

Rezension

BALDUS Angelika, HUBER Gerhard, LAGERSTROM Dieter: Schlank ohne Frust. Gesund zum Wunschgewicht mit dem Deltaprinzip. Deutscher Ärzte Verlag, Köln 2010

WEIGLEIN Markus

Mehr als die Hälfte aller Menschen zwischen 45 und 59 Jahren sind laut aktuellen Studien mit dem eigenen Gewicht unzufrieden - allemal ein Grund, diese Erkenntnis zu untersuchen und nach seriösen Lösungswegen aus der Misere „Übergewicht“ zu forschen. Genau das tut das erst kürzlich erschienene Buch „Schlank ohne Frust“.

Dabei handelt es sich – das Wort prangert unübersehbar auf der Umschlagsseite – primär um einen RATGEBER. Das stimmt und stimmt auch wieder nicht. Es ist mehr. Denn dieses Buch – das soll schon an dieser Stelle verraten werden – schafft es, wie leider nur allzu wenige „Ratgeber“, die aktuelle naturwissenschaftliche Faktenlage in wunderbar kurzweilig-witzigen Ausführungen zu verpacken – und das, ohne dabei an Seriosität einzubüßen. Und ohne uns für dumm zu verkaufen, wie es so viele reißerische Ratgeber oder auch Tele-Shopping-Clowns versuchen: „In zwei Wochen zum Wunschgewicht!“, „Waschbrettbauch in nur vier Tagen!“ – so oder ähnlich hören sich die (zumeist) leeren Versprechungen an.

Die Autoren – darunter zwei Sportwissenschaftler und die Geschäftsführerin des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) betonen korrekterweise schon in ihren einleitenden Kapiteln, dass sie das Streitthema „Wege zur Wunschfigur“ in ihrem Buch auf so realistische Weise wie nur möglich vermitteln wollen. Kurzfristige Maßnahmen wie Diäten können laut den Experten kaum zu einem zufrieden stellenden Ergebnis führen – eine komplett neue Lebensausrichtung sei dazu vonnöten, so viel sei schon gesagt.

Das farbenfrohe und reich bebilderte Buch gliedert sich in übersichtlicher Weise in zwei große Abschnitte. Zunächst wird das Phänomen „Übergewicht“ beleuchtet. Dabei begnügen sich die Autoren über weite Strecken nicht mit Ratgeber-typischen, krampfartigen Zeilenfüllern (wie etwa: „Nehmen Sie ab. Sie werden sich dann bestimmt besser fühlen. Einem unbeschwerten Leben steht dann nichts mehr im Wege“), sondern liefern uns einen wissenschaftlich abgesicherten und amüsanten Essay, der sich über mehrere Kapitel erstreckt. Inhaltlich werden in diesem Abschnitt unter anderem die Methoden zur Erfassung des Übergewichts (wie etwa Body-Mass-Index, Körperfettmessungen, etc.) genauer unter die Lupe genommen – ebenso wie die biologischen, psychischen und auch sozialen Gründe für die mittlerweile konstante Zunahme des Körpergewichts weltweit und die Folgen – alles teils mahnend, teils unterhaltend. Dabei sparen die Autoren nicht mit naturwissenschaftlichen Literaturangaben, die sich – wenn überhaupt, dann nur ein kleiner Wehrmutstropfen – nicht in gesammelter Form in einem Literaturverzeichnis am Ende des Buches, sondern bereits immer nach dem entsprechenden Kapitel finden.

Im zweiten Teil des Buches suchen die Autoren nach einer Lösung. Weniger Kalorien und weniger Fett auf dem Teller – das ist nicht der zentrale Weg, den die Autoren bei der Gewichtsreduzierung verfolgen. Vielmehr ist ENERGIEVERBRAUCH das Schlagwort schlechthin. Ziel ist es, Energie in Form von Kalorien zu verbrauchen. Die darum aufbauende Idee nennen die Autoren das „Deltaprinzip“ – man soll mehr Energie verbrauchen, als aufnehmen. Übergewicht kann demnach logischerweise nur abgebaut werden, wenn mehr Energie verbraucht als zugeführt wird. Der griechische Buchstabe Delta wird in den Naturwissenschaften als Symbol für die Differenz benutzt und genau diese Differenz zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch ist eben der Schlüssel, um Übergewicht abzubauen.

Um den Energieverbrauch zu steuern, erklären die Autoren mit Hilfe von tabellarischem Anschauungsmaterial und zahlreichen mathematischen Gleichungen und Formeln die korrekte Umsetzung des Deltaprinzips – darunter u.a. wie viel Energie man bei welchem Essen aufnimmt, wie viel Energie man verbraucht, sowie wie man seinen Verbrauch erhöhen bzw. wie man die Energieaufnahme reduzieren kann.

Dabei setzt das Deltaprinzip (fast ausschließlich) auf körperliche Bewegung. Diese soll nicht nur etwa beim täglichen Spaziergang mit dem Hund passieren, sondern sich moderat über den ganzen Tag verteilen: Dehnungsübungen beim Aufstehen aus dem Bett, „Sportliches Zähneputzen“ auf einem Bein, aktive Fernsehabende mit Turnübungen – gerade dieser Abschnitt birgt auch wohl eine kleine Schwäche: Die Ausführungen zu den einzelnen potentiellen körperlichen Aktivitäten erscheinen doch etwas zu ausführlich geschildert – wohl auch weil die Zielgruppe, ersichtlich an den Fotos, doch eher ältere Menschen sind, die nur mehr wenig Sport betreiben können.

Das tut der Qualität dieses Buches aber nicht den geringsten Abbruch.

Zu guter Letzt muss die hervorragende CD-ROM, die im Buch mitgeliefert wird, noch Erwähnung finden, wo noch viel vertiefendes Material vorzufinden ist.

Ach ja, und noch eine – wenn auch nur kleine – Genugtuung für alle, die mit ihrem Gewicht unzufrieden sind: Beim Lesen dieser Rezension haben Sie – je nach ihrem Ausgangsgewicht – wohl zwischen fünf und 20 Kilokalorien Energie verbraucht.