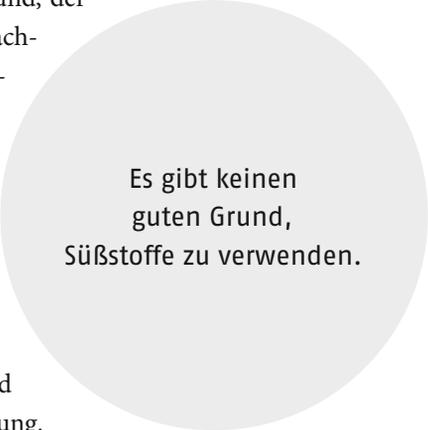


geburt um 38 Prozent erhöhen kann. Auf 80 Prozent stieg es für die Schwangere, die täglich mindestens vier Diätbrausen tranken. Die EFSA befand den Süßstoff nach Neubewertung immer noch als unbedenklich. Dafür fand man inzwischen heraus, dass einige aus der Gruppe der bewertenden Experten der europäischen Behörde für die Lebensmittelindustrie gearbeitet hatten und entsprechend nicht interessenlos urteilten.

Nach wie vor stehen Süßstoffe außerdem überzeugend im Verdacht, Krebs zu verursachen. Vor allem aber – und das zählt meiner Meinung nach am meisten – gibt es einfach keinen guten Grund, der dafür spricht, Süßstoffe zu essen. Denn „die Sachverständigen der EFSA konnten hingegen keinen eindeutigen Kausalzusammenhang zur Absicherung von Angaben feststellen, denen zufolge intensive Süßungsmittel bei Verwendung als Zuckerersatz einen normalen Blutzuckerspiegel erhalten oder ein normales Körpergewicht erhalten bzw. das Körpergewicht normalisieren“, schreibt die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit 2013; und das entspricht auch der aktuellen Expertenmeinung.



Es gibt keinen
guten Grund,
Süßstoffe zu verwenden.

●● Diäten

Niemand kann auf die feine Stimme seines Appetits hören, während er Gedanken über Eiweißgehalt oder Vitamine des bevorstehenden Essens wälzt. Mit Gedanken wie „Kann ich um diese Zeit noch Kohlehydrate essen?“ im Hinterkopf wird es quasi unmöglich sich zu fragen: „Wie fühle ich mich, wenn ich jetzt eine Pizza esse? Werde ich satt, wenn ich mich für die Gemüse-Minestrone entscheide? Wie geht es mir wohl, wenn ich jetzt das Steak wähle und esse?“ Es ist so, als würde man im U-Bahnschacht mit vier Gleisen versuchen, seinen Herzschlag zu zählen. Es geht, aber es geht nur, wenn man es irgendwann schafft, die U-Bahn zu ignorieren.

Damit sind die Essregeln, die man befolgen möchte, also störend bei der Entscheidung, was gerade das richtige Essen in dieser Situation wäre, weil sie einfach zu laut sind und die stille innere Wahrnehmung nicht zulassen.

Wieso genau das so ist, könnte man vielleicht aus der Gehirnphysiologie erklären, weil das eine aus dem Hirn-Bereich für Wahrnehmung kommt, das andere aus dem kognitiven für Nachdenken. Fühlen und Denken funktionieren einfach nicht gut zusammen.

Wissenschaftliche Beobachtungen an Kindern zeigen, dass diese den Zugang zu ihren Signalen umso stärker verlieren, je weniger die Eltern ihnen zutrauen, selbst zu wissen, wann es genug ist. Da werden also konsequent körpereigene Bedürfnisse übergangen und die Kinder wissen am Ende selbst nicht mehr, was gut ist für sie.

Später im Leben trainieren sich viele Menschen mithilfe von Essregeln und Diäten ihr körpereigenes Wissen ab. Das könnte ein Grund sein, warum Diäten dick machen. Weltweit ist sich eine Vielzahl von Forschern sicher: Diäten bringen nichts, oder wenn etwas, dann Übergewicht. So wie die Forscher der Drexel-Universität in Philadelphia, USA, die 2013 ihre Auswertungen veröffentlichten. Die Psychologen verglichen 25 vorausschauende großangelegte Studien in denen Menschen beobachtet wurden, die nicht besonders übergewichtig waren, und kamen zu dem Schluss: Diejenigen, die Diät halten, legen im Laufe des Lebens mehr Gewicht zu.

