

5 GRÜNDE

WARUM DIÄTEN KRANK STATT SCHLANK MACHEN



**UND 3 IDEEN,
WAS DU STATTDESSEN FÜR
DEINE GESUNDHEIT UND DEIN
WOHLBEFINDEN TUN KANNST**

ÜBERSICHT

Warum du Diäten ein für alle Mal vergessen solltest

1. 95 Prozent aller Diäten scheitern langfristig
2. Die Zahl auf der Waage sagt nichts über deine Gesundheit aus
3. Diäten fördern Essanfälle
4. Diäten schaden Körper, Geist und Seele
5. Diätmentalität führt zur Gewichtsstigmatisierung

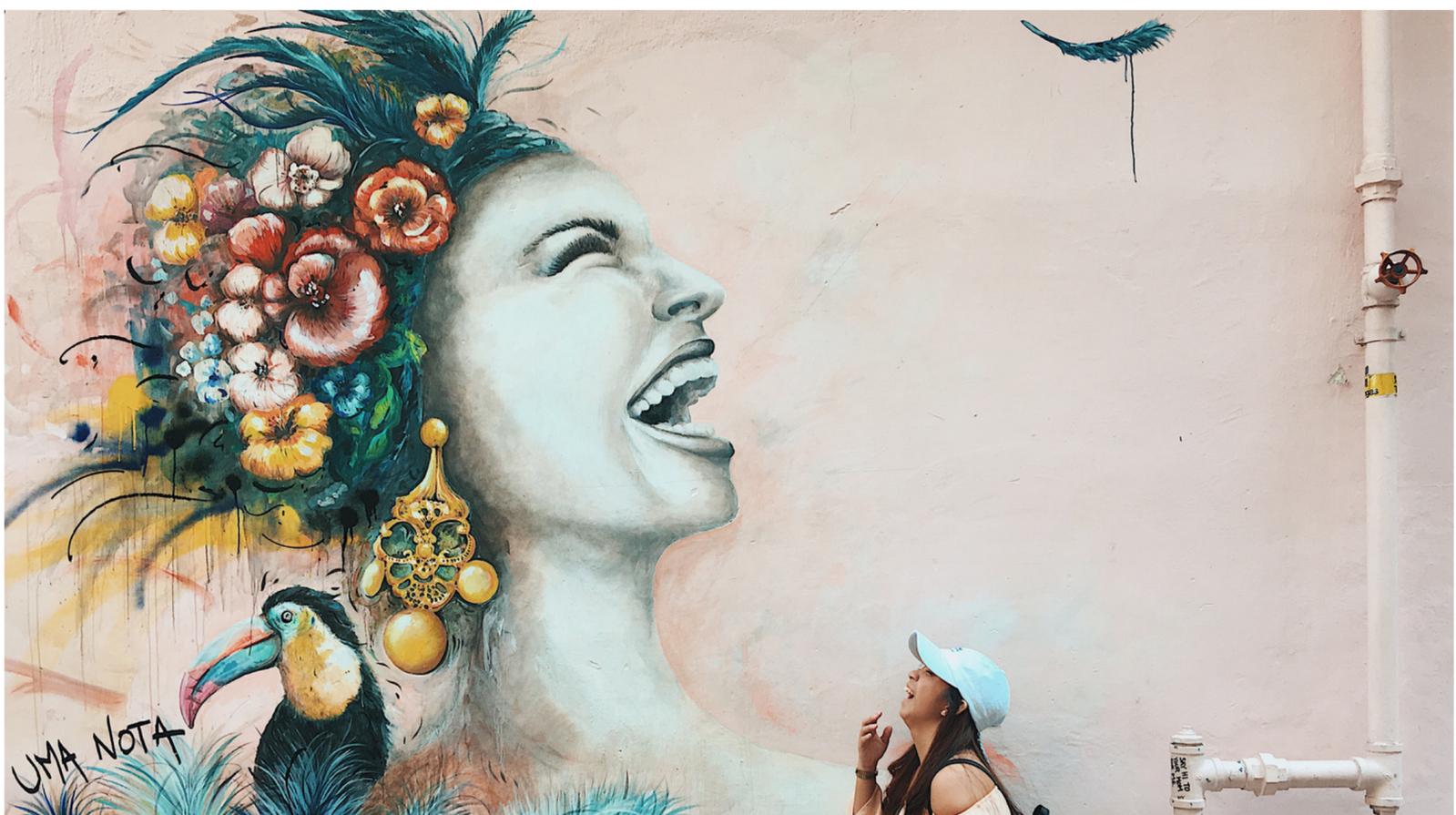
Du bist immer noch nicht überzeugt?

Was du statt einer Diät machen kannst

1. Befreie dich von der Diätmentalität
2. Erfreue dich an Bewegung und an deinem eigenen Körper
3. Mach dich mit Health at Every Size vertraut

Quellen

Disclaimer



Teil 1

**WARUM DU
DIÄTEN
EIN FÜR
ALLE MAL
VERGESSEN
SOLLTEST**

1 95 PROZENT ALLER DIÄTEN SCHEITERN LANGFRISTIG

Du hast es schon so oft getan. Letztes Jahr, letzten Monat, letzte Woche. Du schwörst dir hoch und heilig: Nur noch dieses eine Mal. Das ist meine allerletzte Diät. Du stürzt dich mit aller Motivation und Willenskraft hinein und kochst jede Menge neuer Rezepte. Alles dreht sich nur noch ums Essen bzw. um das Nicht-Essen. Du hast Hunger und der Sport nervt, deine Laune ist mies und du bist sozial gesehen völlig inkompatibel. Doch du machst weiter, denn diesmal *muss* es einfach klappen und etwas Gewicht hast du schließlich auch schon verloren. Die Motivation schwindet langsam aber sicher und die Diät kostet dich immer mehr Kraft, Zeit und Nerven. Du verpasst schöne Momente, vermeidest Verabredungen zum Kaffee oder Restaurantbesuche und die Aussicht auf die nächste Familienfeier erfüllt dich mit Angst und Schrecken.

