

Uwe Knop

Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben

Nachhaltige
Gewichtsreduktion
wissenschaftlich
belegt



SACHBUCH



Springer

Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben

Uwe Knop

Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben

Nachhaltige Gewichtsreduktion
wissenschaftlich belegt



Springer

Uwe Knop
Echzell, Deutschland

ISBN 978-3-662-63244-4 ISBN 978-3-662-63245-1 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63245-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Adobe stock/deagreez

Planung/Lektorat: Susanne Sobich

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Persönliches Vorwort: Volles Verständnis voraus!

Adele. Die Abnehm-Queen des Jahres 2020 ist ganz klar Sängerin Adèle. Mit stets frischen Schlankschnappschüssen begeistert sie ihre Fans auf Social Media. „Sie hat es geschafft! Sensationell!“ Die rundliche Rubenssängerin mit der „Hello“-Hammerstimme hatte satte 45 Kg abgenommen – kolportiert wurde, dass sie aufgrund einer Diät mit 1000 Kalorien pro Tag und hartem Training fast die Hälfte ihres Gewichts verloren haben soll. Und die Fans und Follower waren und sind völlig aus dem Häuschen – für ihr erstes Bikinibild mit neuer Schlanksilhouette erntet sie auf instagram im August 2020 wahre Wellen warmer Lobeshymnen. „So toll“, „Super, wie Du das geschafft hast“, „Das sieht Bombe aus“, „Cooler neuer Look, bleib dabei!“. So oder ähnlich erleben es jedoch nicht nur Weltstars – auch diejenigen unter uns „Normalos“, die selbst einmal für alle sichtbar stark abgespeckt haben, kennen diese positiven Reaktionen, die Bestätigungen und das virtuelle Schulterklopfen für den „supertollen“ Gewichtsreduktionserfolg. So ist das heutzutage: Wer abnimmt, wird gefeiert. Schlank ist das neue gesund, das neue fit, der Inbegriff der gelebten Selbstbeherrschung, Kontrolle und Disziplin. Die Metabotschaft lautet: „Ich habe mich und mein Leben im Griff.“ Schlank macht schön. Das muss man nicht gut finden, aber es ist so. Die Zeiten, in denen wir leben, die Realität der Epoche, das ist zu akzeptieren, wie es ist – und daher sollten wir volles Verständnis für alle Frauen und Männer haben, die abnehmen möchten. Und das sind nicht wenig.

So zeigen repräsentative Umfragen immer wieder vergleichbare Werte: 2018 wollten 71 Prozent der 16- bis 44-jährigen deutschen Frauen gerne Gewicht verlieren (appinio 2018). Im Jahr 2019 waren es rund noch zwei Drittel (62 Prozent) (Pelikan 2019). Bei den Männern gab fast die Hälfte an, ihr Gewicht reduzieren zu wollen (appinio 2018). Neben dem guten Gefühl der „Erleichterung“ ist erfolgreiches Abnehmen auch eine klare Botschaft an die leistungsorientierte Gesellschaft: „Auch ich will es, ich kann es und ich fühle mich gut dabei!“ Und genau das liefert dieses Buch: Verständnis für einen Wunsch, den es zu erfüllen gilt. Verständnis für ein Ziel, das unbedingt erreicht werden will: Schlank(er) werden – und bleiben. Aber dieses Buch liefert nicht nur Verständnis, sondern auch das Wissen und Werkzeug, das Sie zur Zielerreichung brauchen. Genau dabei möchte ich Sie unterstützen, mit all meiner Expertise und meinem Wissen als evidenzfokussierter Diplom-Ökotrophologe, der sich der Wissenschaft und vollumfänglichen Aufklärung verpflichtet sieht.

Seit mehr als 14 Jahren analysiere ich Ernährungsstudien – inzwischen weit über 6000 Publikationen – und interpretiere die Daten frei von Ideologien, persönlichen Vorlieben oder ökonomischen Interessen – sondern rein der Wahrheit, der Evidenz (Beweislage) und meinem Gewissen verpflichtet. Und Diäten kamen dabei in meinen Publikationen, Vorträgen und Medieninterviews bislang gar nicht gut weg. Aus gutem wissenschaftlichem Grund: Weil die Diäten-Datenlage unmissverständlich offenbart, dass sie nicht nachhaltig wirken und daher langfristig nicht schlank machen.

