

A detailed still life painting of a table set with various foods and drinks. In the foreground, there is a glass of wine, a plate of olives, a bowl of grapes, and a sliced apple. In the background, there are several loaves of bread, a bowl of fruit, and a glass of water. The scene is lit with dramatic lighting, creating strong highlights and deep shadows.

Wer Kalorien zählt, hat den Zug verpasst

Ruth Gogoll

NATÜRLICH
SCHLANK
ohne Diät

KUGO

Ruth Gogoll

WER KALORIEN ZÄHLT, HAT DEN ZUG VERPASST

Natürlich schlank ohne Diät

© 2021

KUGO Verlag

www.kugo-verlag.com
info@kugo-verlag.com

Alle Rechte vorbehalten.

Coverbild:

Floris van Dyck artist QS:P170,Q576222

(https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stilleven_met_kazen_Rijksmuseum_SK-A-4821.jpeg), „Stilleven met kazen Rijksmuseum SK-A-4821“, Beschnitten und aufgehellt, <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode>

Hinweis Gesundheitsthema:

Dieses Buch dient der allgemeinen Bildung und ist gründlich recherchiert. Fehler oder Irrtümer können jedoch nicht ausgeschlossen werden. Die hier bereitgestellten Informationen sind nicht zur Selbstdiagnose oder zur Behandlung von Erkrankungen geeignet. Sie ersetzen auf keinen Fall den Besuch beim Arzt.

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Einleitung](#)

[Die verdrehte Energiebilanz](#)

[Weniger essen, sich mehr bewegen - ein Irrtum](#)

[Das Märchen von der Anstrengung](#)

[Der Kalorien-Denkfehler](#)

[Das Jo-Jo, das nicht sein müsste](#)

[Einkaufen, bevor der Kühlschrank leer ist?](#)

[Fett oder nicht Fett, das ist hier die Frage](#)

[Sport ist kein Mord, aber auch kein Segen](#)

[Die Freude am Essen](#)

[Wie können wir denn jetzt nun abnehmen?](#)

[Was Ärzte alles nicht wissen ...](#)

[Insulin ist der Schlüssel](#)

[Was ist Insulinresistenz eigentlich?](#)

[Die richtigen Hormone helfen beim Abnehmen](#)

[Zuckerersatzstoffe sind auch keine Lösung](#)

[Der wahre Grund für Übergewicht ist nicht die Faulheit](#)

[Übergewicht ist nur ein Symptom](#)

[Das passende Werkzeug](#)

[Die größte Diät-Lüge aller Zeiten: The Biggest Loser](#)

[Warum The Biggest Loser nicht funktioniert - Teil 1](#)

[Warum The Biggest Loser nicht funktioniert - Teil 2](#)

[Warum The Biggest Loser nicht funktioniert - Teil 3](#)

[Warum man mit der Biggest-Loser-Diät nicht dauerhaft abnehmen kann](#)

[Was bei der Verdauung passiert](#)

[Befreiung vom Diätwahn](#)

[Erfolgsmodell Mensch](#)

[Kurz fasten - länger gesund leben](#)

[Muss man frühstücken?](#)

[Das Zwei-Mahlzeiten-Prinzip](#)

[Kann man tatsächlich im Schlaf schlank werden?](#)

[Warum fasten, wenn man doch auch essen kann? \(Ein kurzes Beispiel aus meinem Fastentagebuch\)](#)

[Aber mein Arzt sagt, Fasten wäre ganz ungesund](#)

[Wiegen oder nicht wiegen ...](#)

[Eine kurze Ernährungsgeschichte](#)

[Kalorien - die Pest unserer Zeit](#)

[Carolas neue Kleider](#)

[Nachtrag](#)

[Fußnoten](#)

[Literaturverzeichnis](#)

VORWORT

Wie kann es sein, dass es nicht auf die Kalorien ankommt, die man zu sich nimmt, und auch nicht auf die Kalorien, die man verbraucht, wenn man abnehmen will?

Das klingt für viele von uns unverständlich, geradezu unlogisch. Denn jahrzehntelang hat man uns eingeredet, unser Übergewicht wäre das Ergebnis unserer positiven Energiebilanz.