Und nach ein paar Tagen, Wochen oder Monaten kannst du nicht mehr. Du beginnst wieder "normal" zu essen und das Gewicht ist auch gleich wieder drauf (und wahrscheinlich noch ein kleines bisschen mehr). Die Diät ist gescheitert und du fühlst dich, als hättest du mal wieder versagt. Aber warum? Wieso schaffst du es einfach nicht, den "perfekten" Körper zu erreichen? Du hast dich doch so sehr angestrengt. Die Anderen schaffen es doch auch. Doch es ist nicht deine Schuld. **Die Diät hat versagt, nicht du!** Um den Diätwahnsinn mal mit Einsteins Worten auf den Punkt zu bringen:

95 PROZENT ALLER DIÄTEN SCHEITERN LANGFRISTIG

**DIE DEFINITION VON
WAHNSINN
IST IMMER WIEDER
DAS GLEICHE ZU TUN
UND EIN ANDERES
ERGEBNIS
ZU ERWARTEN.**

Albert Einstein

Ja, es gibt sie, die Erfolgsgeschichten, die mit ketogener, veganer oder zuckerfreier Ernährung, mit Clean Eating, Intervallfasten oder xyz ihre Traumfigur erreicht haben - und auch halten. Und im Hintergrund schürt eine milliardenschwere Industrie die Hoffnung, dass auch du es schaffen kannst. Doch die studienbelegte Wahrheit ist: über 95 Prozent aller Diäten scheitern langfristig und kein restriktives Essverhalten, keine "Ernährungsumstellung" und keine sonstige als "Wellness-Methode" getarnte Diät bewirken einen anhaltenden Gewichtsverlust für mehr als eine kleine Minderheit [1]. Der Körper erlebt einschränkende Ernährungsweisen als Hungersnot und verteidigt sein Gewicht, indem er den Grundumsatz senkt (das nennt man metabolische Adaption) [2]. Der Körper tut auch sonst so einiges, um den Energie- und Nährstoffmangel auszugleichen. Er bringt dich über Hormone und andere Signale dazu, mehr zu essen und du bist völlig machtlos dagegen. Diäten führen letztendlich sogar dazu, dass man dicker wird. Eine kürzlich erschienen finnischen Studie mit fast 3000 Teilnehmern identifizierte Diäten als den größten Risikofaktor für eine **Gewichtszunahme** [3].

95 PROZENT ALLER DIÄTEN SCHEITERN LANGFRISTIG

Bevor du nun also die nächste Diät anfängst und damit genau das Gegenteil von dem erreichst, was du eigentlich möchtest, frage dich erst einmal nach deinem Warum. Was erhoffst du dir von der Diät? Aus welchem Grund möchtest du eigentlich abnehmen? Von was hält dich dein Gewicht momentan ab? Frage dich, ob hinter dem Wunsch bzw. der Motivation, das eigene Erscheinungsbild zu verändern, etwas ganz anderes steht. Beispiele wären:

- Willst du dich akzeptiert fühlen?
- Willst du dich selbstbewusst fühlen?
- Willst du leistungsfähiger sein?
- Willst du gesünder sein?
- Erhoffst du dir Anerkennung oder Lob von anderen?
- Möchtest du dich attraktiver fühlen?
- Möchtest du dich geliebt fühlen?
- Möchtest du dich sicher fühlen?
- Möchtest du dazugehören?

Und jetzt überlege dir, ob du all dies wirklich mit einer Diät erreichen kannst. Meist steckt hinter dem Wunsch nach einem schlankeren Körper eigentlich etwas ganz anderes.





DIE ZAHL AUF DER WAAGE SAGT NICHTS ÜBER DEINE GESUNDHEIT AUS

Nur ein schlanker Körper ist auch ein gesunder Körper? Das will uns die Diätkultur weismachen und es ist völliger Unsinn. Auch ein schlanker Mensch kann krank sein und ein dicker Mensch völlig gesund. In den letzten Jahren war man sogar davon ausgegangen, dass etwas mehr Gewicht die Lebenserwartung verlängert [4]. Doch die Studienlage ist nicht ganz eindeutig. In der Fachzeitschrift The Lancet erschien 2016 eine Meta-Analyse von fast vier Millionen Menschen, die zeigte, dass per Definition "Normalgewichtige" mit einem BMI von 20-25 am längsten leben [5]. Optimal für die Lebenserwartung war ein BMI zwischen 22 und 24 und selbst ein leichtes "Übergewicht" verkürzte diese signifikant (übrigens auch ein BMI von 18,5 bis 20, also am Grenzbereich zum "Untergewicht", in dem unser heutiges Schönheitsideal angesiedelt ist). Im Mittel war die Lebenserwartung bei Menschen mit einem BMI zwischen 25-30 um ein Jahr verringert und bei einem BMI >30 um drei Jahre.

