

## **Erfolg einer Diät hängt nur von der Kalorienzahl ab**

**Köln, 18. März 2009. – Ob Atkins oder Low Fat: Wie viele Kilos bei einer Diät verloren werden können, bestimmt einzig die Menge an aufgenommenen Kalorien.**

Diese einfache Erkenntnis einer kürzlich veröffentlichten Langzeitstudie entzaubert viele Diätkonzepte. Egal, welche Ernährungsstrategie gegen überflüssige Pfunde anpreisen wird: Der Erfolg einer Diät ist nur eine Frage der Energiebilanz. Ist diese negativ, nimmt man ab. In welchem Verhältnis Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate in der Diät vorkommen, spielt keine Rolle.

Anscheinend sind der Fantasie der Diät-Erfinder keine Grenzen gesetzt. Wenn es nach ihnen geht, gilt grundsätzlich: Die neueste Diät-Strategie ist auch die beste. Diesem Credo folgend versprechen Diäten aller Facetten, das Abnehmen neu erfunden zu haben. Doch diese Behauptungen sind haltlos: Denn ob die Fettpolster wachsen oder schmelzen, richtet sich nach einer einfachen Formel. Verbraucht man mehr Energie als man aufnimmt, verliert man an Gewicht. Dabei hat es jeder selbst in der Hand, die persönliche Energiebilanz zu beeinflussen – ganz ohne strikte Diät: Wer sich viel bewegt und kalorienbewusst isst und dies mit etwas Disziplin und Ausdauer beibehält, ist den Speck bald los.

Doch Tipps und Empfehlungen, die sich gegen Sofagemütlichkeit und Chipstüte wenden, werden nicht gerne befolgt. Oft sind diese mit einem „Mehr“ an Aufwand und unliebsamer Bewegung verbunden. Abnehm-Trends wie Glyx-Diät, Trennkost & Co. üben eine hohe Anziehungskraft aus. Die neu gewonnene Motivation hält bei vielen aber nur für ein paar Wochen an. In diesem Wissen versprechen viele Diäten kurzfristige Erfolge und prophezeien zweistellige Kiloverluste in Rekordzeit. Eine sinnvolle und langfristige Umstellung der Lebensweise fehlt. Das Ergebnis ist vorprogrammiert: Wie in einem Teufelskreis handelt man sich von einer Diät zur nächsten – in der Regel erfolglos, da ein nachhaltiger Gewichtsverlust ausbleibt.

Das Beste ist immer noch, man ändert seine Ess- und Bewegungsgewohnheiten auf Dauer – nur so kann der Jojo-Effekt, der das Wohlbefinden nach einer Diät häufig wieder trübt, vermieden werden. Gesundes und erfolgreiches Abnehmen erfordert Geduld. Was dabei zu beachten ist und was hinter all den unterschiedlichen Diät-Strategien steckt, hat die Medizinredaktion von Onmeda in einem umfangreichen Ratgeber zum Thema Diät zusammengestellt.

Der Ratgeber Diät ist zu finden unter:  
<http://www.onmeda.de/ratgeber/diaet/uebersicht/index.html>

Pressemitteilung 18. März 2009

## Über Onmeda

Onmeda ist mit zuletzt mehr als 13 Millionen Seitenaufrufen pro Monat (IVW-Online- Nutzungsdaten 1/2009) das größte deutschsprachige Gesundheitsportal für Medizin & Gesundheit. Es bietet laienverständliche medizinische Inhalte rund um das weite Themenfeld Gesundheit: Von Asthma bis Zwölffingerdarmgeschwür liefert Onmeda fundierte Informationen über Gesundheitsvorsorge, Krankheitsbilder, Symptome sowie Diagnose- und Behandlungsverfahren. Zusätzlich informiert Onmeda umfassend zu Themen wie Schwangerschaft, Kinderentwicklung, Ernährung oder Fitness. Die Onmeda-Redaktion setzt sich aus erfahrenen Medizinredakteuren und Ärzten zusammen, die neutral und unabhängig über aktuelle Gesundheitsthemen informieren. Die hohe Qualität von Onmeda spiegelt sich auch in der mehrfachen Zertifizierung des Portals wider (afgis -Qualitätslogo, HONcode). Onmeda gehört zur goFeminin.de GmbH, die mit goFeminin.de die deutschsprachige Website von auFeminin.com, Europas führender Online-Plattform für die weibliche Zielgruppe anbietet. Die Axel Springer AG ist mehrheitlich an auFeminin.com beteiligt.

Textlänge: 3.608 Zeichen (mit Leerzeichen)

### Ansprechpartner:

Dr. med. Fabian Weiland  
presse@staff.gofeminin.de  
Tel.: +49 (0) 2203 / 20 25-230  
Gesundheitsportal Onmeda  
goFeminin.de GmbH  
Stollwerckstraße 7a  
D-51149 Köln  
[www.onmeda.de](http://www.onmeda.de)