

**Shopping:** Leichen im Schrank? Mit diesen Tipps vermeiden Sie Ihren nächsten Fehlkauf

## Schummeln erlaubt?

**Ernährung:** Pommes, Pasta, Schokolade: Alles ist erlaubt – zumindest einmal die Woche. Das ist das Prinzip von Diäten mit Schummeltag. Aber verliert man so tatsächlich Gewicht und ist das gesund?



**Halbvoll**

Es bleibt  
zu hoffen

■ Meine Großeltern erinnern sich gerne an vergangene Tage. Sie erzählen von ihnen so, als wäre es erst gestern gewesen. „Das waren noch Zeiten. Da wurde Peter noch mit 'ö' geschrieben“, feixt mein Opa immer und lacht. Und auch ich muss lachen. Während gerade scheinbar eine Negativschlagzeile der anderen folgt, erzählen die lieben Großeltern oft von vergangenen Jahren, als wären sie die schönsten gewesen. Dabei waren sie das sicher auch nicht immer – im Gegenteil. Werden wir später genauso von den Dingen reden wie sie?

2016 geht nicht gerade als grandioses Jahr in die Geschichte ein, insbesondere, wenn wir auf das Weltgeschehen blicken. Die Befürchtungen, dass das Jahr 2017 nahtlos an das vergangene anschließt, sind da. Neben all der Schwarzmalerei bleibt aber auch immer noch die Hoffnung. Die hält einen irgendwie immer über Wasser. Genauso wie sie vor Jahrzehnten schon unsere Lieben durch schwere Zeiten geführt und wieder aufstehen lassen hat. „Auf Regen folgt auch irgendwann wieder Sonnenschein!“ Das beweisen Großeltern, die einen mit ihren Weisheiten immer wieder zum Lächeln bringen und zeigen, dass man auch nach vielen Jahren auf dem Buckel nicht verzweifeln muss, – weil es immer etwas gibt, das hoffen und einen weitermachen lässt. Also sollten wir darauf hoffen, dass wir später einmal genauso zufriedener und gelassener auf unser Leben schauen und sagen können: „Im Grunde war es schön.“ Wie sagen meine Großeltern immer: „Kopf hoch, auch wenn der Hals noch schmutzig ist.“ *Theresa Feldhans*

Von Jessica Weiser

Wer kennt Sie nicht, die guten Vorsätze im neuen Jahr. Mehr Sport, gesündere Ernährung und natürlich das Körpergewicht reduzieren stehen weit oben auf der To-Do-Liste der Deutschen. Doch mit den Diäten ist das so eine Sache – kaum eine scheint langfristig zu funktionieren und dann ist da ja auch noch die Sache mit dem meist mangelhaften Durchhaltevermögen. Doch was ist, wenn man offiziell sündigen darf?

So verspricht die Cheat Day Diät (Deutsch: Schummeltag-Diät) Hilfe beim Abnehmen. Das Prinzip klingt nicht nur einfach, sondern auch lecker: Sechs Tage lang Diät und dann einen Tag lang richtig zuschlagen. Aber kann man so wirklich abnehmen? Das scheint zumindest eine Studie aus den USA zu bestätigen. Forscher aus New York haben über zwölf Wochen hinweg Menschen beobachtet, die an sechs Tagen in der Woche fettarm und proteinreich aßen und am siebten Tag durfte jeder essen, was und so viel er wollte.

**„Wer sich die ganze Woche über zwingt, etwas nicht zu essen, der kann am Ende nicht mehr aufhören“**

Die Teilnehmer verloren trotzdem im Schnitt fünf Kilo. „Man kann Gewicht verlieren, wenn weniger Kalorien aufgenommen als verbraucht werden.“ Es mache keinen großen Unterschied, ob man dabei eine Tagesbilanz oder eine Wochenbilanz berechnet, sagt Lars Selig, Leiter des Ernährungsteams am Universitätsklinikum Leipzig. Wer an den übrigen sechs Tagen genügend Kalorien einspart, darf am Cheat Day theoretisch mehr essen. Vorausgesetzt er hat auf die gesamte Woche gerechnet mehr Kalorien verbraucht als aufgenommen.

Wie sinnvoll ein Cheat Day ist, lässt sich trotzdem nur schwer feststellen, sagt die Bielefelder Ernährungsberaterin Sabine Schulz. Wem die

Vorstellung helfe, mal einen Tag in der Woche sündigen zu dürfen, der fahre mit dieser Methode sicherlich nicht schlecht. „Allerdings nur dann, wenn sich derjenige grundsätzlich ausgewogen ernährt und sportlich ist.“ Viele Sportler setzen auf einen Schummeltag pro Woche, um ihren Trainings- und Ernährungsplan durchzuhalten. Das sind jedoch andere Voraussetzungen als beim Durchschnittsbürger. Grundsätzlich rät Schulz deshalb vom Schummeln ab – aus mehreren Gründen. „Wer den Tag als Ausrede nutzt, um sich dann mit Burgern, Limo und Co. vollzustopfen, der schafft es innerhalb kürzester Zeit bis zu 5.000 Kalorien zu sich zu nehmen“, schätzt

die Ernährungsberaterin. „Das belastet den Magen-Darm-Trakt und die Stoffwechselorgane.“ Zumal die sich schnell daran gewöhnten, dass sie an sechs Tagen in der Woche deutlich weniger Kalorien bekommen. Für Menschen mit Übergewicht kann ein Cheat Day sogar gesundheitliche Folgen haben: „Wer am Cheat Day große Mengen sehr fettigen Essens isst, kann zum Beispiel eine Gallenkolik riskieren. Das sehen wir häufiger zu Weihnachten bei übergewichtigen Personen“, ergänzt Lars Selig vom Universitätsklinikum Leipzig. Grundsätzlich sind Diäten, bei denen es zu einer schnellen Gewichtsreduktion kommen soll, für Menschen mit gesundheitlichen