Sprich: Wir nehmen mehr Kalorien zu uns, als wir verbrauchen. Und das macht uns dick. Die Lösung kann also nur sein – so wurde uns fast mit dem Presslufthammer eingebläut – weniger zu essen und uns mehr zu bewegen.

Viele von uns sind diesem Ratschlag gefolgt, mit Diäten und mehr Sport. Kurzzeitig funktioniert das auch, denn wenn unser Körper plötzlich weniger Energie zugeführt bekommt, greift er auf unsere Fettdepots zurück, um unsere lebensnotwendigen Funktionen aufrechtzuerhalten. Bewegt man sich dazu noch mehr, muss er noch ein wenig mehr Energie aus den Fettdepots holen. Wir freuen uns, weil wir abnehmen.

Langfristig funktioniert das jedoch nicht. Und warum das so ist, damit möchte ich mich in diesem Buch beschäftigen.

Denn ich bin auch eine Betroffene, die sich jahrzehntelang selbst die Schuld daran gegeben hat, übergewichtig zu sein. Obwohl ich alles getan habe, was ich nur konnte, um abzunehmen.

EINLEITUNG

»**A**ch, wenn ich doch nur so schön schlank wäre wie du . . .« Unzufrieden zupft meine Freundin Carola an ihren Fettpölsterchen herum. »Wie machst du das nur?« Nun wird ihr Blick sogar etwas neidisch. »Du weißt gar nicht, wie das ist, wenn man ständig Diät macht und trotzdem immer nur zunimmt. Du bleibst einfach schlank, egal, was du isst.« Ein tiefer Seufzer entringt sich ihrer Kehle. »Ich beneide euch von Natur aus Schlanke wirklich. Nie über Essen nachdenken, immer schlank bleiben . . .«

Ich kann ein Zucken meiner Mundwinkel nicht unterdrücken. »Du denkst, ich war immer so?«

Ihre Augenbrauen schießen irritiert in die Höhe. »Seit ich dich kenne, warst du noch nie mehr als . . .« Sie schaut mich fragend an.

»58 Kilo«, ergänze ich zuvorkommend. »Im Moment. Aber es schwankt immer so zwei, drei Kilo rauf und runter. Das ist normal.«

»Zwei, drei Kilo!« Beinah entsetzt wirft sie die Arme in die Luft. »Bei mir sind es eher zwanzig, dreißig. Oder mehr«, fügt sie schwermütig hinzu. »Nach jeder Diät nehme ich gefühlt das Doppelte von dem zu, was ich mir in der Diät abgehungert habe. Wie ein Jo-Jo.«

»Das ist auch normal«, sage ich. »Weil Diäten Schwachsinn sind. Niemand muss hungern, um abzunehmen.«

So weit, wie sie die Augen aufreißt, scheint es, als würden ihre Brauen fast bis in ihren Haaransatz hineinwandern. »Du musst ja auch nicht abnehmen«, bemerkt sie dann etwas

eingeschnappt. »Verglichen mit mir bist du nur ein Strich in der Landschaft.«

Ich lache. »Du kennst mich erst seit . . .«, kurz muss ich überlegen, wann wir uns kennengelernt haben, »sechs Jahren. Davor hatte ich auch schon mal über 130 Kilo. Bis vor ein paar Jahren war ich mein Leben lang dick.«
Einschränkend zucke ich die Schultern. »Oder sagen wir, seit meinem siebten Lebensjahr. Seit ich in die Schule gekommen bin. Als kleines Kind war ich ziemlich drahtig und habe den ganzen Tag draußen mit Spielen zugebracht, immer in Bewegung. Und wenig Zeit zum Essen. Zu den Mahlzeiten musste man mich ziemlich streng hereinrufen. Da hatte ich keine Probleme mit dem Gewicht.«

»Ja klar.« Sie seufzt. »Weniger essen und sich mehr bewegen, dann nimmt man ab und bleibt rank und schlank. Erzähl mir mal was Neues.« Ihre Mundwinkel fallen nach unten.

Ich stehe auf, nehme sie in den Arm und drücke sie liebevoll. »Das ist es eben *nicht*.« Lächelnd lehne ich mich zurück und sehe sie an. »Das würde ich dir nie erzählen. Damit hat man uns jahrzehntelang wie in einem Gefängnis gehalten. Einem Gefängnis aus Fett.«

Eine Träne bildet sich in ihrem Augenwinkel. Ihr Fett ist ihr schwacher Punkt. Das belastet sie sehr. Nicht nur in *einer* Hinsicht.

