganz basale und subtile Grundsätze der Psychologie zunutze: Wir holen uns lieber unsere Mini-Belohnung durch ein unwichtiges Katzenvideo, als die wirklich wichtigen Dinge zu tun. Wir geben uns dem Sog des Dopamin-Entertainments hin. Das gab es schon lange vor Social Media. Immer, wenn alle meine Hemden gebügelt waren, konnte ich mit Sicherheit sagen, dass es mit meiner Abschlussarbeit gerade eher schleppend voranging. Rein technische Lösungen, um uns davor zu bewahren, gibt es kaum. Allerdings gibt es hiergegen viel bessere Wege. Auf einen kam ich, als ich mich neulich mit Michael Berger unterhielt, bekannter Kunstsammler, befreiter Humorist und bekennender Digitalverweigerer. Er brachte die Ansicht von Joseph Beuys an: Der Wille ist ein Muskel – wie jeden Muskel – kann man auch den Willen trainieren. Seit dem betreibe ich Willen-Bodybuilding – widerstehe einem Vibrationsalarm, versuche, nicht auf eine reißerische Schlagzeile reinzufallen, gönne mir Offline-Zeiten. Seitdem bin ich produktiver und ausgeglichener – und das als überzeugter Digital-Fanatiker. Mein Rat an Sie: Starten auch Sie den Selbstversuch, es lohnt sich.

leben-wissen@vrm.de

DIGITALES ABC

Digitales Fernsehen: Die Übertragung von Fernsehprogrammen erfolgt heute überwiegend über Digitaltechnik. Anders als bei der Analogtechnik wird dabei nicht mehr ein komplettes TV-Bild 25-mal pro Sekunde auf den Bildschirm gesendet, sondern nur die Veränderungen zum vorangegangenen Bild komprimiert übertragen. Dadurch können mehr Programme übertragen werden.

Warum Diäten so häufig scheitern

Wer abnimmt, kämpft gegen uralte biologische Programme. Lassen sie sich vielleicht doch austricksen?

Von Juliette Irmer

hen und geht täglich die empfohlenen 10000 Schritte – und vergisst all die Entbehrungen, sobald das Wunschgewicht erreicht ist. „Das ist wie ein Medikament gegen hohen Blutdruck, das ich so lange nehme, bis der Blutdruck im Normbereich ist und dann wieder absetze. Natürlich steigt der Blutdruck dann wieder an und niemand käme auf die Idee, das erfolgreiche Medikament wieder abzusetzen“, sagt Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie der Georg-August-Universität Göttingen. Beim Abnehmen geschieht aber genau das.

In den Industrieländern bezeichnen Wissenschaftler Übergewicht als Epidemie und Forscher weltweit versuchen, das menschliche Essverhalten zu verstehen, um Strategien zu entwickeln, ernährungsbedingte Erkrankungen vorzubeugen. Bislang ist es aber noch keinem Land gelungen, die Zunahme an Übergewichtigen zu stoppen.

Bewegung nur, wenn es für die Nahrungssuche unbedingt nötig ist

Die Gründe dafür sind vielfältig. Ein besonders starker „Feind“ sind unsere Jahrtausende alten biologischen Programme. „Übersetzt in einfache Botschaften lauten die Vorgaben: Iss, was Du bekommen kannst! Bewege Dich nur, wenn es für die Nahrungssuche oder Fortpflanzung unbedingt nötig ist!“, sagt Ellrott. Aus gutem Grund: Die längste Zeit unserer Stammesgeschichte war Nahrung ein knappes Gut und wer sich den Bauch vollschlug, wenn sie verfügbar war, hatte die besseren Überlebenschancen.

Bis in die jüngste Zeit waren wir mit dem Programm bestens an unsere Umwelt angepasst – in Schlaraffenland-Zeiten richtet es sich jedoch gegen uns: lieber Erdnuss-Locken, Crunchies oder Tortillas? Lieber Cornflakes, Cheerios, Crispies, Loops, Pops oder doch Müsli – aber welches? Früchte-, Schoko- oder Knuspermüsli? Die Zunahme energie-

dichter Lebensmittel in den vergangenen 50 Jahren ist beispiellos und die Krönung Schokonusscreme, deren Zucker- und Fettzusammensetzung einzigartig ist.

Für uns Menschen der ersten Welt sind die heutigen Lebensumstände Fluch und Segen zugleich: Wir müssen kaum mehr körperlich arbeiten und hungern, können der permanenten Kalorienflut aber nicht viel entgegensetzen. Noch immer sind wir auf kalorienreiche Nahrung programmiert, vor einem Zuviel mussten wir uns bisher nicht schützen. „Darum ist die Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens so schwierig – sie fordert ein per-

manentes Verhaltensmanagement gegen neue und – evolutionsbiologisch betrachtet – ungewohnte Umweltbedingungen“, so Ellrott.