Dieser Zusammenhang galt jedoch nur für kerngesunde Menschen. Um eine Verzerrung der Ergebnisse durch Störgrößen zu vermeiden, berücksichtigten die Autoren beispielsweise diejenigen Teilnehmer nicht, die an Krebs, Herz-, Lungen- oder anderen chronischen Krankheiten litten. Aus dem folgendem Grund: Ein niedriger BMI kann zum Beispiel die Folge einer Krebserkrankung sein. Dadurch wäre ein früherer Tod dann nicht durch das niedrigere Körpergewicht, sondern durch den Krebs zu erklären. Auch Raucher wurden ausgeschlossen. Sie sind zwar allgemein schlanker als Nichtraucher, haben aber auch ein höheres Krankheitsrisiko und sterben statistisch gesehen früher.

2

DIE ZAHL AUF DER WAAGE SAGT NICHTS ÜBER DEINE GESUNDHEIT AUS

Auch Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder koronare Herzerkrankungen verlaufen bei Schlanken oft schwerwiegender als bei Menschen mit einem höheren Körpergewicht (fachsprachlich wird dies "Adipositas-Paradoxon" genannt). So wurden von den ursprünglich 10 Millionen Probanden etwa sechs Millionen gar nicht in die Analyse eingeschlossen. Durch den Ausschluss der Kranken und der Personen, die jemals in ihrem Leben geraucht hatten, beseitigten die Autoren zwar die Störvariablen. Die Auswahl war dadurch aber nicht repräsentativ und so bleibt es weiter fraglich, ob sich die Ergebnisse auf die Normalbevölkerung übertragen lassen.

Weitere Studien lassen vermuten, dass eine gute Cardio-Fitness viel bedeutender für die Herz-Kreislauf-Gesundheit und die Lebenserwartung ist als das Gewicht [6]. Statistisch gesehen lebt jemand, der hochgewichtig und körperlich aktiv ist, sogar länger als ein schlanker, inaktiver Mensch [7]. Verglichen mit schlanken Fitten, hatten Couch-Potatoes sogar ein doppelt so hohes Risiko früher zu sterben – und zwar ganz unabhängig davon, wie hoch oder niedrig ihr Gewicht war [8]. Bei guter Cardio-Fitness haben Menschen mit einem höheren Körpergewicht ein ähnliches Risiko wie schlanke Menschen. Ein nicht zu unterschätzender Hinweis darauf, dass der Einfluss der Figur auf die Lebenserwartung bisher offensichtlich überschätzt wurde.



3 VERZICHT FÜHRT ZU ESSANFÄLLEN

Diäten funktionieren also nicht und das Gewicht sagt nichts über die Gesundheit eines Menschen aus. So weit so gut. Doch wenn du nun keine Diäten mehr machst und dir alles erlaubst zu essen, dann weckt das möglicherweise Angst, dass du immer dicker wirst. Tatsächlich deuten Studien auf das genaue Gegenteil hin: Intuitive Esser, sprich Menschen, für die es keine Regeln oder Verbote bezüglich ihrer Ernährung gibt und die das essen, worauf sie Lust haben und was ihnen guttut (wichtiger Punkt, denn intuitiv essen bedeutet auch achtsam essen und auf die Signale des Körpers zu hören!), neigen deutlich weniger zum sogenannten Binge-Eating [9]. Als "Binge" bezeichnet man ein Essanfall, bei dem es zum Verlust einer bewussten Kontrolle über das Essverhalten kommt und in einen kurzen Zeitraum sehr viel energiereiche Nahrung aufgenommen wird. Intuitive Esser dagegen sind weniger anfällig für Binge-Eating. Sie scheinen besser auf ihre Körpersignale zu hören, ein höheres Selbstwertgefühl und ein besseres Körperbild zu haben und befinden sich zudem seltener in einer Essstörung [10].

Diäten und andere Einschränkungen beim Essen erhöhen laut Studien dagegen das Risiko für Essanfälle [11]. Denn was passiert, wenn die Schokolade oder die Pizza unter keinen Umständen auf dem Speiseplan stehen darf? Genau, sie ist umso interessanter. Wer sich beim Essen einschränkt, wird sich daher mit einer höheren Wahrscheinlichkeit überessen, sobald er die berühmte "Ausnahme" macht und am Cheat-Day, an der Familienfeier oder anderen Festen gibt es dann kein Halten mehr.

VERZICHT FÜHRT ZU ESSANFÄLLEN

Verzicht mag vielleicht kurzfristig zu einer Abnahme führen. Doch jede Ernährungsweise, die auf Willenskraft basiert, ist langfristig zum Scheitern verurteilt, da sie die Bedürfnisse des Körpers ignoriert. Wie oft warst du schon an dem folgenden Punkt: Am Montag willst du mit der nächsten Diät anfangen, deshalb lässt du es jetzt am Wochenende nochmal so richtig krachen? Schließlich sind die nächsten Wochen und Monate Pizza, Kuchen und Eis tabu und du willst sie noch ein einziges Mal genießen vor der langen Durststrecke? Ach ja und die Nudeln und die Schokolade sind ab Montag auch gestrichen, deshalb essen wir die lieber auch noch schnell am Wochenende auf, damit wir auch ja nicht in Versuchung kommen... Falls du diese Gedanken kennst, dann mach dir mal bewusst, wie hat das in der Vergangenheit für dich funktioniert hat.