Und ich kann das gut verstehen, denn mir ist es genauso gegangen. »Aber das muss nicht so bleiben«, versichere ich ihr deshalb mit energischer Überzeugung und drücke zuversichtlich ihre weichen, runden Schultern. »Wir können unsere Flucht aus diesem Gefängnis planen. Und auch endgültig fliehen.«

Ungläubig sieht sie mich an. Dann schüttelt sie mutlos den Kopf. »Du vielleicht. Aber ich nicht. Ich habe schon alles versucht.« Sie seufzt tief auf. »Ich muss mich wohl damit abfinden.«

Ich schmunzle. »Du hast alles versucht? Wirklich alles?«

Sie nickt traurig und frustriert. »Jede Diät, die es auf dem Markt gibt. Selbst die sehr komischen mit irgendwelchen Tropfen oder Spritzen. Und diese widerlichen Eiweiß-Drinks!« Sie schüttelt sich, doch dann werden ihre Augen wieder ein wenig feucht. »Es hat keinen Sinn.«

»Dann hast du noch nicht alles versucht«, sage ich lächelnd. »Denn den ultimativen Trick zum Abnehmen kennst du offensichtlich noch nicht.«

»Offensichtlich . . .«, seufzt sie und blickt an sich hinunter.

»Dann erzähle ich dir jetzt mal etwas darüber«, sage ich.

DIE VERDREHTE ENERGIEBILANZ

Wir müssen mehr Kalorien verbrauchen, als wir zu uns nehmen. Zumindest, wenn wir abnehmen wollen. Das war das Credo vieler Jahre, ja Jahrzehnte. Und es klingt so logisch. Schließlich leert sich der Tank eines Autos auch mit der Zeit, wenn man nicht nachtankt. Essen = Benzin. Das ist eine Gleichung, die unbedingt aufgehen muss.

Und es gibt tatsächlich Übereinstimmungen. Als ich noch sehr jung war, direkt nach dem Abitur, bin ich ein wenig in Europa herumgefahren. Da ich kein Geld hatte, immer auf die billigste Art. Und das war oft, sich von einem Auto mitnehmen zu lassen.

Einmal war ich zusammen mit einer Freundin in Österreich unterwegs, und wir wollten nach Wien. Wir standen an einer Landstraße und hielten den Daumen in die Luft. Ein großer Wagen hielt. Ein sehr großer Wagen. Ein Bentley. Dunkelbraun, elegant, luxuriös. Ein Auto, das ich zuvor noch nie gesehen hatte.

Ein englisches Ehepaar saß darin, beide vielleicht so um die fünfzig. Sehr freundlich luden sie uns ein mitzufahren. Was wir natürlich sehr gern taten.

Nachdem wir eingestiegen waren und unsere Rucksäcke verstaut hatten, fuhr der Mann, der am Steuer saß, los. Doch es war eigentlich kein Losfahren, es war ein Losgleiten. Man fühlte sich in diesem Wagen, als würde man auf Wolke 7 schweben. Alle Unebenheiten der Straße wurden ausgeglichen, kein Geräusch drang von draußen herein. Es war wirklich, als wäre man im Himmel

angekommen und vom Rest der Welt abgeschnitten. Sie glitt nur noch an uns vorbei wie in einem Film.

Allerdings glitt sie sehr langsam an uns vorbei. Was auf der Landstraße noch nicht auffiel, aber dann schwenkte der Mann auf die Autobahn ein. Und fuhr trotzdem nicht schneller. Er blieb auf der rechten Spur und ließ alle anderen an sich vorbeiziehen.

Das wunderte mich, und ich fragte ihn nach einer Weile, als feststand, dass sich daran wohl nichts ändern würde, warum er so langsam führe.

Da zeigte er auf das Armaturenbrett – ebenfalls sehr edel in Holz und Leder natürlich –, auf dem eine digitale Anzeige sehr dezent untergebracht war. Etwas, das ich vorher noch nie gesehen hatte, denn das war damals noch nicht üblich. Es war die Zeit lange vor Internet und Handys und Autocomputern. Jedenfalls in dem Preisbereich, den ich kannte.