Wer glaubt, dass man Tonnen von Lebensmitteln verdrücken muss, um dick zu werden, täuscht sich. Übergewicht ist die Folge einer positiven Energiebilanz, das heißt, der Körper bekommt mehr Kalorien zugeführt als er verbraucht und wandelt diese in Fett um. Allerdings reichen täglich 500 Kilokalorien zu viel, also etwa eine Tafel Schokolade, um in einer Woche ein Pfund zuzunehmen. Ein Sportmuffel mit Bürojob und durchschnittlichem Grundumsatz hat da schnell schlechte Karten.

Wer abnehmen will, hat dafür zwei Stellschrauben: Kalorienzufuhr einschränken und Kalorienbedarf erhöhen. Mittlerweile existiert ein bunter Markt an Hilfsangeboten: in einer realen Gruppe, in einer virtuellen Community, mithilfe eines Coachs, eines Online-Programms oder einer App. Allen gemeinsam ist die Stärkung der Motivation. Wer den Kampf gegen sich selbst erfolgreich aufgenommen hat und Gewicht verliert, startet allerdings ein weiteres biologisches Programm: Der Körper fährt seinen Stoffwechsel herunter, braucht also insgesamt weniger Energie – überlebenswichtig in Hungerszeiten, ungemein demotivierend beim Abnehmen. Wer dann abrupt anfängt, wieder so wie vorher zu essen, legt schnell wieder zu. „Eigentlich müsste man an eine anfängliche Phase des Abnehmens eine lange Phase anflanschen, die man ‚Training des Gewichthaltens‘ nennen könnte“, sagt Ellrott.

Ein weiterer Punkt warum Diäten oft versagen: Viele sind hervorragend geeignet, um abzunehmen. Dauerhaft hält sie aber niemand durch – oder kennen Sie jemanden, der Spagetti, Brot und Kartoffeln für immer aus seinem Leben gestrichen hat? „Der Mensch strebt nun einmal nach Belohnung, und Essen ist eine einfache Form

sich zu belohnen und macht glücklich“, sagt Klotter.

Dennoch sind Diäten nicht von vorneherein zum Scheitern verurteilt. Allerdings muss Abnehmwilligen klar sein: Wer mit seinem Gewicht kämpft, tut es oft sein Leben lang – und muss Langzeitstrategien entwickeln.

Strenge Diäten sind der ideale Einstieg in eine Essstörung

Starre Esskontrolle mit Verboten wie „Ich esse nie wieder Schokolade oder Chips“ sind dabei ungeeignet, denn nur ein kleiner „Fehltritt“ – das Nachsen von Chips auf einer Party – kann zu unkontrollierten Essattacken führen. „Strenge Diäten sind damit der ideale Einstieg in eine Essstörung“, so Klotter.

Besser geeignet ist die flexible Esskontrolle. Auch hier kann man sich nicht vorwiegend von Fertigpizza ernähren. Aber solche „Sünden“ sind, als Ausnahme von der Regel, erlaubt und können in einen Wochenplan eingebaut werden: „Wenn ich drei Mal eine Stunde joggen gehe diese Woche, darf ich eine Tüte Chips essen.“ Auch regelmäßiges Wiegen beugt einer starken Zunahme vor. „Man kann gegensteuern, noch bevor das Kind zu tief in den Brunnen gefallen ist“, sagt Ellrott. Ein anderer Trick: sich selbst beobachten indem man alles was man isst und trinkt protokolliert oder fotografiert – dank Smartphone fix erledigt.

Manuela kennt all diese Tipps. Sie hat auch schon versucht, sich zu akzeptieren wie sie ist, wollte sich einen Satz „Fettkleider“ kaufen und das Leben genießen. Stattdessen hat sie sich zwei Hunde gekauft und für einen Halbmarathon angemeldet. „Das Schlankheitsideal ist in den vergangenen 100 Jahren permanent gesunken – Marilyn Monroe würde heute als mollig gelten“, sagt Klotter und empfiehlt: „Wer sich diesem Ideal unterwirft, sollte es mit viel Geduld und Nachsicht mit sich selbst tun.“

M

anuelas Gewichtskurve gleicht einer Berg- und Talfahrt: Zwei Mal ist sie den Comrades, einen Ultramarathon von 89 Kilometern Länge in Südafrika bereits mitgelaufen, hat dafür jeweils 20 Kilogramm abgenommen und hart trainiert. Kaum war das Rennen vorüber, stieg ihr Gewicht langsam wieder an. Insgesamt hat die 42-Jährige in ihrem Leben mindestens 60 Kilogramm ab- und wieder zugenommen – und ist damit keine Ausnahme.

Low-Carb, Low-Fat oder Weight Watchers – Wege, das eigene Gewicht zu reduzieren, gibt es etliche und alle führen bei entsprechender Konsequenz zum Ziel. Die eigentliche Herausforderung kommt allerdings nach dem Abspecken: „Von 100 Menschen, die abgenommen haben, schaffen es nur fünf, ihr Gewicht dauerhaft niedrig zu halten“, sagt der Ernährungsexperte Prof. Johann Christoph Klotter von der Hochschule Fulda.

Was zunächst unerklärlich scheint: Wochenlang versagt man sich Schokolade, Weißbrot und Rotwein, isst nährstoffdichte Lebensmittel wie Pellkartoffeln mit Magerquark, lässt das Auto ste-