Erlaubst du dir dagegen jederzeit jedes Lebensmittel zu essen, kann es zwar sein, dass du ab und zu etwas mehr isst, einfach weil es schmeckt, doch es gibt keine Notwendigkeit für Essanfälle mehr. Denn du kannst das Eis jetzt, in zehn Minuten, in zwei Stunden oder auch morgen wieder haben - inklusive Nachschlag.



4 DIÄTEN SCHADEN KÖRPER, GEIST UND SEELE

Das Schokocroissant ist noch warm und duftet süß nach frischem Gebäck. Die heiße Schokolade steht dampfend daneben und beschwört glückliche Kindheitserinnerungen herauf. Doch wird dies ein reiner Genussmoment für dich oder meldet sich vorher das schlechte Gewissen? Falls ja, bist du nicht alleine. Der Grund ist folgender: Die Gesellschaft tendiert dazu, Nahrungsmittel in "gut" und "schlecht" einzuteilen. Doch während früher „nur“ auf Klassiker wie Zucker und Fett eingedroschen wurde, findet sich mittlerweile jede Woche ein neuer Sündenbock. Food Shaming nennt man dieses Mobbing von Lebensmitteln, das nun auch Fleisch, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gluten und Milchprodukte trifft. Ob Zeitschriften, Magazine, Koch-Blogs oder Instagram, sie alle sind zum Kriegsschauplatz geworden und leben mit Clean Eating, Paleo, Fasten und Co. Askese in der Überflussgesellschaft vor.

Das Geschäft mit der gesunden Ernährung, besonders in Kombination mit Fitness, läuft gut. Die Fitfluencer sind überall: schlanke, sportliche Vorbilder in den sozialen Medien, die sich freudestrahlend zuckerfreie, glutenfreie, supergesunde Healthy-Lifestyle-Gerichte zubereiten. Dass sie sich nur bio, regional, saisonal und nachhaltig ernähren, versteht sich natürlich von selbst. Nimmst du sie dir zum Vorbild und findest du dann den grünen Chicorée-Radiccio-Spinat-Smoothie mit Goji-Beeren, Chlorella-Algen und Maca-Pulver einfach nur eklig, dann sitzt du zwangsläufig in der Zwickmühle.

4

DIÄTEN SCHADEN KÖRPER, GEIST UND SEELE

Sich gewissenhaft mit der Herkunft der Nahrung und den Auswirkungen auf die Gesundheit auseinanderzusetzen, daran ist an sich nichts verkehrt. Doch wird die Herkunft der Zutaten, die Kalorienzahl oder der Cholesteringehalt zu wichtig, fühlt man sich schuldig, sobald man die falschen Entscheidungen getroffen hat. Keiner sagt heute mehr: Wenn du Lust auf das Schokocroissant hast, dann iss es doch, ist ja deine Sache! Stattdessen klärt die Food-Polizei lieber auf, wie viele Transfette und Kalorien in dieser Leckerei stecken und wie schädlich Zucker, Gluten und Milch für die Gesundheit sind. Was in der Kindheit noch reiner Genuss war, hat sich heute bis zum Problem verkompliziert.



Die Folge: Körper und Geist geraten außer Balance. Diäten bringen nicht nur das Sättigungs- und Befriedigungsgefühl durcheinander, indem sie dem Körper Makronährstoffe vorenthalten. Auch der naturgegebene intuitive Appetit wird unterbunden, da die Signale des Körpers missachtet oder bewusst manipuliert werden.

Zudem verankern sich die selbstauferlegten Verbote im Gehirn. Wird kohlenhydratarm, fettarm oder xyz gegessen, ist das "gut".

Ein Stück Torte oder eine Pizza bedeuten dagegen einen "Kontrollverlust", verursachen Versagensgefühle und stehen für Willensschwäche. Denn Kuchen oder Fast Food werden nicht mehr angesehen als das, was sie eigentlich sind: Lebensmittel mit einer hohen Energie-, Fett- oder Zuckerdichte. Sie werden moralisiert ("wenn ich sie esse, bin ich schlecht") und ihr Verzehr verursacht eine hohe seelische Belastung, die zu einem verminderten Selbstwertgefühl und einer Abwertung des eigenen Körperbilds führen kann. Die Diätkultur macht uns nämlich vor, dass jeder mit ein bisschen Willenskraft und Disziplin, den "richtigen" Lebensmitteln, eventuell dem einen oder anderen Supplement oder Superfood und ein bisschen Sport den absoluten Traumkörper erreichen kann und dann nicht nur schön, sondern auch noch gesund und glücklich ist. **Doch würden wir alle genau dasselbe essen und uns in genau dem gleichen Maße bewegen, wir würden trotzdem alle völlig unterschiedlich aussehen.**



5 DIÄTMENTALITÄT FÜHRT ZUR GEWICHTS- STIGMATISIERUNG

Hand aufs Herz: Hast du schon jemals einem dicken Menschen beim Essen zugesehen und dich gefragt, ob sie*er das jetzt auch noch essen muss? Hast du schon mal eine Person mit hohem Körpergewicht angesehen und dir gedacht, dass sie*er doch wirklich mal dringend abnehmen müsste? Glaubst du, dass ein fatter Mensch seinen Gesundheitszustand verbessern könnte, wenn sie*er "nur endlich Verantwortung" für sich selbst übernehmen würden? Denkst du das vielleicht sogar über dich selbst?