Auf der Anzeige war eine 90 abzulesen. »Wenn ich nicht schneller fahre als das«, erklärte er mir, »kommen wir noch mit dem Benzin, das jetzt im Tank ist, nach Wien. Sonst muss ich noch einmal tanken, und das will ich nicht.«

Ich fand das damals faszinierend. Heute ist das natürlich völlig selbstverständlich.

Auf jeden Fall glitten wir so gemütlich weiter bis nach Wien, unterhielten uns sehr nett mit dem britischen Ehepaar, und dann setzten sie uns in der Stadt ab, bevor sie mit den letzten Tropfen Benzin in ihrem wunderbar luxuriösen Bentley in ihr Hotel rollten.

Wenn man den Energieverbrauch reduziert, kommt man weiter, ist die Moral von der Geschicht'. Das weiß aber auch jeder. Das ist nichts Neues.

Wenn man die Aussage umdreht, wird sie beim Abnehmen aber zum Dilemma: Wenn man dem Körper weniger zuführt, wird der Energieverbrauch reduziert.

Kalorien rein versus Kalorien raus.

Nur leider zu unserem Nachteil.

WENIGER ESSEN, SICH MEHR BEWEGEN – EIN IRRRTUM

Es ist nur eine Frage unserer Willenskraft, ob wir dick oder dünn sind, ob wir abnehmen oder zunehmen, will man uns seit dem letzten Jahrhundert einreden. Und wenn wir diese Willenskraft nicht aufbringen, sind wir faul und dumm. Zu wenig an unserem Äußeren und an unserer Gesundheit interessiert, um uns anzustrengen. Wir liegen einfach nur dick und fett auf der Couch und stopfen Chips und Süßigkeiten in uns hinein, bis wir platzen.

Die meisten Übergewichtigen werden jetzt wahrscheinlich lachen. Bitter lachen, aber lachen. Denn wir wissen, dass das nicht stimmt. Niemand strengt sich so sehr an wie wir, schlank zu sein. Niemand scheitert so oft und versucht es doch immer wieder, lässt sich auch nach dem zehnten, dem zwanzigsten, vielleicht sogar dem hundertsten Versuch nicht entmutigen, so weh es auch jedes Mal tut. Und trotzdem ändert sich an unserem Gewicht meistens nur für kurze Zeit etwas.

Warum ist das so?

Ich habe es schon angedeutet: Wenn der Bentley weniger Benzin bekommt, muss er langsamer fahren, um mit dieser verringerten Energiezufuhr noch irgendwo anzukommen.

Wieso akzeptieren wir das bei einem Auto, bei unserem Körper ignorieren wir diese Erkenntnis aber völlig?

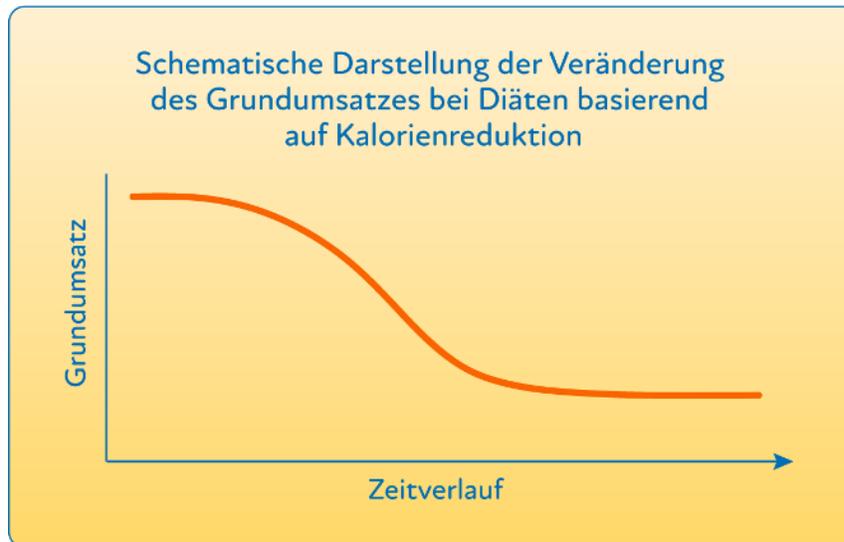
Der Computer des Wagens rechnete damals vor Jahrzehnten schon aus, dass er niemals bis Wien kommen wird, wenn wir 120 fahren. Jedenfalls nicht mit der Energie, die im Tank ist. Wir hätten nachtanken müssen.