Wer Diät macht, wird wahrscheinlich dick. So haben es auch finnische Forscher 2012 an 4129 Zwillingspärchen beobachtet. Zwischen 16 und 25 Jahren wurden sie begleitet. Diejenigen, die in diesen neun Jahren öfter bewusst versucht hatten, Gewicht zu verlieren, wogen am Ende mehr. Die Mediziner der Adipositas-Einheit der Universitätsklinik in Helsinki schlossen daraus, dass das Diäthalten an sich ein entscheidender Faktor ist, unabhängig von den genetischen Voraussetzungen.

Wer nicht zunehmen möchte, sollte also vor allem keine Angst vorm Dickwerden haben. Das zumindest schlussfolgern irische Gesundheitswissenschaftler aus ihrer im August 2016 veröffentlichten groß angelegten Studie mit Beobachtungen schwangerer Probanden. Die Schwangerschaft bringt ja automatisch eine Gewichtszunahme mit sich und ist daher ein hervorragendes Untersuchungsfeld für diese Ängste. Die Frauen, die sich beim Essen zügelten, Gewichtsschwankungen hatten oder irgendwie Diät hielten, zeigten ein Jahr nach der Geburt noch deutlich ein erhöhtes Gewicht.

Und genau das beobachte ich in meiner Arbeit im Ess-Coaching: Wer sich darauf fixiert, dass es unbedingt runtergehen muss mit dem Gewicht, kommt oft nicht weiter. Schlanker sein wollen ist einfach keine Motivation,

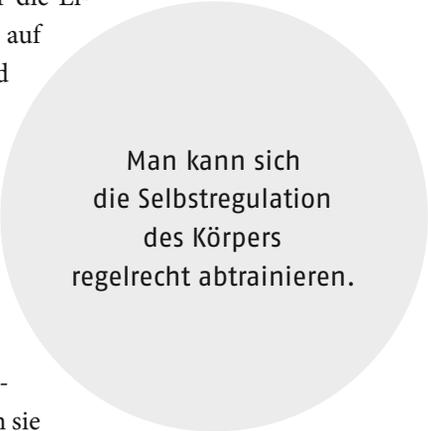
die auf Dauer hilft. Sie ist zu verkrampft. Denn Disziplin und Willensstärke bringen uns kein Stück weiter.

Wunderbar zusammengefasst hat das Professor Traci Mann von der Universität Minnesota, etwa in ihrem Buch *Secrets from the eating lab*. Zu verklemmt seien die Leute, wenn es um ihr Gewicht gehe, sagt die Psychologin, die sich so sehr für neue Wege im Gewichtsmanagement einsetzt. Diäten helfen einfach nicht, zeigt das Team rund um Traci Mann im Jahr 2007: Ein bis zwei Drittel aller Diäthaltenden nimmt nach der Diät mehr Gewicht zu, als sie durch die Diät verloren haben. Untersuchungen, dass Diäten zu wesentlichen Gesundheitsvorteilen führen, gäbe es auch nicht.

Um den Willen geht es in Traci Manns Arbeit immer wieder. Es geht nicht darum, dass man möglichst streng mit sich ist; Willensstärke ist ein Mythos, sagt sie. Auf jeden Fall helfe sie nicht beim Abnehmen. Viel wichtiger ist der Glaube an sich selbst. Sie findet, wir brauchen mehr „Ich werde es anders machen“, und nicht immer dieses „Ich sollte ...“ und damit verbunden die unterwürfige Diätperspektive, in der man sich fragt, ob man es wohl diesmal schafft, durchzuhalten. Das ist ihrer Meinung nach der Schlüssel zu Essveränderungen.

Sheryl O. Hughes, Professorin für Pädiatrie des Baylor College of Medicine, Houston, Texas, forscht zur Selbstregulation und geht davon aus, dass Kinder wunderbar erkennen, wann sie satt sind, und dann aufhören zu essen. Es gibt Störfaktoren, die sie davon abhalten, und hier nennt die Forscherin vor allem die Haltung, mit der die Eltern ihre Kinder füttern. Simpel ausgedrückt: Je kontrollierter und strenger die Eltern, desto schneller verlernen die Kinder es, auf ihre eigenen Körpersignale von Hunger und Sättigung zu hören.