Dicke Körper widersprechen den "Idealen" der heutigen, modernen Leistungsgesellschaft. Dicksein gilt als Symbol für "falsche" Ernährung, zu wenig Bewegung, Sich-gehen-Lassen, Chips-Exzessen, Fernsehglotzen, Computerspielen und Auf-der-Couch-Herumhängen. Doch Dicksein ist keine Frage der Disziplin. Ein hohes Körpergewicht hat zahlreiche Ursachen und ist gekennzeichnet durch ein Ineinandergreifen von biologischen und psychosozialen sowie umweltbedingter und gesellschaftlicher Faktoren [12]. Und doch wird die Schuld allein dem Betroffenen gegeben. Dicke Menschen sind nicht nur mit einer Vielzahl an Vorurteilen konfrontiert (die mit einer Fehlwahrnehmung der Ursachen von Dicksein einhergehen), ihnen werden auch Eigenschaften zugeschrieben, die über die reine Beschreibung des Körpers hinausgeht. Ein hohes Körpergewicht wird mit „faul“, „willensschwach“, „ungepflegt“, „dumm“ und „selbst schuld“ gleichgesetzt.

Werden Menschen aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe negative Eigenschaften zugeschrieben, spricht man von Stigmatisierung (von griech. Stigma: Stich, Wundmal). Stigmatisierung beinhaltet Stereotypen ("der gemütliche Dicke"), Vorurteile ("Dicke sind willensschwach") und Diskriminierung, z. B. werden dicke Menschen beim Arzt seltener objektiv untersucht als schlanke Menschen und ihre Krankheit wird schneller dem Gewicht zugeschrieben.

STIGMATISIERUNG BEINHÄLTET STEREOTYPEN, VORURTEILE UND DISKRIMINIERUNG.

Doch während man früher dachte, dass ein Tritt in den Hintern genau das Richtige sei, um die Dicken zum Abnehmen zu bewegen, beweisen Studien mittlerweile das Gegenteil. Gewichtsstigmatisierung und gute Ratschläge führen nur selten zur Abnahme und sind geradezu kontraproduktiv: Statt Gewichtsverlust triggern Sticheleien, Ausgrenzung und sozialer Druck eher Frustessen (zur Stresskompensation), Bewegungsmangel (beispielsweise aus Scham) oder Gleichgültigkeit („jetzt ist sowieso alles egal“) [13]. Erstaunlicherweise denken viele Menschen mit einem hohen Körpergewicht genauso schlecht über sich wie ihre Umwelt [14]. Sie übernehmen die allgemeine negative Einstellung gegenüber Dicken, die in unserer Gesellschaft vorherrscht, und übertragen sie auf sich selbst.

5

DIÄTMENTALITÄT FÜHRT ZUR GEWICHTSSTIGMATISIERUNG

Fachsprachlich heißt das Internalisierung. Die Folge: Betroffene entwickeln häufiger eine Abneigung gegen den eigenen Körper, setzen sich mit unrealistischen Abnehmzielen unter Druck und stehen unter ständigem Stress, da sie pausenlos mit dem eigenen Gewicht hadern. Und das erhöht die Wahrscheinlichkeit an einer Depression oder Angststörung zu erkranken.

Dicke Menschen haben ein um etwa 50 Prozent erhöhtes Risiko, eine Depression zu entwickeln. Doch ob die Depression zu mehr Gewicht führt oder das hohe Körpergewicht die Depression bedingt, ist nicht ganz klar. Mitunter wird angenommen, dass die veränderte Stoffwechsellage (zum Beispiel durch das vermehrte stoffwechselaktive Bauchfett) eine Depression begünstigt wird. Doch es gibt auch Wissenschaftler, die die übliche Kausalität umkehren und nicht das hohe Körpergewicht selbst, sondern die Ausgrenzung und Stigmatisierung für die körperlichen und psychischen Probleme verantwortlich machen, unter denen viele dicke Menschen leiden.



BIST DU IMMER NOCH NICHT ÜBERZEUGT?

Dann schlage ich dir folgendes vor: Schreibe auf, welche Diäten du bisher gemacht hast (und auch alle "Ernährungsumstellungen" und "Lebensstil-Veränderungen"). Fang mit deiner ersten Diät an, notiere dein Gewicht vor und nach der Diät, die Dauer und wie du dich anschließend gefühlt hast. Die folgende Tabelle hilft dir dabei.

Meine erste Diät habe ich im Alter von _____ Jahren gemacht.

Jetzt bin ich _____ Jahre alt.

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja __ nein __

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja __ nein __

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

BIST DU IMMER NOCH NICHT ÜBERZEUGT?

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

UND JETZT?

Hoffentlich bist du spätestens jetzt überzeugt, dass Diäten nichts bringen. Aber das gilt doch ganz sicher nicht für "gesunde Ernährungsumstellungen" oder "Lifestyle Changes", oder? Doch, das tut es. Mit Diät meine ich jede Art von restriktiver Ernährungsweise, egal, was sie für einen coolen Trendnamen hat. Als Anfang der 2000er Jahre ein Paradigmenwechsel von "Fett ist böse" zu "Kohlenhydrate und Zucker sind böse" stattfand, wandten sich immer mehr Menschen von Diäten ab. Und da sich damit kein Geld mehr verdienen ließ, wurde eine neue, clevere (und gefährlichere?) Strategie geboren. Plötzlich ging es gar nicht mehr primär um das Abnehmen, sondern um Gesundheit und Wellness. Und indem man etwas "für seine Gesundheit tat", erreichte man ganz nebenbei seinen Traumkörper. Der Wolf wurde in den Schafspelz verpackt und viele Diäten ganz einfach als gesunde Verhaltensweise oder "Lifestyle Change" getarnt. Doch es war immer noch der gleiche Unsinn, nur jetzt aufgehübscht mit Krönchen und Glitzer.