Wie schnell darf ich also nur fahren, damit ich trotzdem ankomme? dachte sich der Computer. Und die Antwort war: 90. Neunzig Stundenkilometer ist das optimale Verhältnis aus Geschwindigkeit und Verbrauch, die geringstmögliche Energiezufuhr, damit der Tankinhalt reicht. Und so kamen wir an, ohne nachtanken zu müssen.

Genauso verhält sich unser Körper, wenn er weniger zu essen bekommt. Am Anfang noch nicht, da bleibt unser Energieverbrauch gleich. In dem Punkt unterscheiden wir uns vom Benzinverbrauch eines Autos. Wir verbrauchen noch eine kurze Zeit genauso viel wie zuvor, weil unser Körper nicht wie eine computergesteuerte Benzineinspritzung funktioniert.

Dadurch verbrauchen wir wesentlich mehr ›Benzin‹, unser Körper muss ›nachtanken‹, bekommt nichts von außen und greift auf unsere Fettreserven, unser Notprogramm, zurück. Aber so dumm, das auf Dauer zu tun, ist unser Körper nicht. Dann hätte die Natur einen Fehler gemacht.

Wenn die verringerte Energiezufuhr anhält – was bei Diäten immer der Fall ist –, verbraucht unser Körper nicht so schnell wie möglich die Fettreserven, die er für den Notfall angespart hat, sondern passt unseren Energieverbrauch an. Der war zu Anfang aufgrund unseres Übergewichts vergleichsweise hoch, nun sucht der Körper nach Möglichkeiten, den Verbrauch zu verringern.



Das gelingt ihm, indem er unsere Körperwärme herunterregelt und andere Körperfunktionen zurückfährt, um Energie zu sparen.¹ Wir ›fahren‹ langsamer – wie der Bentley. Nur bedeutet das bei uns nicht, dass wir einfach nur später ankommen, sondern es hat weit unangenehmere Folgen, die wir körperlich spüren. Uns wird kalt, wir werden schlapp und müde.

Gleichzeitig wird das Hungerhormon Ghrelin hochgefahren, denn wir sollen essen, damit unsere Körperfunktionen nicht ganz einschlafen.

Uns ist jetzt also kalt, wir sind schlapp und müde UND wir haben Hunger.

Das geht meist oder eigentlich immer auch Hand in Hand mit einem Gewichtsstillstand. Wir landen auf einem Plateau und wissen nicht, warum. Weil wir doch immer noch weniger essen als vorher und mehr Sport machen.

Das, was wir ihm weniger an Energie zuführen, hat unser Körper aber mittlerweile von unserem Energieverbrauch abgezogen, als hätte man zu Hause eine Heizung heruntergestellt, die dann weniger Öl oder Gas verbraucht. Also bleibt unser Gewicht stehen, und wir sind frustriert, weil wir uns so anstrengen und doch nichts dabei herauskommt.

DAS MÄRCHEN VON DER ANSTRENGUNG

Die Ironie daran ist, dass wir uns gar nicht so sehr anstrengen müssten. Das hat uns nur nie jemand gesagt. Es geht nämlich nicht um Kalorien, die wir zählen, einschränken oder berechnen müssen, wie uns bis heute von vielen eingeredet werden will.

Immer wenn man das hört, müsste man sich eigentlich fragen, wie haben das denn eigentlich früher die Leute gemacht? Bevor man etwas von Kalorien wusste? Waren die alle dick, weil sie keine Möglichkeit hatten, ihren Energiebedarf zu kontrollieren?

Wir wissen alle, was das ist: eine rhetorische Frage. Bis vor ein paar Jahrzehnten war so gut wie niemand übergewichtig. Und niemand hat Kalorien gezählt. Wie haben die das gemacht? Und wann hat sich das geändert?