Es hat sich gezeigt, dass man sich die Selbstregulation des Körpers beim Essen regelrecht abtrainieren kann. Das fanden auch die französischen Forscher zweier Pariser Universitäten 2016 heraus: Wenn die Eltern Druck machen beim Essen, verlieren die Kinder den Zugang zu ihren körpereigenen Signalen. Und das gestörte Essen bleibt auch so, wenn sie erwachsen sind.



Man kann sich
die Selbstregulation
des Körpers
regelrecht abtrainieren.

Eine weitere Koryphäe auf diesem Gebiet ist Leann L. Birch. Die Professorin der Abteilung Lebensmittel und Ernährung der Georgia-Universität ist Entwicklungspsychologin, und seit spätestens 1986 dreht sich in ihrer Forschung alles um die Frage: Wie werden Kinder dick? Welche Rolle spielt die Art und Weise, wie sie gefüttert werden? Mehr als 200 Artikel hat sie seither veröffentlicht.

2000 hat sie kleine Mädchen angeschaut, etwa vier bis sechs Jahre alt. Je mehr die Eltern ihnen beliebte Snacks, Süßigkeiten oder ihr Lieblingsessen verboten, diese versteckten oder sie ihnen einfach nicht gaben, desto mehr wollten die Mädchen so etwas essen. Und desto negativer waren ihre Gefühle zu solchen Snacks. Ein regelrecht antrainiertes schlechtes Gewissen. Beste Grundvoraussetzung für gestörtes Essverhalten. Das sind dann die Menschen, die sich ausgeliefert fühlen, wenn das geliebte Essen endlich mal erreichbar ist – und bei solchen Gelegenheiten einfach zu viel davon essen werden.

Um die eigenen Körpersignale wahrnehmen zu können, muss man diesen Vertrauen. Es hilft schon viel, wenn die Eltern das tun, sagt eine psychologische Untersuchung aus Texas. Ihr Ergebnis: Wenn die Eltern den Kindern (drei bis neun Jahre alt) stärker zutrauen zu wissen, wann sie satt sind, und aufzuhören, wenn sie satt sind, dann mischen sie sich weniger ein. Sie sind weniger restriktiv, heißt es in der Fachsprache. Das führte in der Studie zu einem gesünderen Körpergewicht der Kinder. 63 Eltern-Kind-Paare wurden untersucht.

So wie die Eltern den Kindern Verbote auferlegen oder sie frei entscheiden lassen, so tragen viele Menschen auch eine Instanz in sich, die ihnen ständig sagt, was sie essen dürfen und was nicht. Die sie kritisiert, wenn sie abends einen Teller Nudeln essen, und sozusagen bevormundet, wenn ihnen nach was Süßem ist. Hier sind ähnliche Effekte zu vermuten.

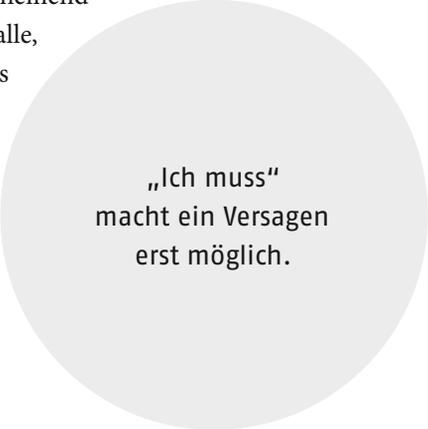
Und damit sind wir schon auf der ganz persönlichen Ebene. Was passiert denn mit einem Menschen, wenn er eine Diät hält? Zu solchen Einzelschicksalen gibt es nur wenige Untersuchungen. Relativ genau wissen wir, dass sich bei diätgestressten Menschen mit den Stress-Botschaftern auch die Hormone der Sättigung umstellen. Dadurch wird es irgendwann immer anstrengender abzunehmen, sagen die Biochemiker.

