BJÖRN MICHALIK
Personal Fitnesstrainer

Abnehmen ist einfach, aber nicht leicht - Teil 2

Hungern macht unglücklich und dick!

Den Anfang des Satzes wird mir vermutlich jeder sofort glauben. Der Schluss des Satzes klingt zugegebener Maßen recht bescheuert. Und trotzdem stimmt es. Um die Gründe zu entdecken, müssen wir eine „kleine" Reise zurück in die Vergangenheit machen. Und damit meine ich nicht den letzten Besuch beim goldenen M, sondern eine Reise zurück in die Steinzeit.

Wie sah das Leben des Steinzeitmenschen denn aus? Um den Umfang des Artikels nicht zu sprengen, konzentrieren wir uns einmal auf die Nahrungsbeschaffung. Supermärkte und Restaurants waren damals nicht allzu weit verbreitet. Der Mensch war für die Nahrungsbeschaffung also selbst verantwortlich. Zur Auswahl stand so ziemlich alles, was es zu sammeln und zu jagen gab.

Wie man sich leicht vorstellen kann, war die Nahrungsbeschaffung somit alles andere als sicher. Wetterverhältnisse konnten dem Menschen ebenso einen Strich durch die Rechnung machen wie Tiere, die einfach nicht vorbei kamen, um gejagt, erlegt und gegessen zu werden. Es kam somit immer wieder zu Zeiten der Dürre und Nahrungsknappheit. Um auch in diesen Zeiten überleben zu können, entwickelte der Mensch eine ausgeklügelte Schutzreaktion.

Bei Nahrungsknappheit begann der Organismus, den Energieverbrauch drastisch zu reduzieren und aufgenommene Nahrung für schlechte Zeiten zurück zu legen – also in den Fettzellen einzulagern.

Bei lang andauernder Nahrungsknappheit griff der Organismus sogar zu extremen Maßnahmen, um Energie zu sparen: Er baute Muskulatur ab. Denn Muskulatur verbrennt ständig, 24 Stunden am Tag, Energie. Energie, mit der der Körper lieber die Hirnfunktion, das Immunsystem, Atmung, Entgiftung usw. regelt, was prinzipiell ja auch eine gute Sache ist. Weniger Muskulatur hieß weniger Energieverbrauch, hieß überleben. Doch genau dieser überlebenswichtige Prozess macht uns das Abnehmen so schwer.

Immerhin sind wir genetisch noch zu 99% mit dem Neandertaler identisch. Was heißt das jetzt?

Wir beginnen unsere (Null-)Diät und fangen an zu hungern. Der Körper greift zunächst auf seine Energievorräte zurück und verbraucht diese. Gleichzeitig verliert er Wasser. Die ersten 3-4kg wären also innerhalb kurzer Zeit geschafft. Die Fettdepots wurden bis dato jedoch kaum angerührt. Wir sind zwar leichter, aber noch genauso „fett", was den Körperfettanteil angeht.

Das Hungern geht weiter. Der Körper interpretiert das als Hungersnot und fängt an, Muskulatur abzubauen, um daraus Energie herzustellen und Körperfett für noch schlechtere Zeiten zu sparen. Wir werden noch leichter, bleiben aber „fett".

Abgesehen davon, dass der Hunger und die Fresslust immer größer werden und die Stimmung sinkt, fängt unser Körper an zu erschlaffen. Statt straffer Muskeln nur noch Winkearm und Hängehintern. Wir bringen dem Körper bei, Fett zu sparen!

Irgendwann wird das Hungern dann abgebrochen und man fängt wieder an „normal" zu essen. Die Glücklichen haben in dieser Zeit wenigsten ihr Wunschgewicht, aber nur selten auch die Wunschfigur erreicht. Die Unglücklichen geben einfach nur frustriert auf.

Wenn jetzt aber normal gegessen wird, lagert der Körper gierig alles ein, was er bekommen kann, um sich auf die nächste Hungersnot vorzubereiten. Da der Körper ja Muskulatur abgebaut hat, verbraucht er immer noch wenig Energie. Umso mehr von der aufgenommenen Energie kann er also für schlechte Zeiten sparen! Das verlorene Gewicht ist schnell wieder da und meist sogar noch höher. Man spricht dabei vom Jo-Jo-Effekt.

Man ist am Ende nicht nur schwerer, sondern auch unglücklicher als vor der Diät. Deswegen macht Hungern unglücklich und dick.