Schon früher, als man denkt. Ich dachte ursprünglich, der Anfang dieser Misere läge vielleicht so in den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts, denn aus dieser Zeit existieren schon Filmausschnitte, die zeigen, wie nach heutigen Begriffen meist gar nicht so sehr übergewichtige Amerikanerinnen abzunehmen versuchen. Da gibt es diese sehr lustigen Aufnahmen von Gurten, die um den Po geschnallt werden, und dann wird eine Maschine eingeschaltet, die das Fett und die ganze Person, an der es hängt, wackeln lässt. Das hat Slapstickqualität, und man kommt sich manchmal wirklich so vor, als wäre das nur zur Unterhaltung der Zuschauer gedreht worden, keine ernsthafte Abnehmethode.

Damals wurde es aber tatsächlich als eine solche betrachtet. Man dachte, man könnte sich sein Fett wegmassieren lassen. Mangels Erfolgs hat sich diese Methode wohl letztendlich dann nicht dauerhaft durchgesetzt. Was aber durchaus Erfolg brachte, war die Einschränkung der Essenzufuhr. Das merkte jeder – oder wohl eher jede – sofort. Und es war tatsächlich schon seit Anfang des 20. Jahrhunderts bekannt, dass es da diese kleinen Heinzelmännchen namens Kalorien gab, die nachts die Kleider enger nähten.

Bereits im Jahr 1916 veröffentlichte ein Dr. Robert Hugh Rose aus New York ein Buch,² in dem er das Kalorienzählen als ›wissenschaftliche Methode‹ bezeichnete, um sein Gewicht zu kontrollieren.

Das Buch von Dr. Rose durfte jedoch nicht allgemein bekannt gewesen sein, in Deutschland schon einmal gar nicht. Denn anders als den Amerikanern ging es den meisten Deutschen 1916, als die erste Edition des Buches erschien, nicht so gut, dass sie sich um ihr Gewicht Gedanken machen mussten. Das war mitten im ersten Weltkrieg, als die meisten Europäer wohl andere Sorgen hatten als die Amerikaner, auf deren Boden kein Krieg stattfand.

Dr. Rose hatte anscheinend den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit erkannt und auch, dass eine bestimmte Art zu essen das Gewicht beeinflussen kann. So gibt es in seinem Buch Rezepte für Leute, die zunehmen wollen, ebenso wie Rezepte für Leute, die abnehmen oder ihr Gewicht halten wollen.

Der Anlass für sein Buch war jedoch in der Tat sein eigenes Übergewicht, das sich seit dem Ende seines Studiums stetig um seine Mitte angesammelt hatte. Deshalb probierte er Verschiedenes aus und kam dann zu dem Schluss, dass er abnahm, wenn er weniger aß. Zudem konzentrierte er sich sehr auf Eiweiß als Nahrungsquelle.

Da es damals noch keine Übergewichts-Epidemie in dem Sinne, wie wir es heute verstehen, gab – und auch wegen der Zusammenstellung der Rezepte –, ist davon auszugehen, dass er sich mit seinem Buch nicht speziell nur an Übergewichtige wenden wollte, sondern allen zu einem gesunden und ausgeglichenen Essensplan verhelfen, um so gesund wie möglich zu sein. So erwähnt er beispielsweise auch, dass Indianer keine Zahnbürsten benutzen und trotzdem gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch haben, weil sie sich nur von natürlichen Produkten ernähren.

Da Dr. Rose ihn benutzt, kannte man damals anscheinend jedoch auch schon den Begriff der Kalorie und wendete ihn auf den Energiebedarf des Menschen an.

Worin ein grundsätzlicher Denkfehler liegt.

DER KALORIEN-DENKFEHLER

Der Denkfehler besteht darin, dass es sich bei einer Kalorie um eine physikalische Einheit handelt.

Als man begann, die physikalische Einheit Kalorie auf die Physiologie des Menschen zu übertragen, hat man dabei vergessen, dass das zwei verschiedene Dinge sind. Man wollte die Energiezufuhr in den Körper und den Energieverbrauch des Körpers messen, aber das ist gar nicht so einfach.

Und weil das nicht so einfach war, hat man sich eines Umwegs bedient. Statt den Energieverbrauch direkt am Menschen zu messen – was, vermute ich mal, unmöglich war –, maß man die Energie der Lebensmittel, indem man sie in einem Labor verbrannte. Die Hitze, die dadurch erzeugt wurde, wurde in Kalorien gemessen.³ Gewisse Lebensmittel erzeugen mehr Hitze, haben also mehr Kalorien, andere erzeugen wenig Hitze, haben also weniger Kalorien. Das konnte man für jedes Lebensmittel in einer Tabelle festhalten und hatte so eine genaue Zahl, nach der man sich richten konnte.