Diät



"Lifestyle
Change"

Falls dir deine Ernährungsweise sagt wann, was oder in welcher Menge du etwas essen darfst oder nicht essen sollst, wenn sie Lebensmittel oder Makronährstoffe in "gut" oder "schlecht" einteilt, es "verbotene" oder "ungünstige" Lebensmittel oder Cheat-Days gibt oder sie dir nicht jederzeit jede Art von Lebensmittel erlaubt, dann ist sie schlicht und ergreifend eine Diät - ohne Ausnahme!

Teil 2

**WAS DU
STATT
EINER
DIÄT
MACHEN
KANNST**

1 BEFREIE DICH VON DER DIÄTMENTALITÄT

Den Diäten hast du möglicherweise bereits abgeschworen und doch ist es gar nicht so einfach, von der Diätmentalität loszukommen. Vielleicht bist du gedanklich immer noch auf Diät? Möglicherweise hast du immer noch die Hoffnung, dass es doch noch *die eine magische* Ernährungsweise gibt, die dich endlich schlank und glücklich macht?

Vielleicht hast du Tage, an denen du einfach nicht aufhören kannst zu essen und gar nicht genau weißt warum? Zeitschriften mit den neuesten Diätversprechen ziehen dich magisch an? Dann hast du dich immer noch nicht von der Vorstellung gelöst, dass es einen bestimmten, "perfekten" Körpertyp gibt. An denen du dich nach diesem Körper sehnst, obwohl du weißt, dass du ihn mit gesunden Mitteln niemals erreichen kannst. Und träumst du immer noch davon, so auszusehen wie eins der Victoria-Secret-Models, auch wenn du weißt, dass du diese Anstrengung dafür gar nicht auf dich nehmen kannst und willst?

Das Problem ist folgendes: Bist du in der Diätmentalität gefangen, findest du keine echte Balance in deinem Essverhalten, da sie oft einhergeht mit starren, von außen auferlegten Regeln und mit einem Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder Makronährstoffe, einer Kalorienrestriktion, einer zeitlichen Gebundenheit, dem zwanghaften Ignorieren der eigenen Körpersignale und Schuldgefühlen. Jedes restriktive Essverhalten führt dich weg von deinen körpereigenen Bedürfnissen.

BEFREIE DICH VON DER DIÄTMENTALITÄT

Jetzt sagst du vielleicht: "Aber ich bin gar nicht auf Diät, ich ernähre mich zwar hauptsächlich 'clean', aber größtenteils esse ich, was ich will." Oder: "Ich mache nur bewusste Nahrungspausen und in meinem achtstündigen Essensfenster gönne ich mir alles, was ich möchte." Oder: "Das ist kein Ernährungsplan. Ich versuche nur, mich mit ein paar Tricks gesünder zu ernähren." Denk mal darüber nach: Gibst du dir wirklich und wahrhaftig die bedingungslose Erlaubnis alles zu essen? Wann, wo, was und wie viel du willst, ohne jegliche Einschränkung und Schuldgefühle? Oder ...

- Erlaubst du dir nur eine bestimmte Portionsgröße?
- Machst du Sport, um dir bestimmte Lebensmittel "zu verdienen" oder um sie "wieder abzutrainieren"?
- Fühlst du dich schuldig oder ärgerst du dich, wenn du bestimmte Lebensmittel oder "zu viel" gegessen hast?
- Isst du heimlich oder schämst du dich, vor anderen zu essen?
- Erlaubst du dir bestimmte Lebensmittel nur, wenn du ein bestimmtes Gewicht hast?
- Hast du irgendwelche Vorgaben, wie oft du bestimmte Lebensmittel essen darfst?
- Beschränkst du dich auf eine Zeit, wann du essen darfst?
- Misst du deinen "Fortschritt", z. B. durch Waage oder Maßband?