Wer abnehmen will, muss alles wissen

Wieso also schreibt ein Ernährungswissenschaftler, der die Datenlage kennt und Diäten kritisch bewertet, nun ausgerechnet ein Buch zum Abnehmen anstatt ein Diätwarnbuch? Die Antwort ist im Grunde ganz einfach: Weil viele von uns, besonders Frauen, Diäten wollen. Nicht der Diät an sich wegen, sondern weil der Wunsch, abzunehmen, dünner zu werden, schlank zu sein für die meisten Frauen auf Ihrer „Lebenswunschliste“ ganz weit oben steht. Die Gründe dafür sind vielfältig und epochenbedingt: Derzeit herrscht ein gängiges Schönheitsideal, das nicht nur eine schlanke Silhouette als Ziel predigt, propagiert – und verlangt. Die Gesellschaft fordert auch einen fettfreien, durchtrainierten muskulösen Körper,

den es zu stählen und huldigen gilt – und an diesem werden wir Menschen in der westlichen Welt gemessen. Schlank zu sein wird gleichgesetzt mit gesund, attraktiv und leistungsstark – dick hingegen ist heutzutage mit den negativen Attributen faul, unästhetisch, krank und schwach belegt. Das macht Druck, unter dem besonders die Frauen leiden, denn ihre öffentliche Präsenz und gesellschaftliche Rolle wird noch strenger am Ideal, schlank, attraktiv und fettfrei zu sein, bewertet als bei Männern. Erschwerend kommt hinzu, dass es beim omnipräsenten Nahrungsüberangebot und der oft wenigen Bewegung im Bürojob einfach für die vielen „sitzenden Kopfarbeiter“ schwer ist, dauerhaft leicht und schlank zu bleiben. Auch mit zunehmendem Alter wird es stoffwechselbedingt immer schwieriger, sein schlankes Gewicht zu halten – besonders Frauen in der Menopause kennen das Phänomen zu gut ... Und das nicht nur bei sich selbst, denn, sinnieren Sie einmal kurz: Wie viele Freunde und Freundinnen haben Sie, die auf Ihre Figur achten, die immer wieder „ein paar Kilo (oder auch mal mehr) abnehmen wollen“, die jedes Jahr aufs Neue eine „Frühjahrsdiät“ machen? Sicher nicht wenige, da sowohl Frauen als auch Männer gerne mit sich und ihrem Körperbau hadern. „Etwas weniger dick und fett, dafür ein paar Konfektionsgrößen kleiner und mehr schön austrainierte Muskeln – das hätte ich schon gerne ...“

Also werden Diäten gemacht, Kurse belegt, Bücher gekauft, Online-Seminare und Coachings gebucht, Social-Media-Abspeck-Fitness-Influencern wird „gefollowed“. Auf facebook und instagram werden die „Verdünnisierungserfolge“, Thigh-Gaps und Ab-Cracks gepostet, geteilt und gelikt. Diäten sind ein Wirtschaftszweig mit Milliarden Dollar Umsatz. Jedes Jahr aufs Neue kommen die aktuellen Trenddiäten auf den Markt, die endlich die Traumfigur versprechen, besonders wenn Promis sich sichtbar verschlanken. So war Mitte 2020 die Sirtfooddiät in aller Munde, nachdem medial kolportiert wurde, Ex-Rubenssängerin Adele hätte damit – die Ihnen bereits bekannten – sagenhafte 45 Kilogramm abgenommen. Doch das ist weder belegt noch wird die Sirtfooddiät zur neuen „Superdiät“, die alle schlank macht. By the way: Adele hätte statt Sirtfood auch Streetfood-Diät machen können – denn ihre Kilos sind nicht durch das, *was* sie gegessen hat, verschwunden, sondern durch das, was sie *nicht* gegessen hat. Daher gibt es auch so viele Diäten wie Sand am Meer: Schätzungen gehen von mehr als 500 verschiedenen Abspeck-

varianten aus. Die Mechanismen dahinter sind stets die gleichen. Auch die potenziellen Risiken und negativen Effekte sind gleich. Das alles ist bekannt, und die Wissenschaft ist sich einig. Nur: Keiner der Diätanbieter kommuniziert das bis dato offen und ehrlich. Denn: Man muss „unique“ bleiben, also einzigartig sein, um das neue Abspeckangebot verkaufsträchtig zu positionieren. Denn es geht wie so oft: nur um's Geld.

