
Die häufigsten Unwahrheiten rund um Abnehmdiäten

Mo, 07.07.2025 - 09:30

Viele Diäten versprechen das Blaue vom Himmel herunter, sind jedoch bei näherer Betrachtung oft nur kurzfristig erfolgreich, zu einseitig in der Lebensmittelauswahl und manchmal sogar schädlich für die Gesundheit. Allzu einfache Konzepte sollte man daher immer kritisch hinterfragen.

Möglichst viel möglichst schnell abnehmen? So genannte Blitz- oder Crash-Diäten werben mit hohen Gewichtsverlusten in kürzester Zeit. Tatsächlich verliert man während einer radikalen Diät zuerst gespeichertes Wasser, dann werden die Kohlenhydrat- und Eiweißdepots aufgebraucht. Auf die Fett“pölsterchen“ greift der Körper dagegen erst spät zurück oder sie bleiben unangetastet. Zudem wechselt der Körper in den Hungerstoffwechsel. Dadurch sinkt der Grundumsatz, und der Körper verbraucht im Ruhezustand weniger Energie als vor der Diät. Kehrt man nach der Diät zu den alten Essgewohnheiten zurück, steigt sehr häufig das Körpergewicht wieder an: der Jojo-Effekt hat zugeschlagen. Vermeiden lässt sich dieser Effekt durch eine langsame, sanftere Gewichtsabnahme von einem halben bis einem ganzen Kilo pro Woche. Dies ist mit einer energiereduzierten vollwertigen Ernährung auf gesunde Weise machbar, also mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide und fettarmen Milchprodukten. Fette werden sparsam verwendet, auf Kalorienbomben (Süßigkeiten, Kartoffel-Chips...) sowie zuckerhaltige Getränke wird weitgehend verzichtet. Um das Gewicht dauerhaft zu halten, ist es wichtig, nach dem Ende der Abnehmphase einen Teil der neuen Essgewohnheiten beizubehalten.

Abnehmen durch Wundermittel? Zahlreiche Spezialmittel wie Kohlsuppe, Basenpulver, Detox-Kuren und Fatburner-Tabletten lassen angeblich die Kilos purzeln. Mit der Zeit treten aber die Nachteile dieser Wundermittel zutage, darunter hohe Kosten, fehlende Wirkung, einseitige Ernährung und der Jojo-Effekt - falls die Gewichtsabnahme kurzfristig erfolgreich war. „Da hilft nur die Erkenntnis, dass Wundermittel letztendlich nicht existieren und eine dauerhafte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils langfristig erfolversprechender ist“, stellt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, klar.

„Dickmacher“ eliminieren und abnehmen? Mal sind es die Fette, mal die Kohlenhydrate, die als „Dickmacher“ verschrien und somit zu meiden sind. Tatsächlich können sowohl fetthaltige als auch

kohlenhydrathaltige Lebensmittel „dick“ machen, sofern sie im Übermaß gegessen werden - denn bekanntlich macht die Dosis das Gift. Zu strikte Diätregeln und Lebensmittelverbote rufen mittelfristig jedoch Heißhunger hervor und lassen die Motivation schwinden. Zielführender ist eine vielfältige, abwechslungsreiche energiereduzierte Kost. Sogar süße und salzige Snacks kann man sich gönnen - hin und wieder und in kleinen Mengen. Wichtig ist dabei, die natürlichen Hunger- und Sättigungssignale bewusst wahrzunehmen.

Abnehmen durch strikte Essenszeiten? Gar manche Diät stellt den Zeitpunkt der Mahlzeiten in den Fokus. Unbestritten hat die „innere Uhr“ einen Einfluss auf den Stoffwechsel. Doch welcher Rhythmus beispielsweise beim Intervallfasten am besten zu einer Person passt, ist individuell verschieden. Zudem ist der Zeitpunkt der Mahlzeiten nicht der einzige Faktor, der die Gewichtsabnahme beeinflusst. Auch das Geschlecht, das Alter, die körperliche Aktivität, das individuelle Darmmikrobiom, der Lebensstil (z.B. Schlaf, Stress) und nicht zuletzt die psychische Verfassung wirken sich auf den Stoffwechsel und somit auf das Körpergewicht aus – neben der Menge und der Qualität der gegessenen Lebensmittel und ob man diese bewusst oder nebenbei verzehrt.

Eine Diät für alle? Den einen Ernährungsplan, der bei allen Menschen zum Abnehmerfolg führt, gibt es nicht. Menschen sind verschieden, haben individuelle Gewohnheiten, Prioritäten, (Un-)Verträglichkeiten, Vorlieben, Abneigungen, Alltagsanforderungen, unterschiedliche Kompetenzen, Geld- und Zeitbudgets. Ein erfolgreiches Abnehmkonzept muss folglich zur jeweiligen Person passen.