

Markert-Diät

Lässt Eiweißdrink die Pfunde purzeln?



Fotos: S. Weigt

Andrea Barth

Mit einer Fastenkur und einem Proteinpräparat will der Frankfurter Arzt Dr. Dieter Markert überflüssige Pfunde zum Schmelzen bringen. Steckt wirklich mehr hinter dem „sensationalen Turboprogramm“ oder handelt es sich nur um eine weitere Wunderdiät mit unhaltbaren Versprechungen?

Mit der Markert-Diät kann man seine Figur in recht kurzer Zeit wieder in Form bringen“, berichtet Katja Ebert im Gästebuch einer Gesundheitsseite im Internet. Sie hat die Diät schon zweimal gemacht. „Leider gibt es einen Jojo-Effekt. Wenn man sein Gewicht halten möchte, sollte man seine Lebensgewohnheiten kolossal ändern!“ Ähnliche Erlebnisse berichten viele Menschen, die die Fasten-Diät ausprobiert haben. Im Mittelpunkt der Methode steht ein Eiweißdrink. Das Proteinpräparat soll nach Angaben des Arztes Dieter Markert Körperreaktionen verhindern, die normalerweise beim Fasten eintreten. Der Eiweißdrink wirkt einer verminderten Schilddrüsenfunktion entgegen und könne den Abbau von körpereigenem Ei-

weiß vorbeugen. Bei Übergewichtigen, verspricht Markert, senke die Diät zusätzlich erhöhte Insulinspiegel und steigere so den Abbau von Depotfett.

Präparate sollen Fett zum Schmelzen bringen

Bei der Markert-Diät handelt es sich um eine reine Trinkfastenkur. Neben Gemüsebrühe und Säften wird an den Fastentagen vor allem der Eiweißdrink „Almased“ getrunken. Das Proteinpräparat besteht zu 53 Prozent aus Soja- und Milcheiweiß. Durch die Zugabe von Enzymen aus Honig sollen die Aminosäuren vorfermentiert sein, damit der Körper die Stoffe leichter aufnehmen kann. Die neueste Markert-Rezeptur „Multane“ enthält mehr Eiweiß und außerdem noch Pflanzenextrakte aus der Topinamburwurzel. Das im Extrakt enthaltene Inulin, ein löslicher Ballaststoff, soll den Stoffwechsel anregen und die Fettverbrennung fördern. Beide Präparate sind in der Apotheke erhältlich und kosten für eine zweiwöchige Fastenkur etwa 70 Mark.

Wer sich genau an die Dosierungsempfehlung hält, nimmt während des Fastens etwa ein Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag auf. Das entspricht etwa einer durchschnittlichen Mischkost. Die spezielle Zusam-

mensetzung des Eiweißpräparates stellt nach Markerts Überzeugung den Magen-Darm-Trakt ruhig und schaltet das Hungerzentrum im Gehirn aus. Dies verhindere, dass das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet werde. Normalerweise sorgt das Hormon dafür, dass beim Fasten körpereigenes Eiweiß in Glucose umgewandelt wird. Wird dies unterdrückt, bleibt der Blutzuckerspiegel niedrig und Hungerattacken sollen ausbleiben. Zur Energiegewinnung, meint Markert, würden ausschließlich die Fettdepots angezapft.

Einen zusätzlichen Gewichtsverlust will der Arzt durch die Anregung der Schilddrüse erreichen. Durch seinen Eiweiß-Mix bilde die Schilddrüse angeblich vermehrt die Hormone Trijodthyronin (T₃) und Thyroxin (T₄). Darüber hinaus erhöhe sich die Umwandlung von T₄ in das deutlich stoffwechselaktivere T₃. Der Stoffwechsel bleibe dadurch dauerhaft in Gang, und der Jojo-Effekt, der das Gewicht nach anderen Abmagerungsdiäten wieder hochschnellen lässt, werde somit vermieden. Um diese Effekte langfristig zu nutzen, soll das Eiweißpulver auch nach der Diät weiterhin regelmäßig eingenommen werden.

Pro Woche drei bis vier Kilo weniger

Während des Fastens soll eine frisch zubereitete Gemüsebrühe dem Körper Antioxidantien liefern, um freie Radikale zu neutralisieren. Radikale sind reaktionsfreudige Moleküle oder Atome, die zahlreiche biologische Funktionen im Stoffwechsel behindern. Zu viele Radikale hemmen laut Markert unter anderem die Umwandlung von T₄ in T₃ und damit den stoffwechselsteigernden Effekt. Dadurch setze der Körper mehr Fett an. Um ausreichend Antioxidantien aufzunehmen, rät Markert, bereits vor dem Fasten täglich mindestens 400 Gramm schonend gegartes Gemüse zu essen und vor Beginn der Diät die Konzentration freier Radikale im Blutserum durch einen Labortest beim Arzt bestimmen zu lassen. Bei zu hohen Werten bleibe die Diät erfolglos.