Viele Frauen und Männer wollen abnehmen, auch das ist Fakt. Und sie machen diese Diäten.

Dabei werden die Abnehmwilligen in der Regel mit falschen Versprechungen hinters Licht geführt „Jetzt aber gäbe es endlich die eine Diät, die wirklich für immer schlank macht.“ Alle Jahre wieder, kommt das Diätchristkind. Es werden Hoffnungen geschürt, die viele Gewichtsgeplagte aufgrund ihrer erfolglosen Diätkarrieren immer weiter in die Verzweiflung treiben. Und genau das muss aufhören!

Also habe ich mich entschlossen, dieses etwas andere Buch zum nachhaltigen Abnehmen zu schreiben, damit Sie als Mensch mit Abnehmwunsch vollumfänglich, objektiv und transparent über alles informiert werden, was wirklich wichtig zu wissen ist. Denn nur mit dieser 360°-Rundum-Erkenntnis können Sie am Ende der „Lesereise“ für sich entscheiden: Gehe ich den Weg der langfristigen Gewichtsreduktion – oder wird es ein andere Route sein, die ich einschlage? Wenn Sie schlank werden wollen, dann werden Sie am Ende des Buchs genau wissen, wie dieses Ziel erreichbar ist und worauf Sie achten müssen.

Übersicht

Genau dazu muss ein Buch her, das ehrlich klar macht:

- Abnehmen ist möglich – schlank werden kann im Prinzip jeder
- Denn: das biologische Wirkprinzip ist kinderleicht und stets bei allen Diäten gleich
- Das reduzierte Gewicht halten hingegen ist die „hohe Kunst“, die nur wenige beherrschen: 80–90 % aller Diäten scheitern
- Denn um auf der Erfolgsspur (dauerhaft schlank) zu bleiben, bedarf es nicht nur Ausdauer, sondern auch das Wissen des „wie“
- Und: Es warten echte Risiken – inklusive "Kiloremission" (JoJo und Co.)

Ja, es gibt Mittel und Wege sein erschlanktes Wohlfühlgewicht zu erreichen – und vor allem zu halten. Dazu muss man wissen, nach welchem Grundprinzip Abnehmen funktioniert und welche Risiken es vorher, währenddessen und besonders danach zu beachten gilt. Und dieses Wissens bekommen Sie – denn ich möchte insbesondere die unter enormen Schlankdruck stehende Frauenwelt aber auch alle abnehmwilligen Männer davor bewahren, weiterhin auf die immer wieder neuen Diätmärchen findiger Powerseller reinzufallen und sukzessive ihre Gesundheit und Ihr Gewicht zu ruinieren. Dabei geht es mir in keiner Weise um den Appell: „Nimm besser nicht ab!“ Denn die Entscheidung, ob Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, soll und muss jede/r für sich alleine treffen. Ich werde Ihnen dabei helfen, das Prinzip des Abnehmens zu verstehen, es in Ihrem Leben individuell umzusetzen und so Ihr Ziel zu erreichen: Schlank werden – und bleiben.

Diesem Weg wird dieses offen-und-ehrliche Buch zum nachhaltigen Abnehmen gerecht, schonungslos klar, authentisch und wissenschaftsbasiert auf dem aktuellsten Stand der Forschung. Keine falschen Versprechungen, nur die reine Wahrheit. Mein Ziel ist, dass Sie nach dem Lesen das sichere Gefühl entwickeln, kein weiteres Diätbuch mehr lesen zu müssen – denn nach der Lektüre wissen Sie alles, was Sie wissen müssen. Mehr gibt es dazu nicht zu sagen respektive zu schreiben.