Und so, haargenau so empfinden sich auch 90 Prozent meiner Klienten in der Praxis. Angestrengt dabei, Grenzen einzuhalten. Und dann wieder

ganz, ganz schwach. Sie haben versagt. Und dann ruhen sie sich eine Weile auf der dunklen Seite der Macht aus, essen über die Maßen, „überfressen“ sich vielleicht sogar. Bevor sie morgen wieder zum Superhelden werden.

Das ist ganz normal und alltäglich für viele Essende und betrifft nicht nur Menschen, die sich einer kompletten Diät, wie etwa der Steinzeit-Diät oder dem Essen nach Blutgruppen unterwerfen. Schon diejenigen, die sich vornehmen, nach 18 Uhr nichts mehr zu essen oder abends keine Kohlehydrate zu verzehren, geben sich selbst die Steilvorlage für ein solches Scheitern. Eigentlich reicht es schon, sich vorzunehmen, jeden Morgen ein Glas warmes Wasser vor dem Frühstück zu trinken, um scheitern zu können. Es ist das „ich muss“, was ein Versagen überhaupt erst möglich macht.

„Ich muss“ und „ich darf nicht“ sind anscheinend zurzeit noch immer die wichtigsten Wörter für alle, die versuchen, gesund zu essen. Nach allem, was die Forschung und die Praxis zeigt, sollten sie dringend umgewandelt werden in „ich will eben nicht“, „ich brauche gerade“, „ich möchte jetzt unbedingt“. Weg von den Essregeln muss man gehen, wenn man zurück zu einem guten, klaren Wahrnehmen der körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung gelangen will.



„Ich muss“
macht ein Versagen
erst möglich.

●● Normen, Sünden und Verbote

Dann gibt es da noch einen Mechanismus: Was man sich verbietet, will man umso mehr. Zumindest kreisen die Gedanken die ganze Zeit darum. Das ist wie das Phänomen des Rosa Elefanten. Wenn man nicht an ihn denken soll, denkt man an nichts anderes. So verbringen Menschen ganze Tage damit, keine Schokolade zu essen und darüber nachzudenken.

Nach dem Prinzip unserer Geschmacksdatenbank, aus der der Körper sich bedient, wenn er nach dem richtigen Essen sucht – ich nenne sie „Food Horizont“ –, ist das eine Fehlprogrammierung. Ein Lebensmittel, das verboten ist, wird unbewusst aufgewertet.

Natürlich gibt es in modernen Diäten und Ernährungsregeln „keine Verbote mehr“. Immer wieder liest und hört man das. Stattdessen gibt es kleine erlaubte Portionen von einstmalig Verbotenem oder jeweiligen Ersatz. Aber diese halbherzige Botschaft der letzten Jahre hilft nicht. Auch dass „Genuss“ jetzt dazugehört zur Diät, bringt uns nicht weiter. Selbst in den Fortbildungen für die professionelle Ernährungsberatung wird seit etwa fünf bis zehn Jahren viel über Genuss gesprochen. Doch die Art und Weise, wie der Begriff „Genuss“ gehandelt wird, scheint falsch. Es klingt immer so, als wäre „Genuss“ ein geheimes Codewort für „Sünde“. Kleine Sünden sind jetzt erlaubt. Das raten auch die Medien einhellig, von *Fit For Fun* bis *Focus.de*. Wenn man dann aber wie auf *bildderfrau* erklärt bekommt, dass man sich jeden Tag „bis zu 15 Sündenpunkte“ zusammensuchen dürfe, also zum Beispiel 20 Gummibärchen, 3,3 Marzipankartoffeln oder 100 Milliliter Rotwein plus zehn Salzstangen, frage ich mich: Wie erlaubt ist der Genuss?

Sat1 bietet die Joghurt-Diät als Diät mit Genussfaktor an. Die Logik geht wohl ungefähr so: Weil Joghurt cremig ist, ist er Genuss. Jede Mahlzeit kombiniert Joghurt mit kohlehydratarmen Lebensmitteln. Genuss pur! Genuss-Diäten gibt es auch mit Popcorn oder Sauerkraut.

Eat smarter dagegen schlägt Strategien der Buße vor, Sünden ausgleichen durch Reistage oder Gemüsetage, cleveres Einkaufen kalorienarmer Varianten oder fettarme Käsesorten wie *Leerdammer® léger* und *Leerdammer® léger caractère*.

