

Tekst 4

Mops gegen Windhund

Bewegung ist besser als Diät

Den wenigsten Menschen gelingt es, dauerhaft abzunehmen. Das liegt nicht zuletzt daran, dass der Körper „midenkt“ und vorsorgt, wenn man ihn nach üppigen Zeiten auf Sparkost setzt.

Von Maja Langsdorff

- 1 Der Ernährungsexperte Nicolai Worm nimmt Übergewichtigen die letzte Illusion: „Wenn man den Leuten vorgaukelt, sie könnten problemlos abnehmen, ist das eine Lüge. Der Körper verteidigt sein Gewicht mit allem, was er evolutionär mitbekommen hat.“ Das bestätigt der Lebensmittelchemiker Udo Pollmer mit dem Hinweis auf einen verblüffenden Tierversuch. Das Experiment wurde im Jahr 2001 im Fachblatt „Journal of Experimental Biology“ veröffentlicht. Die Wissenschaftler hatten Mäusen schweren Kunststoff unters Fell gepflanzt. Daraufhin nahmen die Mäuse ab, und zwar so lange, bis sie einige Wochen später wieder ihr früheres Gewicht hatten – jetzt aber inklusive Kunststoff. Dann wurde der Kunststoff wieder entfernt, und siehe da, nach kurzer Zeit brachten sie erneut ihr Ausgangsgewicht auf die Waage.
- 2 Pollmer rät deshalb: „Essen Sie nichts, was Ihnen nicht bekommt, und sei es noch so gesund! Meiden Sie alle Strategien, die dazu führen sollen, dass Sie abnehmen – Sie werden in aller Regel dadurch zunehmen.“ Eine intensive Auseinandersetzung mit der Ernährung hat einen fatalen psychischen Nebeneffekt. Essen wird zum Gegenstand des Denkens. Eine Überkonzentration aufs Essen macht in den seltensten Fällen schlank, führt aber häufig auf dem Umweg über Diäten zu gestörtem Essverhalten, das in psychogenen Essstörungen gipfeln kann.
- 3 Pollmer erzählt dazu eine Parabel: Der Herrscher eines großen Reichs will das Herz einer jungen Frau erobern und bittet den Hofzauberer um Hilfe. Der mixt ihm einen Trank. Als der Herrscher das Gebräu an die Lippen setzt, sagt der Zauberer: „Wenn du diesen Trank zu dir nimmst, dann darfst du niemals an einen Bären denken, sonst wirkt er nicht!“ Der Trank wirkte nicht, denn der Herrscher konnte nach dieser Warnung den Gedanken an einen Bären nicht mehr loswerden. Die bittere Lehre: Viel ans Essen zu denken ist der schlechteste Weg zu dem Ziel, weniger zu essen.
- 4 Vorrangiges Ziel für Übergewichtige wäre, nicht weiter zuzunehmen, meint Worm. „Wenn sie das schaffen, und das mit einer Kost, die sie glücklich macht und einigermaßen gesund hält, dann ist schon viel erreicht.“ Wichtig sei es, die „Dickmacher- und Schlankmachermentalität“ aus dem Kopf zu verbannen und wieder genießen zu lernen. Essen ist ein Instinktverhalten, deshalb solle man lieber den Energieverbrauch erhöhen als gegen die Pfunde anhungern. Das geht über mehr Bewegung, was nicht unbedingt Sport bedeuten muss: „Sinnvoller wäre es, Zwangsbewegung in unser Leben zu integrieren“, also öfter zu Fuß zu gehen, Treppen zu steigen, körperlich zu arbeiten.
- 5 Schlanker zu werden bedeutet nicht zwangsläufig, gesünder zu werden. Dünn gewordene Dicke tragen nach Pollmer zwei Risiken: ihre Veranlagung, dicker zu werden, und, wegen dieser Veranlagung, ein (relatives) Untergewicht. „Natürlich ist Übergewicht mit gewissen Risiken verbunden. Aber wenn ich diese Menschen schlanker mache, habe ich damit die Risiken beseitigt?“ Nein, meint er und hat einen Vergleich parat: Mops und Windhund liefern sich ein Wettrennen. „Klar, der Mops ist zu fett, um eine Chance zu haben. Aber nun lassen Sie mal den Mops schön langsam verhungern. Hat er dann eine Chance gegen den Windhund?“

Stuttgarter Zeitung

■ Tekst 4 Mops gegen Windhund

- 1p **12** ■ Was will Udo Pollmer mit dem „Hinweis auf einen verblüffenden Tierversuch“ (Zeile 8-9) deutlich machen?
- A Dass der Körper immer wieder versucht, sein ursprüngliches Gewicht wiederherzustellen.
 - B Dass gerade durch intensive Beschäftigung mit dem Übergewichtsproblem das Gewicht zunimmt.
 - C Dass man durch veränderte Ernährung seine Gesundheit aufs Spiel setzt.
 - D Dass man mit einer Ernährungsänderung sein Gewicht korrigieren kann.
- 1p **13** ■ Wer wird im 1. Absatz kritisiert?
- A Der Ernährungsexperte Nicolai Worm.
 - B Der Lebensmittelchemiker Udo Pollmer.
 - C Leute, die Abmagerungsdiäten propagieren.
 - D Leute, die Tierversuche machen.
- „Der Herrscher ... erobern“ (regel 34-36).
- 1p **14** □ Waarvoor staat in deze tekst “das Herz einer jungen Frau” (regel 35-36) symbol?
- 1p **15** ■ Welche Aussage(n) stimmt/stimmen mit dem 4. Absatz überein?
- 1 Viele Übergewichtige machen eine Diät, die nicht zu ihrem Körper passt.
 - 2 Wer täglich viel Bewegung hat, soll gut und regelmäßig essen.
- A Beide.
 - B Nur 1.
 - C Nur 2.
 - D Keine von beiden.
- „gegen die Pfunde anhungern“ (Zeile 58).
- 1p **16** ■ Welche der folgenden Textstellen ist inhaltlich vergleichbar?
- A „problemlos abnehmen“ (Zeile 4).
 - B „Strategien, die dazu führen sollen, dass Sie abnehmen“ (Zeile 23-24).
 - C „Essen ist ein Instinktverhalten“ (Zeile 56).
 - D „Zwangsbewegung in unser Leben zu integrieren“ (Zeile 61-62).
- 1p **17** ■ Was bemerkt Pollmer im letzten Absatz zum Phänomen der dünn gewordenen Dicken?
- A Ihr Körper ist einfach darauf ausgerichtet, dicker zu sein.
 - B Ihr Körpergewicht wird ihnen leicht zur Obsession.
 - C Menschen mit Untergewicht bekommen oft psychische Probleme.
 - D Menschen mit Untergewicht sind anfällig für Krankheiten.
- „Das liegt ... setzt.“ (Einleitung)
- 1p **18** ■ Was geht daraus hervor?
- A Der Körper funktioniert im Grunde autonom.
 - B Der Körper reagiert nur, wenn man einer Diät treu bleibt.
 - C Jeder Körper reagiert anders auf eine bestimmte Diät.
 - D Nur wenn man wirklich abnehmen will, kann man Erfolg haben.