

Im Gespräch mit: Karin Zischg

So halten Sie ihr Gewicht auch nach dem Januar:

Eine Ernährungsberaterin gibt Tipps

Mahara Rösli (rma) | Donnerstag, 13. Februar, 2025



Jeder Teller sollte eine Portion Gemüse enthalten. Bild: Keystone

Was passiert mit dem Körper, wenn die Januarvorsätze fallen gelassen werden – droht dann der Jo-Jo-Effekt? Ernährungsberaterin der Spitäler Schaffhausen, Karin Zischg, erklärt, wie man gesunde Gewohnheiten langfristig beibehält und welche Diäten tatsächlich helfen.

Dass eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten gesund ist, wissen die meisten. Und trotzdem fällt es vielen schwer, sich ausgewogen zu ernähren. Deshalb bietet sich der Januar an, neue Essgewohnheiten auszuprobieren. Der Detox lautete bei vielen: kein Zucker, Fleisch, Alkohol oder Kaffee. Jetzt kehren die meisten wieder zurück auf das gewohnte Ess- und Trinkverhalten.

Frau Zischg, was passiert während einer einmonatigen Diät mit dem Körper?

Karin Zischg: Sicherlich hat sich der Körper im vergangenen Monat regeneriert. Vielleicht wurde der Schlaf besser, die Haut reiner, und das Gewicht – was bei den meisten das Ziel ist – heruntergedrückt. Die Wahrscheinlichkeit, dass es jetzt aber einen Rebound-Effekt gibt, also dass man das Gewicht wieder zunimmt, besteht natürlich.

Wie schafft man es, die im Januar antrainierten, gesunden Gewohnheiten dauerhaft beizubehalten?

Wichtig ist, nicht in alte Muster zurückzufallen, sondern einen nachhaltigen Mittelweg zu finden. Wer radikal auf Zucker, Alkohol oder Fleisch verzichtet hat, kann versuchen, diese Dinge bewusst und in Massen wieder zu integrieren, anstatt sofort in den alten Konsum zurückzukehren. Kleine, langfristige Veränderungen sind oft effektiver als extreme Diäten. Ein Beispiel: Anstatt den Teller mit Nudeln zu füllen, wäre es besser, dem Gemüse mehr Platz einzuräumen. Doch ganz weglassen muss man die Nudeln deswegen nicht.

Kommen wir weg von den Neujahrsvorsätzen. Welche Diäten sind zurzeit im Trend?

Bei vielen ist Intervallfasten oder Low-Carb, also, dass man fast oder ganz auf Kohlenhydrate verzichtet, ein Thema. Wenn es aber nachhaltig sein soll, empfehle ich eher, eine längerfristig ausgewogene Ernährung anzustreben. Es klingt vielleicht langweilig, ist aber effektiver. Denn wenn wer auf alles Mögliche verzichtet, kann dies nicht über einen langen Zustand halten. Eine Diät ist nur dann sinnvoll, wenn man sich vorstellen kann, diese über mehrere Jahre hinweg durchziehen zu können.

«Eine Diät ist nur dann sinnvoll, wenn man sich vorstellen kann, diese über Jahre hinweg durchziehen zu können.»

Karin Zischg, Ernährungsberaterin

Also raten Sie vom Intervallfasten und Low-Carb-Diäten ab?

Natürlich kann man es machen. Auch Untersuchungen zeigen, dass diese wirksam sind. Jedoch ist es gleich wirksam wie eine Diät, die auf eine dauerhaft ausgewogene Ernährung ausgerichtet ist. Ausserdem passt nicht jede Diät zu jeder Person. Ich persönlich gehöre zu jenen Personen, die Frühstück brauchen. Ohne geht es nicht. Somit wäre Intervallfasten für mich nicht geeignet. Denn dann müsste ich auf Frühstück oder Abendessen verzichten. Andere benötigen aber kein Frühstück – und bei denen funktioniert ein dauerhaftes Intervallfasten, ohne in alte Muster zu verfallen, problemlos.