Problemen ungeeignet. Dies gilt insbesondere für Patienten mit Bluthochdruck oder anderen Stoffwechselproblemen, sagt Margret Morlo, Diätassistentin beim Verband für Ernährung und Diätetik in Aachen (VfED). Diätabsichten sollten in dem Fall immer mit einem Arzt besprochen werden. Sabine Schulz warnt zudem: Ein Cheat Day kann zu Heißhunger-Attacken führen. „Wer sich die ganze Woche über zwingt, etwas nicht zu essen, der kann am Ende nicht mehr aufhören oder nascht irgendwann heimlich.“

Apropos heimlich. Cheat Days können nicht nur schlecht für das Körper sein, sondern auch für das Ge-

wissen. Wer ist schließlich schon gern ein Schummeler oder Betrüger, denn genau das bedeutet das Wort „cheater“ übersetzt. „Viel besser wäre es dem ganzen eine positive Bedeutung zu geben“, rät Sabine Schulz. „Der eine liebt dick belegte Mettwurststullen, der zweite Schokolade, der andere salzige Knabberereien, der vierte liebt einfach alles. Da hat jeder so seine Schwachstellen.“ Entscheidend sei, sie grundsätzlich in den Alltag zu integrieren. „Bewusst genießen, statt schummeln“, so lautet die Devise laut Expertin Schulz. „Jeder hat eine ganz eigene Lebens- und Essensgeschichte. Deshalb ist es wichtig, individuell abgestimmten kleinen Schritten neue Essverhaltensweisen zu trainieren.“ Restriktive Diäten, wie eine Cheat Day Diät, können immer den unerwünschten Jojo-Effekt zur Folge haben. Denn wer einmal zur gewohnten Ernährungsweise zurückkehrt, hat die verlorenen Kilos bekanntlich schnell wieder auf den Hüften.

**„Auf entspannte Art und Weise lernen so zu essen, dass sich das Gewicht reguliert“**

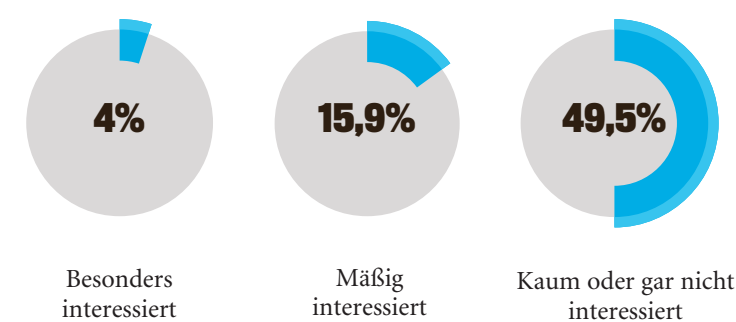
Eine Blitzdiät zum Jahreswechsel ist, wie alle schnellen Diätvorhaben, von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Regelmäßige Bewegung – und seien es nur kleine Übungen am Arbeitsplatz und hin und wieder ein Spaziergang – bewusstes Essen und ein gesunder Schlaf seien die Grundvoraussetzungen für ein gutes Körpergefühl. „Natürlich kann man jetzt den Schwung des neuen Jahres nutzen, um diese guten Vorsätze umzusetzen.“ Dennoch rät die Ernährungsexpertin Sabine Schulz: „Man muss sich zu nichts zwingen und sich auch nicht selbst beschummeln und die Diäten austricksen.“ Viel besser: „Anstatt sich von einer Diät in die nächste zu stürzen, ist es viel effektiver, sich realistische Ziele zu setzen und zu lernen, auf entspannte Art und Weise so zu essen, dass sich das Gewicht reguliert.“ *(mit dpa-Material)*

### Gesunde Ernährung statt Diät

**So soll es klappen:** Mit diesen Methoden versuchen die Deutschen, ihr Gewicht zu reduzieren. Mehr Sport ist dabei nicht die erste Wahl der Befragten. Sie setzen auf weniger essen.



**Eher mäßiges Interesse:** Obwohl Abnehmen immer unter den Vorsätzen für das neue Jahr auftaucht, scheint das Interesse der Bevölkerung in Deutschland an Diäten und Diätprodukten nicht besonders hoch zu sein. Ob die Befragten wohl ehrlich waren?



QUELLE: STATISTA.DE, GRAFIK: J. FREDERUHL

**Fundstück des Tages**  
Für das Gedöns



■ Plastiktüten sind so was von out! Die Papiervariante ist nicht nur umweltschonender – sondern auch viel cooler. Das Label 17/30 stellt Papiertüten aus robustem Kraftpapier her. Die stylischen Säcke sind vielseitig einsetzbar: als Wäschekorb, als Schnick-Schnack-Box, Transportmöglichkeit, Spielzeug-Sack oder Flaschensammler. Ein praktischer Hingucker also! Die Papiertüte „Krimms Kramms“ gibt es für 6,69 Euro auf design3000.de