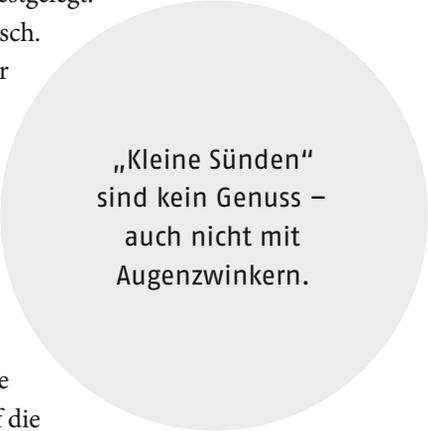
Viel diskutiert ist der Cheating Day, wörtlich übersetzt: Betrugstag, in der aktuellen Diätszene. An einem Tag soll man also alles tun, was man eigentlich verteufelt. Auch Fernsehstar und Werbewunder Verona Pooth hat so einen Sündentag als Mittel zum Zweck in ihr Online-Abnehmprogramm integriert. So wird klar getrennt zwischen schwarz und weiß, zwischen Gut und Böse.

Was die Bezeichnung *Sünde* anrichtet, erklärt Frauke Harders, Ernährungspsychologin der Uni-Klinik Kiel, so: Wenn man das Essen als Sünde bezeichnet, bagatellisiert man es quasi.

„Wenn Sie mir erzählen, dass sie gestern so viel Schokolade gegessen haben, so viel Wein getrunken haben, was machen Sie dann eigentlich? Sie bitten um Freispruch. Dann würden Sie vermutlich gern hören, dass es gar nicht so schlimm war. Absolution. Es geht hier gar nicht darum, ob Sie die Schokolade wirklich wollten oder den Wein oder die Nudeln. Auch nicht

darum, warum Sie diese wollten. Sondern nur darum, wie die Tatsache des Sündigens jetzt wieder behoben wird. Ein „Ist doch gar nicht so schlimm“ oder eine kleine Strafe wie „dann trinkst du jetzt mal eine Woche nicht oder gehst zum Ausgleich joggen“ schafft letztlich das Problem aus der Welt. Am Ende kann man sich damit vor der Verantwortung drücken. Zum Beispiel vor der Verantwortung, in jeder Situation wieder zu entscheiden, ob ein Käsekuchen jetzt guttun würde, ob ein Kartoffelsalat besser wäre oder eine heiße Suppe.

In meiner Beratung beobachte ich das oft so: Viele Menschen leben in ihrer Diätwelt. Die Grenzen haben sie selbst festgelegt. Alles, nur keine Süßigkeiten. Oder kein Fleisch. Oder kein Weißbrot. Oder kein Zucker. Oder nichts von alledem. Oder oder oder. Damit stehen sie auf der guten Seite und machen alles richtig. Wenn sie nur ein Stück Schokolade essen, ein kleines Glas Wein, eine Scheibe Weißbrot, dann landen sie gleich im Reich des Bösen. Mit allen schlechten Gefühlen, allem schlechten Gewissen, was dazugehört. Und dann? Dann ist es auch egal und heute greifen sie nochmal richtig zu. Ab morgen geht's wieder auf die Seite der guten Ernährung. Es geht um verbotene Früchte. Es ist ein bisschen wie über den Zaun klettern, um die Birnen zu klauen. Wenn man erst mal drüber ist, hat man das Vergehen ja schon begangen. Dann also ausnutzen. Wenn einen der Besitzer jetzt erwischt, ist man schuldig. Ob man eine Birne mitnimmt oder 15. Das Interessante: Wenn es keine Sünden mehr gibt, keine Wertung in Gut und Böse, wenn Schokolade wirklich ganz genau so erlaubt ist wie alle anderen Lebensmittel auch, dann gibt es diese Grenze nicht mehr, die überschritten werden kann. Ohne Grenze funktioniert das Ganze Spiel nicht mehr. Es löst sich einfach auf.



„Kleine Sünden“
sind kein Genuss –
auch nicht mit
Augenzwinkern.

●● Die anderen

Viele Menschen essen vor versammelter Mannschaft anders, als wenn sie allein sind. Was denken die, wenn ich mir jetzt eine Portion Bratkartoffeln