

Die Diät!

Zunächst einmal zu den Risiken einer Diät. Einseitige Diäten führen zu Mangelercheinungen bei den verschiedensten Nährstoffen, z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente usw. Weiterhin steigt mit jeder Diät das Risiko einer Eßstörung.

Crash-Diäten belasten den Körper noch stärker als eine „sanftere“ Diät. Gewichtsreduktionen mit Appetitzüglern, Entwässerungstabletten und Abführmitteln können ernsthafte Nebenwirkungen und Spätfolgen haben.

Trotz aller dieser Risiken haben Sie sich entschlossen, Ihr Gewicht mittels einer Diät zu reduzieren. Was tun?

Zunächst versuchen Sie also die alt hergebrachte Methode FdH. In Worten „Friß die Hälfte“.

Mit viel Mut und Motivation gehen Sie ans Werk. Sie schränken Ihren Konsum an Süßigkeiten ein und essen ab sofort von jeder Mahlzeit nur noch die Hälfte oder gar ein Drittel. Und hurra, nach 2 - 3 Tagen vermerkt die Waage schon ein paar Pfund weniger.

Doch lassen Sie sich nicht täuschen, bisher hat Ihr Körper nur überschüssige Flüssigkeit ausgeschieden. Aber Sie freuen sich und machen weitere 2 - 3 Tage Ihre FdH-Diät. Die Waage rührt sich kaum, vielleicht ein Pfündchen und das ist dann auch schon Alles.

Es frustriert Sie. Außerdem werden Sie nervös. Es ärgert Sie die berühmte Fliege an der Wand, Sie haben Hunger, wollen aber noch nicht aufgeben.

Weitere 2 - 3 Tage halten Sie durch und tyrannisieren Ihre Umgebung mit Ihrer zunehmend schlechter werdenden Laune. Sie steigen auf die Waage - Na ja, wieder ist es etwas weniger Gewicht und die Hose oder der Rock spannt auch schon nicht mehr so.

Doch nach 2 weiteren Tagen ist Ihr Körper stärker als Sie, er meldet sich mit Heißhunger. Sie können nicht widerstehen und schon ist die ganze Diät vorbei.

Was dann folgt ist unvermeidlich! Sie hatten doch so schön ein paar Kilo abgenommen und schon nach ein paar Wochen haben Sie Ihr altes Gewicht wieder und - das Gewicht steigt diesmal noch darüber hinaus.

Das ist der berühmte Jo-Jo-Effekt. Auf diesen Effekt komme ich gleich noch einmal zu sprechen.

Nun denken Sie, das mit FdH hat nichts gebracht, aber die Pfunde sollen runter. Also kaufen Sie sich eine Zeitung.

Eine von der Sorte, die jede Woche mit einer neuen mega-fit und super-gesund Diät aufwartet. Von der Apfeldiät über die Kartoffel- und Nudeldiät bis zur Zitronendiät. Sie suchen sich ein Heft mit einer Diät, die Ihnen gefällt und vielleicht sogar schmecken könnte.

Nun geht es erst einmal los. Sie haben Feierabend, müssen aber noch einkaufen. Also schreiben Sie alle Zutaten auf, die Sie benötigen. 50 gr. hiervon 100 gr. davon, 70 gr. von der Sorte und 20 gr. von jenem Lebensmittel brauche ich auch

noch, der Zettel wird immer länger. Nachdem Sie alle Zutaten aufgeschrieben haben, eilen Sie in den Supermarkt.

50 gr, hiervon gibt es nicht, nur 250 gr. Packungen, also gut habe ich gleich für eine ganze Woche. 100 gr. davon gibt es auch nicht, nur 500 gr. Packungen, schon wieder für eine Woche gekauft und 70 gr. von der Sorte gibt es schon gar nicht, da gibt es nur Packungen mit 150 gr. also auch mehr als nötig gekauft. Entweder kennen die Diätköche die Packungsgrößen nicht oder kochen gleich für die ganze Redaktion dieser bunten Zeitschrift. Verärgert, aber zuversichtlichen Schrittes gehen Sie nach Hause.

Dort warten schon die Kinder auf Sie und brüllen nach dem Essen. So kochen Sie zunächst für die Kinder Spaghetti mit Soße. Das geht schnell und kommt immer gut an.

Eigentlich haben Sie auch schon Hunger und würden gerne eine Portion Spaghetti mitessen. Aber halt, Sie machen doch eine Diät! Sie greifen zum Heft und kochen Ihre erste Diätmahlzeit. Sie wiegen ab, hacken klein, dünsten vorsichtig, als Sie endlich nach einer Stunde fertig sind, stellen Sie fest, daß das Gericht im Heft viel appetitlicher aussieht und es eigentlich auch besser schmecken sollte. Doch der Hunger treibt es hinein.

Der Partner kommt nach Hause und wundert sich, daß sein Essen noch nicht fertig ist. Noch einmal an den Kochtopf. Mit viel Disziplin und Selbstkontrolle schaffen Sie es von der leckeren Mahlzeit nicht einmal zu naschen.

Danach überlegen Sie, wie Sie die Diät am Arbeitsplatz einhalten können. Sie können doch schließlich nicht in der halben Stunde Mittagspause nach Hause gehen und eine Stunde Ihre Diät zubereiten und auch noch zu verzehren. Sie weichen aus auf einen Apfel und Möhren, sollten Sie nicht, paßt eigentlich nicht in die Diät, aber egal.

Also stellen Sie sich eine praktikable Diät selbst zusammen und wieder purzeln die Pfunde und das Heft mit der so tollen Diät wandert ins Altpapier. Doch auch dieses Mal macht Ihnen Ihr Körper ein Strich durch die Rechnung. Wieder reagiert er mit Heißhunger und wieder wird die Diät abgebrochen.

Nun geschieht das Gleiche wie schon bei der FdH-Diät. Sie hatten doch so schön ein paar Kilo abgenommen und schon nach ein paar Wochen haben sie Ihr altes Gewicht wieder und - das Gewicht steigt weiter. Da haben wir ihn schon wieder, diesen lästigen Jo-Jo-Effekt.

Es ist eben mehr als kompliziert eine solche Diät durchzuhalten, wenn man daheim nicht eine Haushälterin hat, die täglich die Mini-Diät-Portionen einkauft und kocht. Doch wer kann sich eine solche Perle schon leisten. Die Zeitschriften scheinen bei ihren Diäten aber solch eine Hilfe vorauszusetzen, denn wer hat schon jeden Tag die Zeit und Ausdauer seine kostbare Freizeit im Supermarkt und Reformhaus zu verbringen um die Minimengen für eine Diät zu besorgen und dann auch noch die Mahlzeit zuzubereiten.

Sie haben nun schon die zweite Diät abgebrochen. Aber machen Sie sich nichts daraus, ¹ 18,4% der deutschen Frauen haben bereits 1 - 3 Diäten hinter sich, 11,5% 4-8 Diäten, 2,4% 9-15 Diäten, 1,7% mehr als 15 Diäten. In regelmäßigen Abständen „diäten“ 3,5% und so gut wie immer sind 4,7% der bundesdeutschen Frauen auf Diät. Sie sehen, Sie befinden sich in äußerst guter Gesellschaft. Bei den Männern sieht es noch etwas anders aus, doch sie holen sehr schnell auf.

¹ Quelle Iglo Forum Studie

Copyright by C.Benning