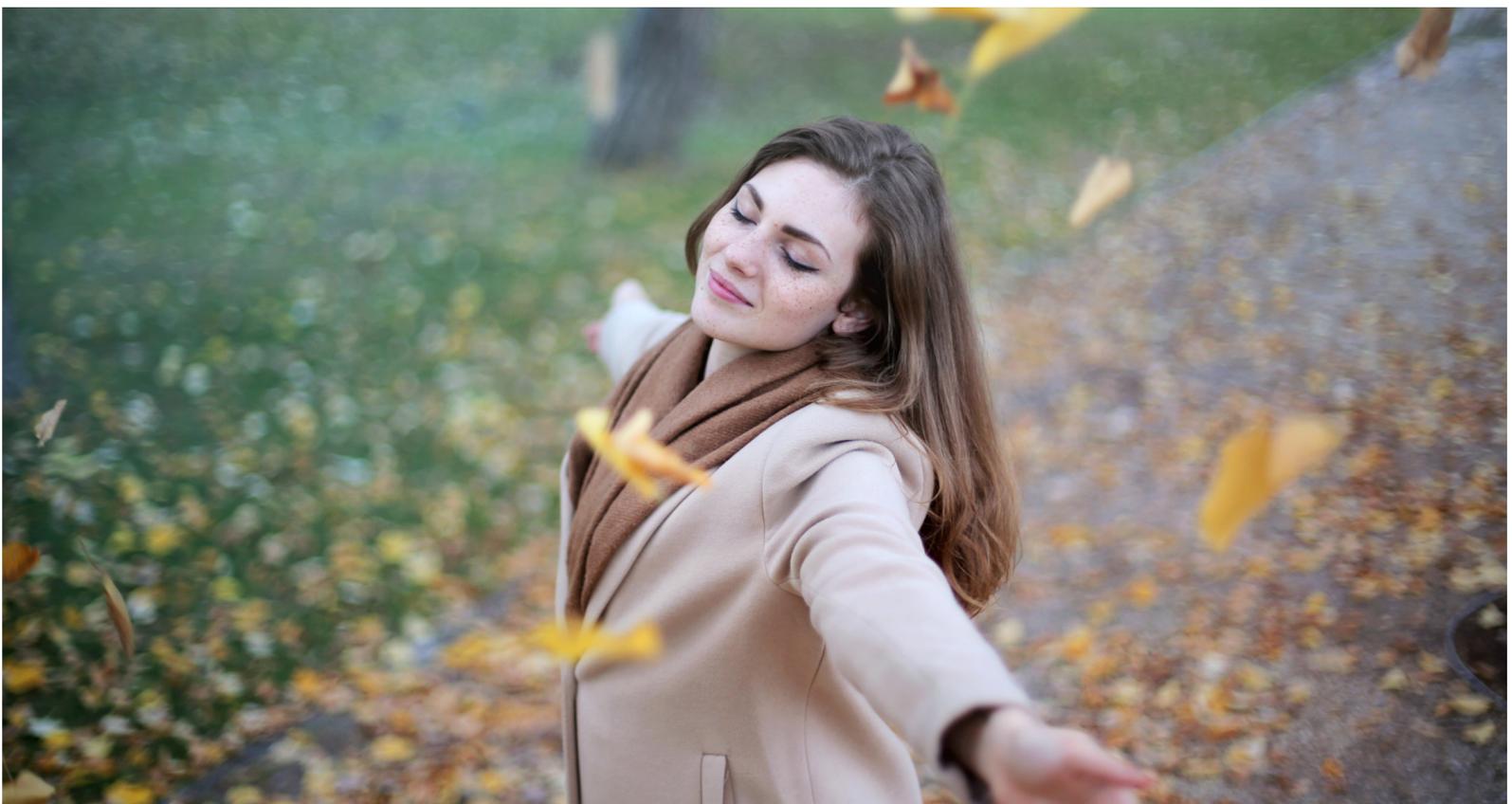


1

BEFREIE DICH VON DER DIÄTMENTALITÄT

Falls du eine oder mehrere der oben genannten Fragen mit ja beantwortet hast, dann knüpfst du deine Ernährung an bestimmte Bedingungen und das wird dich schlussendlich davon abhalten, die Diätmentalität abzulegen. Auch solange du "Diätwerkzeuge", wie das tägliche Wiegen nutzt, und deinen Fortschritt durch äußere Kräfte bewertest, wird dich das abhalten auf deine körperlichen Signale wie Hunger oder Sättigung zu hören.

Ja, es ist beängstigend, Diäten aufzugeben, besonders wenn du schon seit langer Zeit denkst, dass mit deinem Körper etwas nicht in Ordnung stimmt. Ich sage dir hier und jetzt, dass dein Körper großartig ist, genauso wie er jetzt in diesem Moment ist. Es ist beängstigend, sich davon zu verabschieden, den Körper schlanker machen zu wollen. Es ist beängstigend, dem Körper zu überlassen, was er wiegen will. Niemand kann dir sagen, was mit deinem Gewicht passiert, sobald du die Diätmentalität abgelegt hast. Vielleicht nimmst du zu, vielleicht nimmst du ab oder dein Gewicht bleibt völlig gleich. Doch nur dann, wenn du dich von dem Gedanken verabschiedest, dass dein Körper irgendwie "nicht richtig" ist und anders sein sollte, eröffnest sich dir die Möglichkeit, deinen Körper genauso anzunehmen, wie er ist und im Einklang mit deinen Wünschen und Bedürfnissen zu sein.



ERFREUE DICH AN BEWEGUNG UND AN DEINEM KÖRPER

Wenn du bisher keine Freude an Sport hattest und Bewegung für dich entweder Bestrafung oder Qual war, könnte es sein, dass du Sport mit deiner Diätmentalität verknüpft hast. Laufen machte zwar kein Spaß und Fitnessstudio war langweilig - aber beides war so unfassbar effektiv, um Kalorien zu verbrennen? Wie wäre es, wenn du dich von nun an darauf konzentrierst, wie sich die Bewegung anfühlt, ob sie dich glücklich macht oder du vielleicht etwas Neues ausprobieren willst? Spüre beim Sport in dich hinein, anstatt die Zähne zusammenzubeißen und zu hoffen, dass die Zeit schnell vorbei geht. Hab Freude an der Bewegung selbst und erfreue dich an deinem Körper, der sie dir ermöglicht. Werde zum Beispiel im Alltag aktiv oder wähle eine Bewegung aus, die dir Spaß macht - ganz unabhängig davon, wie viele Kalorien du damit verbrennst.





MACH DICH VERTRAUT MIT HEALTH AT EVERY SIZE

Health at Every Size® (HAES®) ist ein gewichtsneutraler Ansatz, der den Fokus weg vom Gewicht nimmt und hin zur mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Denn immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Figur eines Menschen nichts über seinen Gesundheitszustand verrät und es stattdessen möglich und sinnvoll ist, unabhängig vom Gewicht die eigene Gesundheit zu verbessern. Es kann zwar sein, dass einzelne Menschen Gewicht verlieren, wenn sie mit dem HAES-Ansatz allgemein gesündere Lebensgewohnheiten entwickeln. Eine konkrete Gewichtsabnahme wird jedoch überhaupt nicht angestrebt.