Unser Körper ist aber kein Labor und kein einfacher Verbrennungsofen.

Die Idee war, dass die Energie in unserem Körper dasselbe ist wie die Energie in einem Tank. Bei einer Heizung beispielsweise lagern wir Öl oder Gas in einem Tank, das wird dann Stück für Stück verbraucht, wenn wir die Heizung benutzen, und irgendwann ist der Tank leer und muss wieder aufgefüllt werden. Stellen wir die Heizung höher, wird mehr verbraucht. Wollen wir Öl oder Gas sparen, stellen wir die Heizung herunter.

Logisch und verständlich für jeden. Nur leider falsch. Für Heizungen gilt das, für Menschen nicht. Oder nur eingeschränkt, denn auch unser Körper fährt die Heizung herunter oder hinauf, je nachdem, wie viel Energie wir ihm zuführen. Beim Essen wird uns heiß, ohne Essen wird uns kalt. Deshalb schien es offensichtlich zu sein, dass man das analog zu dem physikalischen Modell betrachten kann.

Dabei hat man jedoch vergessen, dass Physik nicht dasselbe wie Physiologie ist, auch wenn sich das im ersten Moment ähnlich anhört. Was es in der Physik nämlich nicht gibt, wohl aber in der menschlichen Physiologie, sind die Hormone, die alles in unserem Körper regeln.

Die Thermodynamik, von der man ausgegangen war, ist ein physikalisches Gesetz, das sich auf ein isoliertes System bezieht. Der menschliche Körper ist jedoch kein isoliertes System.

Unser Energieverbrauch ist die Summe aus vielen verschiedenen Faktoren, die man nicht isoliert betrachten kann. Unser Körper ist ein biologisches, lebendes System, in dem vieles sich gegenseitig beeinflussen und schwanken kann, kein totes physikalisches, in dem alle Teile immer stabil sind.

Deshalb trifft die Aussage ›Eine Kalorie ist eine Kalorie‹ auf ein physikalisches System immer zu, auf ein biologisches aber nicht. Wenn man sich bei Versuchen zur Gewichtskontrolle auf den einen einzigen Faktor Kalorie beschränkt, ist das, als ob man von allen zur Verfügung stehenden Farben nur eine einzige betrachtet und alles andere danach ausrichtet. Dann wäre unsere ganze Welt grau. Oder schwarz. Oder weiß. Oder rot. Aber niemals das farbenprächtige Spektakel, das sie in Wirklichkeit ist.

Ein Lebensmittel hat bei der Verbrennung im Labor eine bestimmte Anzahl Kalorien, sprich: eine bestimmte messbare Hitze erzeugt. In unserem Körper ist das aber nur ein Faktor von vielen, die durch unsere Hormone und unseren Stoffwechsel bestimmt werden.

Jedes Lebensmittel erzeugt in unserem Körper eine andere hormonelle, eine andere Stoffwechselreaktion. Und die hat wiederum Einfluss auf unser Gewicht, nicht die Anzahl der Kalorien.



Solange wir das nicht begreifen, wird es uns immer wie meiner Freundin Carola ergehen, die bei jeder Diät ab- und danach wie ein Uhrwerk wieder zunimmt. Sogar mehr als zuvor.

Was ist nun aber der Grund dafür?

DAS JO-JO, DAS NICHT SEIN MÜSSTE

Eine Heizung hat keine Hormone, nur einen Thermostaten, den wir beliebig einstellen und dadurch das gewünschte Resultat erzielen können, eine wärmere oder kältere Raumtemperatur. Hormone kann man zwar durch gewisse Dinge beeinflussen, oftmals ist es aber umgekehrt: Sie beeinflussen uns, ohne dass wir das wollen.

Das wäre einem Heizungsthermostaten nur dann möglich, wenn er kaputtgeht. Und dann können wir ihn immer noch abstellen. Bei Hormonen funktioniert das aber nicht so leicht.

Jedes Hormon in unserem Körper hat eine Funktion und ist wichtig. Und wenn man die Energiezufuhr durch Essen betrachtet, ist das Hormon Insulin eines der wichtigsten. Es springt an, wenn wir essen, und es legt sich schlafen, wenn wir nicht essen.