So weiß danach auch jede Frau und jeder Mann ganz genau, auf was sie sich einlassen, wenn sie den „Weg der Gewichtsreduktion“ einschlagen. Mit allem Für und Wider. Aber dann sollte die Devise lauten: I DIET MY WAY. Sie gehen Ihren eigenen, ganz persönlichen Weg. Warum, das erfahren Sie beim Lesen.

Doch dieser Weg wird vielleicht kein leichter sein, aber Sie werden danach leichter und erleichtert sein. Wir starten Ihre „Reise zum neuen Schlank-Ich“ in diesem Buch, indem wir zu allererst mit Diätmythen aufräumen. Anschließend geht es um Selbstreflexion, -erkenntnis und Mindset. Danach folgt der praktische Teil, in dem Sie ihre ganz persönliche nachhaltige Ernährungs- und Lebensstilumstellung finden und kreieren können, die genau zu Ihnen, Ihrem Leben und Alltag, zu Ihrem Charakter und Ihrer Persönlichkeit und zu Ihren Zielen passt. Last but not least liefert das Buch auch einen alternativen, intuitiven Weg zum Wohlfühlgewicht. Sie entscheiden abschließend, welcher Weg der richtige für Sie sein wird.

X Persönliches Vorwort: Volles Verständnis voraus!

Nun genug der Vorworte – ich wünsche Ihnen eine wunderbare „Erkenntnisreise“ zu Ihrer avisierten Traumfigur!

Ihr Dipl.oec.troph. Uwe Knop

Frühjahr 2021

QUELLEN:

appinio (2018) Diät-Studie: 71 % der Frauen möchten aktuell abnehmen. <https://www.appinio.com/de/blog/di%C3%A4t-trend-ern%C3%A4hrung-fitness>. Zugegriffen am 21.02.2021

Pelikan M (2019) <https://www.presseportal.de/pm/6788/4155679>. Zwei von drei Frauen wollen abnehmen. Zugegriffen am 21.02.2021

Inhaltsverzeichnis

1	Alle Diäten wirken gleich – doch manche wirken gleicher	1
1.1	Diäten – Einstiegsdroge in	2
1.2	Die Art der Diät spielt keine Rolle	6
1.3	Tausend Diäten – ein Wirkprinzip	7
1.4	Versagen als Geschäftsmodell	8
1.5	Gene und Hungerhormone hindern uns am Abnehmen	8
1.6	Adipositas und Essstörungen	10
1.7	Sex, Aggros und Seitensprünge	11
1.8	Braunes Fett, gutes Fett	12
1.9	Zusammenziehen – zusammen zunehmen	13
1.10	Kot contra Kilos	14
1.11	Ist Fettleibigkeit gar übertragbar?	14
1.12	Mikrobiom-Analyse: Teuer und ohne Effekt	15
1.13	ARD deckt Diätmythen auf	16
1.14	ZUSAMMENFASSUNG DER KERNBOTSCHAFTEN: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	18
	Literatur	19

2	Trenddiäten Low Carb und Intervallfasten	23
2.1	Low Carb (LC) und Intervallfasten (IF)	24
2.2	Mythos LC: macht weder schlank(er) noch gesund.	24
2.3	LC-Kritik wird lauter	27
2.4	Intervallfasten – Evidenzfreie essfreie Zeitfenster.	29
2.5	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	34
	Literatur	35
3	Reset your Mindset: Wer bin ich und was will ich?	39
3.1	Kleine Denk- und Reflexionspause	42
3.2	„Ich bin gesund und will abnehmen!“	44
3.3	Und es hat KLICK gemacht – Legen Sie den Schalter um!	45
3.4	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	46
4	Schlank werden ... das ist gar nicht schwer?!	47
4.1	Negativ Energiebilanz = positive Gewichtsentwicklung	48
4.2	Moderne Apps meet Oldschool-Tool	49
4.3	Ernährungsumstellung wird zur neuen Lebenseinstellung	51
4.4	Der Mensch ist keine Maschine	52
4.5	Nichts verbieten! Nicht unter Druck setzen!	54
4.6	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	58
	Literatur	59
5	Schlank bleiben – das „Geheimnis“ des Gewichthaltens ...	61
5.1	Wohlfühlleben im Fokus	63
5.2	Entspannung und Bewegung nicht „zurücklassen“	64
5.3	Langfristige Gewichtsstabilisierung	66