Auch Saftkuren kommen immer mehr auf. Unterstützen Sie diese Art von Detox-Diäten?

Eine Saftkur als Start für eine Gewichtsreduktion oder einer Ernährungsumstellung ist sicher eine Möglichkeit, um eine Gewichtsabnahme ins Rollen zu bringen. Das über die Jahre hinweg durchzuziehen, erachte ich als eher schwierig. Denn wer unterwegs ist oder eingeladen wird, ist häufig gezwungen, die Kur vorübergehend zu brechen. Auch stellt der Körper bei einer Saftkur auf den Modus «Hungersnot» und reduziert entsprechend den Stoffwechsel. Weil dieser nun im Überlebensmodus ist, bildet der Körper vermehrt Reserven und verbrennt nur noch wenig – und das wiederum führt zu einer Gewichtszunahme. Beginnt man danach also wieder normal zu essen, besteht eine grössere Gefahr, schneller an Gewicht zu zunehmen.

Sie raten also von einseitigen Diäten ab. Was genau ist denn so schlimm daran?

Dieses Absolute. Denn alles, was verboten ist, ist doppelt so spannend. Der Körper hat viel schneller das Verlangen nach ungesundem Essen, weil er weiss, er darf es nicht konsumieren. Auch grenzt man sich schnell von der Gesellschaft aus, wenn man ganz auf etwas verzichtet. Und auch für den Körper sind solche radikalen Umstellungen in Bezug auf das Essverhalten ein riesiger Stress.

Inwiefern?

Wie bereits erwähnt, wird der Stoffwechsel mit jeder Diät schlechter. Er hat Mühe, sich nachher dem normalen Essverhalten anzupassen. Und je mehr Diäten man macht, desto tiefer ist und bleibt der Stoffwechsel. So kommt es dann zum

bekannten Jojo-Effekt – und die Diät bewirkt genau das Gegenteil. Kurz zusammengefasst: Je mehr Diäten, desto höher das Gewicht.

«Letztendlich ist es sicher von Vorteil, wenn man sich Verbündete sucht, die dasselbe Ziel verfolgen.»

Karin Zischg, Ernährungsberaterin

Mit welcher Ernährung kann man das Gewicht letztendlich halten?

Mit einer ausgewogenen und bewussten Ernährung, wo auch Freude und Genuss Platz haben. Dass man zwischen den Hauptmahlzeiten vielleicht ein Znüni oder Zvieri braucht, ist kein Problem. Wichtig ist aber, dass das Naschen kontrolliert ist. Am besten nimmt man sich bewusst vor, was man isst. Seien das Nüsse, ein Joghurt, eine Frucht – vielleicht mal ein Stück Schokolade – das ist alles in Ordnung. Sobald man aber beim Naschen die Übersicht verliert, wird es chaotisch – man nimmt unnötige Kalorien zu sich, ohne sich bewusst darüber zu sein.

Was hilft, eine Diät wie geplant durchzuziehen?

Letztendlich ist es sicher von Vorteil, wenn man sich Verbündete sucht, die dasselbe Ziel verfolgen. Manchmal hilft es schon, wenn man Freunden und Familien von der Ernährungsumstellung erzählt, damit diese einen anspornen, dranzubleiben. Motivation kann man sich natürlich auch durch Anreize schaffen. Ziehe ich meine Diät über den gewünschten Zeitrahmen hinweg durch, belohne ich mich mit einem Blumenstrauß, einem Kinoabend oder Ähnlichem. Und die letzte Möglichkeit ist natürlich die professionelle Hilfe. Auch wenn ich jetzt keine Werbung machen will, ist es sicherlich sinnvoll, eine Ernährungsfachperson hinzuzuziehen, die die Diät begleitet.

Karin Zischg

Karin Zischg ist diplomierte Ernährungsberaterin FH mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen Diabetes, Mangelernährung und Geriatrie. Sie arbeitet seit 2008 in der Ernährungsberatung der Spitäler Schaffhausen.