Durch ein begleitendes Sportprogramm soll die Gewichtsreduktion noch verstärkt werden. Markert empfiehlt zwei- bis dreimal wöchentlich gymnastische Übungen und ebenso häufig Ausdauertraining wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen. So könne jeder drei bis vier Kilogramm pro Woche

verlieren. Hat man sein Wunschgewicht erreicht, soll es mit dem strengen Kalorienzählen angeblich vorbei sein. Bei normaler Ernährung genüge es, hin und wieder einige Löffel des Pulvers zu nehmen.

Schilddrüsentheorie mehr als fraglich

Die Schilddrüse bildet und speichert zwei Hormone: das Trijodthyronin (T₃) und das Tetrajodthyronin bzw. Thyroxin (T₄). Ein Großteil des T₄ wird in das dreimal wirksamere T₃ sowie bei mangelndem Bedarf in das unwirksame „reverse T₃“ (r T₃) umgewandelt. T₃ aktiviert unter anderem den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, aber auch den Abbau von Aminosäuren in der Leber (Gluconeogenese). Auf diese Weise steigert das Hormon den Energieumsatz, erhöht den Sauerstoffverbrauch und kurbelt die Wärmeproduktion an. Die Bildung der Schilddrüsenhormone ist von einer ausreichenden Jodzufuhr mit der Nahrung abhängig. Abgesehen davon schätzen Wissenschaftler den Einfluss der Ernährung auf diese Hormondrüse jedoch als sehr gering ein.

Die von Markert selbst durchgeführten Studien sind recht widersprüchlich. Angeblich hat sich durch den Eiweißdrink bei seinen Versuchspersonen vermehrt das Hormon T₄ gebildet und mehr T₄ in T₃ umgewandelt. Die Graphiken, in denen er seine Untersuchungsergebnisse vorstellt, zeigen aber nur bei 50 Prozent der Patienten einen Anstieg der T₄-Werte; bei 12 Prozent blieb die Hormonkonzentration konstant, während 38 Prozent der Testpersonen sogar einen Abfall an

T₄ aufwiesen. Dass bei mehr als einem Drittel seiner Patienten die T₄-Konzentration sank, begründet er damit, dass das T₄ schnell in die stoffwechselaktivere Form T₃ umgewandelt worden sei. Doch diese Aussage wird von seinen Graphiken widerlegt. Daraus geht hervor, dass im Verlauf einer zweiwöchigen Diätphase die durchschnittliche T₃-Konzentration kontinuierlich sinkt. Eine unabhängige Studie einer Forschungsgruppe aus Los Angeles, widerspricht ebenfalls Markerts Theorie. Bei Patienten, die fasteten und gleichzeitig Proteine zuführten, fiel der T₃-Spiegel; gleichzeitig stiegen T₄ und das inaktive rT₃ an.



Foto: das herzt

Dr. med. Dieter Markert ist Anästhesist und Schmerztherapeut. In seiner Praxis in Frankfurt am Main arbeitet er vorwiegend naturheilkundlich.

Markert-Diät im Überblick

- Abführtag mit Glaubersalz, evtl. Einlauf
- 1 bis 2-wöchige Fastendiät
- 3 x täglich einen Eiweiß-Drink
- etwa 1,5 Liter Gemüsebrühe am Tag; insgesamt täglich 3 bis 3,5 Liter Flüssigkeit
- Fastenbrechen mit einem Apfel
- Sportprogramm während und nach der Diät: 5-6 x in der Woche gymnastische Übungen bzw. Ausdauersport
- 1 bis 2-wöchige Diätphasen mit Diät-pausen von 2-3 Wochen
- nach dem Fasten 1 x pro Woche Eiweißdrink



halten den Eiweißabbau sogar für positiv. Sie sehen darin die Chance, den Eiweißpool zu erneuern. Möglicherweise können vorhandene Eiweißablagerungen im Bindegewebe abgebaut werden, die die Transportwege zwischen den Zellen behindern. Wissenschaftliche Belege für diese Entschlackung liegen aber noch nicht vor.