5.4	Gesundheit!	66
5.5	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	67
	Literatur	69
6	I DIET MY WAY!	71
6.1	Sie entscheiden, sonst niemand.	72
6.2	Tabula rasa first.	73
6.3	Negative Energiebilanz	73
6.4	Das lukullische Celebration-Highlight	74
6.5	Sorgen Sie für Qualität und Abwechslung auf dem Teller.	75
6.6	Die Tücken des Alltags meistern	76
6.7	Kein Urlaub – eine Lebensreise über Jahr(zehnt)e.	77
6.8	Essen Sie sich satt!	78
6.9	Schlafen Sie gut!	78
6.10	Das zentrale Kapitel	79
6.11	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	81
	Literatur	83
7	Idealer Support: Entspannung und Sport	85
7.1	Entspannung: Yoga & Co.	85
7.2	Sport: Bewegen Sie sich!	86
7.3	Muskeln – der Turbo für den Grundumsatz	87
7.4	Bewegung muss Spaß machen!	88
7.5	Hanteln Sie!	89
7.6	Die Mischung macht's!	90
7.7	Mehr Bewegung im Alltag!	91
7.8	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	93
	Literatur	95

8	SWOT yourself	97
8.1	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	100
9	Die 16 Erfolgsfaktoren und Ihre Wunschliste	103
9.1	Ihre persönlichen Top 3	104
9.2	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	106
10	Ernährungs-, Genuss- und Gefühlstagebuch	109
10.1	2-bis-3-Wochen-Bericht Essen & Trinken.....	111
10.2	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	112
11	Mein Masterplan zum Ziel	115
11.1	Und mein Endziel sieht so aus:	117
11.2	Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft!.....	117
11.3	ZUSAMMENFASSUNG: IHR AKTUELLER KENNTNISSTAND	119
	Literatur	121
12	Die ideale Ernährungsumstellung – Ein Beispiel	123
12.1	Lebensmittel.....	124
12.2	Verbote.....	124
12.3	Getränke.....	124
12.4	Essenszeiten	125
12.5	Kulinarisches Highlight	125
12.6	Mahlzeitenfrequenz/-häufigkeit.....	125
12.7	Specials.....	125

12.8	Entspannung	126
12.9	Sport/Bewegung	126
12.10	Phase 2 – Erhaltung des neuen Wunsch- und Wohlfühlgewichts.	126
13	Ehrlich gemeinsam vs social media.	129
13.1	Ehrlich gemeinsam	129
13.2	(a)social media?.	130
14	Drei, die es geschafft haben.	133
14.1	Erfolgsgeschichte 1	134
14.2	Erfolgsgeschichte 2	134
14.3	Erfolgsgeschichte 3	134
	Literatur	135
15	Gibt es <i>die</i> gesunde Ernährung für alle?	137
15.1	Korrelationen sind keine Kausalitäten.	138
15.2	Kritik an Beobachtungsstudien reißt nicht ab	143
15.3	Wer nichts isst, der stirbt	143
	Literatur	146
16	Die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel ist	149
16.1	Identische Mahlzeiten – unterschiedliche Reaktionen	152
16.2	Paradigmenwechsel in der Ernährungsforschung.	153
16.3	Jeder Mensch is(s)t anders.	154
	Literatur	156

