

## **7 von 10 Personen essen zu wenig um abzunehmen**

Blitzdiäten & Co. - wirksam oder gesundheitsschädigend?

Werbespots und Großplakate machen es uns vor: Wer schlank ist, ist begehrt und erfolgreich. Diäten sollen dazu führen, das Idealgewicht zu erreichen und mit den Models auf den Laufstegen mithalten zu können. Nicht nur krankhaft übergewichtige Menschen, auch Teenies mit Normalgewicht hungern sich mit einer Ananas-Diät die angepriesenen sieben Kilo in sieben Tagen herunter. Dabei sind gerade schnelle Diäten zum Scheitern verurteilt. Der Jo-Jo-Effekt macht die Gewichtsreduktion in Windeseile wieder rückgängig. Schlimmer noch: wer zu schnell abnimmt, nimmt langfristig gesehen nicht nur zu, sondern kann auch seine Gesundheit dauerhaft schädigen. Denn wer eine Nulldiät nach der anderen macht, kann sich Essstörungen einhandeln. Davor warnt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Köln.

**Eine langfristige Ernährungsumstellung und ein regelmäßiges Bewegungs-programm sind wesentlich nachhaltiger und effektiver.**

Ausgebildete Gesundheitsberater sind Experten auf diesen Gebieten. Sie sind kompetente Ansprechpartner bei verschiedenen Fragen zur Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht und verfügen über fundierte Kenntnisse in Medizin und Naturheilkunde. Das Besondere ihrer Arbeit ist, dass sie zunächst die Lebensumstände ihrer Klienten aufklären und daraufhin detaillierte Ernährungs- und Bewegungspläne erstellen, die maßgeschneidert auf individuelle Bedürfnisse sind. Um solche komplexen Ansätze entwickeln zu können, bedarf es einer fundierten Aus- und Weiterbildung – diese erhalten sie bei der DGGP.

Die Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. ([www.dggp.org](http://www.dggp.org)) ist einer der größten deutschen Berufsverbände im Gesundheitswesen mit Sitz in Wuppertal. Der Verein bietet ausgebildeten freien Fachberatern Fortbildungsveranstaltungen an, die höchsten Qualitätsansprüchen gerecht werden. Gesundheitsberater und -pädagogen können in Seminaren und Vorträgen ihr Fachwissen vertiefen und sind so in der Lage, ihren Klienten dauerhaft zu ihrem Wunschgewicht zu verhelfen – auf gesunde Weise.

### **Kalorienzählen und Wundersuppen**

In der Antike war der Begriff „Diät“ noch weit entfernt vom modernen Kalorienzählen. Denn

ursprünglich bedeutete das griechische Wort "Diaita" "Lebensweise". Es beschrieb alle Maßnahmen, die zur Gesundheit, Heilung und einer geregelten Lebensweise beitrugen. Ein gesunder Ansatz. Im Laufe der Jahrhunderte kam es allerdings zu einer Sinnverschiebung des Begriffes. In Zeiten der Nahrungsmittelknappheit galten kräftige Menschen noch als mächtig. Könige wurden meist mit einer stattlichen Figur abgebildet. Als die Industrialisierung es ermöglichte, sich Nahrungsmittel auszuwählen, tendierte das Schönheitsideal hin zum schlanken und durchtrainierten Menschen. Heute transportieren und fördern die Massenmedien dieses Idealbild, dem beinahe Jedermann nacheifert.

8,5 Kilo in einer Woche durch die magische Kohlsuppe: Glaubt man den vollmundigen Werbeversprechen, gibt es wahre Wunderdiäten, und Übergewicht müsste längst der Vergangenheit angehören. Das ist aber nicht der Fall. Jeder zweite Deutsche ist übergewichtig, stellte das Statistische Bundesamt kürzlich fest. Und das trotz – oder gerade wegen – dem modernen Diätenwahn.

Die Diätpläne, die in den aktuellen Zeitschriften als DIE Crash-Diäten der Stars propagiert werden, laufen meist nach dem gleichen Schema ab: Anfangs hält man sich genauestens an den Plan der erfolgsversprechenden Diät. Die Motivation ist groß und die ersten Pfunde schmelzen. Das Tückische dabei: Egal, ob durch Kohlsuppe oder Nulldiät, tatsächlich purzeln mit einer Radikalkur zunächst die Kilos. Die ersten Erfolge beflügeln zu Mehr. Doch dann kommt der erste Ausrutscher, Geburtstag, Einladung bei Freunden, die Schokolade einer Kollegin auf der Arbeit. Gründe gibt es viele, plötzlich das Entbehrte mit vollen Händen in sich reinzuschaukeln. Zudem stellen sich auf der Waage nach den ersten zwei Wochen keine merklichen Gewichtsveränderungen mehr ein. Frustration setzt ein, irgendwann ist der strikte Diätplan vergessen.

**Diät Nummer eins ist gescheitert. - In der Regel werden noch viele weitere folgen...**

Hier besteht jedoch die Gefahr, dass der Drang zum schlanken Körper in einer Essstörung endet. Außerdem fehlen bei einseitigen Diäten oder der FDH-Methode ("Friss die Hälfte") mehrheitlich wichtige Spurenelemente und Vitamine, die der Körper braucht, um leistungsfähig zu sein.

„Sinnlos“ findet auch Prof. Dr. Lothar Kolmer Diäten: „Übergewicht ist ein Problem, aber der Rest sind gesellschaftliche Körpermodelle. Der BMI zum Beispiel ist auch so eine

dieser künstlichen Vorgaben, ein Idealgewicht ist für viele biologisch gar nicht zu schaffen. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, nicht rauchen“. Prof. Kolmer hat in Salzburg ein eigenes Institut für die Kulturgeschichte der Ernährung aufgebaut, das Zentrum für Gastrosophie.

Es gilt, professionelle Hilfe bei Gesundheitsberatern zu suchen um die Essgewohnheiten, durch die das Übergewicht entstanden ist, langfristig umstellen zu können.

**Denn um dauerhaft gesund abzunehmen und das Gewicht auch halten zu können, muss man eines tun: essen.**

Entscheidend ist nämlich, dass fachkundige Berater auch immer das subjektive Befinden der Menschen beachten und mit entsprechenden Maßnahmen reagieren. Sie berücksichtigen bei der Erstellung von Ernährungskonzepten das Körpergewicht, die Körpergröße, das Alter und die Kondition ihrer Kunden.

Die Kenntnisse über weitreichende Gesundheitsmodelle erhalten Fachberater in den angebotenen Veranstaltungen der DGGP. Sie können sich ausgiebig über Ernährungsgewohnheiten, den Umgang mit Stress und über physiologische Bewegungsabläufe informieren. In den Gebieten Pädagogik und Psychologie sind die Gesundheitsberater ebenfalls aktiv, weil Motivation, Kommunikation und die Vermittlung von Know-how bei ihrer Arbeit eine wichtige Rolle spielen.

Der aktuelle Fortbildungskalender ist online unter [www.dggp.org](http://www.dggp.org) abrufbar; das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Allen ausgebildeten Fachberatern und -pädagogen aus dem medizinisch-sozialen Bereich steht es frei, am Weiterbildungsprogramm der DGGP e. V. teilzunehmen. Nicht-Mitglieder können durch die Teilnahme eine vollwertige Mitgliedschaft beim Berufsverband erwerben.

### **Kontakt:**

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)  
Reppkotten 24  
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: [verband@dggp.org](mailto:verband@dggp.org)

Internet: [www.dggp.org](http://www.dggp.org)