

Tod im Eis

Nur Geweih und Rücken ragen aus der zugefrorenen Beringsee in Alaska. Vermutlich verhakten sich die beiden Elchbullen im Kampf um ein Weibchen oder das Revier und ertranken. Als die Temperaturen sanken, froren ihre Körper fest – wenn auch nicht für ewig: Die zwei Männer, die die Elche entdeckten, schnitten die toten Tiere aus dem Eis, um die Köpfe als Trophäe zu behalten.

JEFF ERICKSON

Analyse

Wie Diäten gelingen

Beim Jo-Jo-Effekt spielen unsere Darmbakterien eine überraschende Rolle.

Fastenkuren haben oftmals eine paradoxe Nebenwirkung: Sie machen einen nicht dünner, sondern dicker. Die abgeschmolzenen Fettpolster hat man schnell wieder ersetzt – und sogar manches Pfund darüber hinaus zugelegt. Im Fachmagazin „Nature“ liefern israelische Forscher nun eine spannende Erklärung für den gefürchteten Jo-Jo-Effekt: Die Darmbakterien spielen eine gewichtige Rolle.

Obwohl die Forscher ihre Erkenntnisse an Mäusen gewonnen haben, ist die Studie bemerkenswert, weil sie dazu angetan ist, viel stärker als bisher auf die eigene Darmflora zu achten. Billionen Bakterien siedeln allein im Dickdarm des Menschen; sie wiegen zusammen mehr als das Gehirn und leisten für den Stoffwechsel so viel wie die Leber. Doch eine allzu üppige, kalorienreiche Kost bringt diese nützlichen Besiedler aus dem Gleichgewicht, das haben die Forscher in ihren Experimenten gezeigt. Fettleibige Mäuse hatten eine verarmte Darmflora.

Mehr noch: Als diese Tiere dann auf eine Diät mit ausgewogener Kost gesetzt wurden, nahmen sie zwar vorübergehend ab, aber die Stoffwechselaktivität der Darmbakterien blieb unnormal; die Konzentration an bestimmten Pflanzenstoffen war ungewöhnlich gering. Und das führte offenbar zu einem beeinträchtigten Energieumsatz: Als die Mäuse nach der Diätphase wieder kalorienreiches Futter bekamen, nahmen sie rasend schnell zu; teilweise waren sie dicker als vorher.

Dieser Jo-Jo-Effekt hat in der Natur durchaus seinen Sinn, weil eine veränderte Darmflora nach einer Hungersnot hilft, Fettreserven rasch zu ersetzen. Die gute Nachricht: Man kann den Effekt überlisten, auch das ergab die Studie. Nach einem halben Jahr gesunder Kost kam die Bakterienflora doch wieder ins Lot. Wer sein Wunschgewicht halten will, der sollte dauerhaft auf eine Ernährung mit Obst und Gemüse umstellen. Jörg Blech

Mail: joerg.blech@spiegel.de