Das Insulin ist dafür verantwortlich, dass Energie aus der Nahrung tatsächlich in den Körperzellen als Brennstoff ankommt. Das ist gut. Insulin fördert allerdings auch den Aufbau von Fett, und nicht nur das, es hemmt den Abbau von Fett.⁴

Und deshalb ist es wichtig, dass das Insulin über einen längeren Zeitraum ›schläft‹. Denn nur dann kann das gespeicherte Fett wieder in Glukose umgewandelt werden, die der Körper zum Funktionieren braucht.

Auf diese Art wird jede Nacht schon ein wenig Fett in unserem Körper abgebaut, ohne dass wir es merken. Je früher das, was wir unserem Körper von außen zugeführt

haben, abgebaut ist, desto eher wird diese Funktion in Gang gesetzt.

Das deutet schon darauf hin, worauf es hinausläuft: Wenn wir noch kurz vor dem Schlafengehen etwas essen, wird Insulin ausgeschüttet und somit dieser Fettabbau nach hinten, sprich weiter in die Morgenstunden, hinausgeschoben. Möglicherweise sogar so weit, dass wir dann gar kein Fett abgebaut haben, bevor wir erwachen.

Was grundsätzlich jedoch auch nicht schlimm ist, denn wir können diese Funktion auch noch in den nächsten Stunden nach dem Erwachen in Gang setzen, indem wir nichts essen. Die meisten Menschen haben morgens automatisch keinen Hunger, wenn sie abends sehr viel oder sehr schwer gegessen haben.

Es gibt aber auch Menschen, die dann trotzdem morgens Hunger haben, und auch das ist hormonell bedingt. Denn dann stimmt irgendetwas mit der Hormonantwort in unserem Körper nicht. Irgendetwas ist durcheinandergeraten.⁵

Was sehr leicht durch Diäten geschehen kann. Insbesondere, wenn man dazu angehalten wird, regelmäßig zur selben Zeit und möglicherweise auch noch mehrmals am Tag kleine Portionen zu essen.

Unsere Hormone versuchen immer, für uns das Beste herauszuholen, was sie können. Das heißt, sie passen die Abläufe in unserem Körper an, wenn sich etwas verändert. Wenn sie das bei einer Diät getan haben, haben sie gut gearbeitet.

Aber nun beenden wir die Diät und essen wieder ›normal‹. Unser Körper ist aber immer noch den Diätvorgaben angepasst. Der Jo-Jo lässt grüßen.

Doch was sich in die eine Richtung anpassen lässt, muss sich auch in die andere Richtung anpassen lassen.

Nur mit den richtigen Mitteln.

EINKAUFEN, BEVOR DER KÜHLSCHRANK LEER IST?

Was sind nun aber die richtigen Mittel? Mehr Sport? Weniger essen? Wieder Diät machen?

Das hört sich alles nicht sehr verlockend an. Und es bringt auch nicht so viel, wie uns immer vollmundig versprochen wird.

Am wenigsten bringt Sport. Er ist – in Maßen betrieben – sehr gesund, er steigert unsere Fitness und auch unsere Kraft und Beweglichkeit, aber abnehmen tut man durch Sport nicht oder nur sehr wenig.⁶ Denn unser Körper ist eine äußerst effiziente Maschine, die sich ihre Energie sehr gut einteilen kann.

Ein gutes Beispiel dafür liefert eine Studie, die Herman Pontzer mit seinem Forschungsteam vom Hunter College in New York am Volk der Hadza, das im Norden Tansanias lebt, durchgeführt hat.^{7, 8} Die Hadza leben heute noch unbeeinflusst von der westlichen Welt wie seit Tausenden von Jahren: Sie jagen und sammeln ihre Nahrung in der Wildnis, sind also den ganzen Tag auf den Beinen.

Mit so viel Bewegung müsste der Energieverbrauch der Hadza viel höher sein als der Energieverbrauch eines hauptsächlich sitzenden Menschen in der westlichen Welt, nicht wahr? Weit gefehlt. Der Kalorienverbrauch der Hadza ist nicht höher als der von Menschen in Europa oder den USA.

Das mit dem Sport scheint also abnehmtechnisch schon mal ein Schuss in den Ofen zu sein. Man kann damit sehr