17	Die natürliche Diät-Alternative: Intuitiv essen	159
17.1	Achtsam essen, was guttut!	161
17.2	IE = Wunsch- & Wohlfühlgewicht?	162
17.3	Viva la Wohlfühlgewicht!	164
17.4	Ein Bernhardiner wird kein Windhund	164
17.5	Wo ein Wille, da ein Weg?	165
17.6	Eliminiere Emotional Eating!	165
17.7	Abnehmen mit Hungervertrauen?	167
17.8	Kennen Sie schon? Interozeption!	167
17.9	Hunger – kein Unbekannter	168
17.10	Hara hachi bu – kein Verwandter von Hui Buh	169
17.11	Keine Angst vorm eigenen Ich	169
	Literatur	171
18	Gibt es eine „Abkürzung“ zum Wunschgewicht?	173
18.1	Zwei „beachtliche“ Wirkstoffe in der Entwicklung	175
	Literatur	176
19	Nachwort: Liebe Frauen, liebe Männer	177

Über den Autor



Uwe Knop (geb. 1972) ist Diplom-Oecotrophologe und hat für seine bisherigen Bücher, Publikationen und Vorträge mehr als 6000 aktuelle Studienergebnisse der Jahre 2007 bis 2021 analysiert.

Seine unverblümete Offenlegung der Schwachpunkte der Ernährungswissenschaft, seine klare Art, den Finger in die Wunde der Oecotrophologie zu legen, macht ihn zum gefragten Interviewpartner besonders für Investigativmedien.

Vorträge/Gastredner

Daneben hält Knop auch überall dort, wo Institutionen, Verbände und Gesellschaften sich trauen, gängige Ernährungsweisheiten offen und konstruktiv zu diskutieren, um den Blick frei zu machen für faktenfokussierte Wissenschaft auf Basis aktueller Studien. So war er Gastredner beispielsweise auf den Jahrestagungen des Verbands der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) sowie beim Schweizerischen Verband der Mütterberaterinnen (SVM) – hier referierte Knop zur Thematik Kinderernährung. Dieser Vortrag kam bei den 500 Mitgliedern „sehr gut an und erhielt die höchste Bewertung aller Referenten“, so das Fazit der Veranstalterinnen. Ein vergleichbares Feedback gab es auch für Knops

„Festvortrag 2019“ auf dem Jahreskongress von Deutschlands größtem, nicht staatlich gefördertem Verband für Ernährungsfachkräfte, dem VFED (Verband für Ernährung und Diätetik e.V.) an der Uniklinik RWTH Aachen. Von den mehr als 500 Teilnehmern, die den Vortrag bewerteten, „gab es nur die Note 1. Also muss es unseren Zuhörern außerordentlich gut gefallen haben“, so Hedwig Hugot, Geschäftsführerin VFED.

Initiator/Organisator

Zusätzlich war Knop unter anderem gemeinsam mit Prof. Dr. Peter Nawroth und Dr. Gunter Frank auch Initiator und Organisator des „1. Heidelberger Symposiums für mehr Sinn und Relevanz in der Medizin“ das am 7. und 8. Februar 2019 in der Universität Heidelberg mit etwa 400 Teilnehmern stattfand, Abbildung Uwe Knop, ©Marina_Stoettwig.



1

Alle Diäten wirken gleich – doch manche wirken gleicher

Der Titel dieses Kapitels ist frei adaptiert nach dem berühmten Zitat aus George Orwells *Farm der Tiere*: „Alle Tiere sind gleich. Aber manche sind gleicher als andere.“ Unabhängig davon, dass dieser Literaturklassiker mit Diäten wenig zu tun hat, so passt das Statement doch wunderbar, denn: Alle Diäten wirken gleich, denn sie wirken nach demselben Prinzip. Aber: die Anbieter positionieren ihre Diäten als anders, als „gleicher“, als besser als alle anderen. Dabei gibt es im Grunde keine relevanten Unterschiede. Warum das so ist erfahren Sie nun auf den folgenden Seiten.

Im Kern steht dabei die „Offenbarung“ des humanbiologisch universellen Abnehmprinzips aller Diäten: Die negative Energiebilanz. Das bedeutet: weniger Energie aufnehmen als verbrauchen. Unser Körper muss in dieser hypokalorischen (also energiedefizitären) Phase seine eigenen Energiedepots (Fett, Muskeln) aufbrauchen und wir verlieren Masse und Gewicht.