Markert hat sich verrechnet

Auch Markerts Berechnungen zum Gewichtsverlust weisen einige Unstimmigkeiten auf. Er geht



Während des Fastens soll dreimal am Tag ein Eiweißpulver in Wasser aufgelöst und getrunken werden.

von einem durchschnittlichen Energiebedarf von 2400 kcal täglich aus. Da mit seiner Diät aber nur etwa 400 Kalorien aufgenommen werden, resultiert ein Minus von 2000 kcal. Durch den speziellen Eiweißdrink und das Sportprogramm meint der Frankfurter Arzt, den Grundumsatz um 50 Prozent steigern zu können. Statt 2000 kcal betrage das tägliche Energiedefizit dann 3000 kcal. Um ein Kilogramm Körperfett abzubauen, müssten nach Markerts Berechnung 6000 kcal eingespart werden. Dadurch ließen sich 3,5 Kilogramm Fett in einer Woche abbauen. Wie die Verbrennung durch die Aufnahme von Proteinen gesteigert werden soll, bleibt völlig unklar. Der Autor legt hierfür weder Studienergebnisse vor, noch existieren Hinweise in der Fachliteratur. Auch der Energieverbrauch durch sportliche Aktivität wird von ihm deutlich zu hoch angesetzt. Um auf seine Werte zu kommen, müsste man täglich über 30 Minuten zügig joggen. Für untrainierte, übergewichtige Personen ist das kaum denkbar. Zudem ist ein Energiedefizit von 7000 und nicht von 6000 Kilokalorien nötig, um ein Kilogramm Körperfett abzubauen.

Eiweißdrink sicher keine Dauerlösung

Die Behauptung Markerts, dass nach der Diät normal weiter gegessen werden könne und keine Kalorien gezählt werden müssten, schränkt er selbst wieder ein. Nicht zu viel, nicht zu fett und nicht zu kalorienreich, empfiehlt er an andere Stelle. Gleichzeitig gibt er den Rat, sich mit einer Kalorientabelle zum Essen zu setzen, um ein Gefühl für die Menge zu bekommen. Seine Empfehlung, möglichst nicht mehr als 1500 bis 2000 kcal täglich zu sich zu nehmen, entspricht wohl kaum einer „normalen“ Kost, sondern eher einer Reduktionsdiät. Zudem bedeutet für Menschen mit Übergewicht

„normal“ wahrscheinlich etwas anderes als für Normalgewichtige. Entgegen den Versprechungen auf dem Buchdeckel, dass seine „Turbo-Diät zu dauerhaftem Erfolg führt“, räumt Markert im letzten Kapitel seines Buches ein, dass jeder, der nach der Diät zu seinen alten Essgewohnheiten und unzureichender Bewegung zurückkehre, wieder zunehme.

Erfahrungsberichte: Nur vorübergehende Erfolge

Viele Menschen, die die Markert-Diät ausprobiert haben, berichten zwar von einem enormen Gewichtsverlust. Die meisten nehmen aber wieder zu, wenn sie ihre Ernährungsgewohnheiten nicht umstellen. Als Einstieg in die Gewichtsabnahme mag die Diät vielleicht hilfreich sein. Das gelingt mit einer gut geplanten Fastenwoche oder erprobten Reduktionsdiäten, die zudem ohne fragwürdige Präparate auskommen, aber mindestens genauso gut. Auf Dauer kann ohnehin nur derjenige sein Wunschgewicht halten, der seine Ernährung langfristig umstellt und dem es gelingt, regelmäßig sportlich aktiv zu sein.



Literaturangaben:

- ALMASED DISTRIBUTION (HRSG.) Produktinformation: Almased-Vitalkost. Almased Distribution GmbH, Postfach 1220, D-29550 Bienenbüttel
- AUSWERTUNGS- UND INFORMATIONSDIENST FÜR ERNÄHRUNG, LANDWIRTSCHAFT UND FORSTERN E.V. (HRSG.): Fasten – Radikalkur oder Heilmethode? AID-Verbraucherdienst 4/99, S. 82-87, 1999
- MARINE, N. et al.: Dietary Restriction on Serum Thyroid Hormon Levels. *The American Journal of the Medical Sciences* 301 (5), S. 310-313, 1991
- MARKERT, D.: Die Markert-Diät. Endlich Schluss mit dem Jojo-Effekt. 13. Aufl., Wilhelm Goldmann Verlag, München 1996
- MARKERT, D.: Das neue Markert-Erfolgsprogramm. Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knauer Nachf., München 2000
- MARTIN, H.-H.: Genügend Energie im Fasten! – Wie funktioniert die Energiebereitstellung im Fasten? In: UGB-Tagung Fasten aktuell. S. 17-19, Gießen 07.05.1999
- WECHSLER, J. G.: Totales Fasten und proteinsparendes modifiziertes Fasten. *Ernährungs-Umschau Sonderheft* 1991, S. S576–S580, 1991
- WILHELMI DE TOLEDO, F.: Fasten ist mehr als nicht essen. *UGB-Forum* 2/96, S. 70-73, 1996
- WWW.TINTO.DE/DIAETINDEX/
Erfahrungsberichte im Internet