Die Hauptkomponenten von HAES, um das bestmögliche körperliche und geistige Wohlbefinden zu erreichen, sind:

- Körperakzeptanz unabhängig von Größe oder Körperform
- intuitive Ernährung, die den natürlichen Umgang mit Nahrung stärkt
- körperliche Bewegung, bei der der Spaß im Vordergrund steht

Der HAES-Ansatz berücksichtigt außerdem, dass Gesundheit viele Facetten hat und nicht nur auf körperlichen Merkmalen beruht, sondern auch soziale, berufliche, spirituelle, emotionale und geistige Aspekte umfasst. Denn die physische Gesundheit wird nicht nur durch Ernährungsweise und Lebensstil geprägt, sondern auch durch genetische Faktoren, Entwicklung in der frühen Kindheit und durch den sozioökonomischen Status.

3

MACH DICH VERTRAUT MIT HEALTH AT EVERY SIZE

HAES befasst sich also ganzheitlich mit dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden einer Person – egal, ob dick oder dünn. Dr. Lindo (früher Linda) Bacon, hat den HAES-Ansatz zwar nicht erfunden, aber vor einigen Jahren mit der Veröffentlichung des gleichnamigen Buches die Aufmerksamkeit auf das Thema gelenkt.

HAES propagiert übrigens weder ein hohes Körpergewicht, noch bedeutet es, dass jedes Gewicht gesund ist (es heißt ja auch "health" at every size, nicht "healthy" at every size). Der HAES-Ansatz unterstützt dich ganz unabhängig davon, wie das momentane Gewicht oder der aktuelle Gesundheitszustand ist, gesunde Verhaltensweisen zu wählen und so die eigene Lebensqualität zu verbessern. Nicht jeder, der dick ist, kann oder will abnehmen und das sollte man auch akzeptieren. Health at Every Size schafft ganz unabhängig von der Körpergröße und Körperform die Möglichkeit, die Diätkultur hinter sich zu lassen und Frieden mit dem eigenen Körper und dem Essen zu schließen.

Mehr Info zu Health at Every Size auf www.antoniepost.de



Foto Credit: World Obesity Federation

QUELLEN

- [1] Hall et al. 2019. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *Med Clin North Am* 102(1): 183–197 doi: 10.1016/j.mcna.2017.08.012
- [2] Müller et al. 2016. Changes in Energy Expenditure with Weight Gain and Weight Loss in Humans. *Curr Obes Rep.* 5(4): 413–423. doi: 10.1007/s13679-016-0237-4
- [3] Sares-Jäske et al. 2019. Self-report dieting and long-term changes in body mass index and waist circumference. *Obes Sci Pract.*5(4): 291–303. doi: 10.1002/osp4.336
- [4] Flegal et al. 2013. Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. *JAMA* 309(1):71-82. doi:10.1001/jama.2012.113905.
- [5] Global BMI Mortality Collaboration 2016. Body-mass index and all-cause mortality: individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents. *Lancet* 388(10046): P776-786 doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30175-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30175-1)
- [6] Blair et al. 1996. Influences of Cardiorespiratory Fitness and Other Precursors on Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality in Men and Women. *JAMA* 276(3): 205-210. doi:10.1001/jama.1996.03540030039029
- [7] Barry et al. 2014. Fitness vs. Fatness on All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *Progress in Cardiovascular Diseases* 56 (4): 382-390
- [8] Barry et al. 2014. Fitness vs. Fatness on All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *Progress in Cardiovascular Diseases* 56 (4): 382-390
- [9] Mathieu et al. 2009, What should you know about mindful and intuitive eating? *J Am Diet Assoc* 109(12): 1982-1987.
- [10] Denny et al. 2013. Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors? *Appetite* 60(1): 13-19
- [11] Mathes et al. 2009. The Biology of Binge Eating. *Appetite* 52(3): 545-553. doi:10.1016/j.appet.2009.03.005
- [12] Medienleitfaden der Deutschen Adipositas Gesellschaft 2018, <https://adipositas-gesellschaft.de>
- [13] Vartanian & Porter 2016. Weight stigma and eating behavior: A review of the literature. *Appetite* 102: 3-14 doi: 10.1016/j.appet.2016.01.034.
- [14] Puhl et al. 2017. Internalizing Weight Stigma: Prevalence and Sociodemographic Considerations in US Adults. *Obesity.* <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/oby.22029>

MEHR INFO ZU HEALTH AT EVERY SIZE:



www.antoniepost.de

DISCLAIMER

© 2021 | Dr. Antonie Post

Die Rechte von Bildmaterial und Texten liegen bei der Autorin. Eine Nutzung dieser Inhalte bedarf der ausdrücklichen Zustimmung.

Fotocredit Cover: Shutterstock | Ruth Black
Fotocredit Portrait: Nina Wellstein

Bei allen Empfehlungen, Tipps und Übungsanleitungen hat die Autorin größte Sorgfalt verwandt, dass die Angaben dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung entsprechen. Vieles davon beruht aber auch auf persönlicher Erfahrung und ist daher nicht zwangsläufig für jeden geeignet. Bitte wende dich bei Unklarheiten an deine*n Ärzt*in.

Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.