

Das Schönheitsideal im Hinblick aufs Gewicht hat sich in den letzten Jahren stark geändert. Marilyn Monroe, das Sex- und Schönheitssymbol der 60er Jahre hatte Größe 42. Damit könnte Sie heute als Schauspielerin nur mehr als „nette, schrullige Dicke“ ein Nischensegment abdecken. Schaufensterpuppen haben auch abgespeckt und weisen einen um 10 cm geringeren Hüftumfang auf als früher. In allen Zeitungen wird gewarnt vor der Volksverfettung, vor einer Dicken-Epidemie, vor Erkrankung, Siechtum und Tod, wenn wir nicht umkehren und Buße tun. Auch hier zeigt sich die neue Gesundheitsreligion oder sollte man sagen „Sekte“ mit all ihren negativen Fanatismen. Ärzte deklarieren Menschen als zu dick, weil sie nicht in ein Schema passen. Es wird eine neue Norm aufgestellt, die willkürlich und deshalb unerreichbar ist. Das Gewicht eines Menschen ist großteils durch die Gene festgelegt, darin spiegeln sich unsere Abstammung, Rasse und unser Geschlecht wieder. Deshalb ist es rassistisch Menschen, die rundlicher oder vielleicht auch kleiner sind, an den Pranger zu stellen. Genauso gut könnten wir eine neue Norm für die Körpergröße, für die Schuhgröße, für die Busengröße, für die Penisgröße aufzustellen und alles die aus der Norm fallen, diskriminieren. Ich hoffe dieser Scherz wird nicht wahr. Denn für alle fülligeren Menschen ist dieser Alptraum schon wahr geworden. Wenn man über Ausländer oder Schwarze lacht, erntet man zumindest in aufgeklärten Kreisen einen schiefen Blick. Über dicke Menschen kann man sich überall lustig machen, ohne Widerspruch zu ernten. So wie viele Frauen auch über frauenfeindliche Witze lachen, um dazuzugehören, so lachen wir über Dicke, um zu betonen, dass wir der anderen Fraktion angehören. Bedenklich stimmen mich immer wieder, wenn normalgewichtige Frauen in meiner Praxis nachfragen, ob es nicht einen Akupunkturpunkt gibt, mit dem man abnehmen kann. Ich muss ihnen dann erklären, dass die Akupunktur eine Methode ist, um ein Gleichgewicht wiederherzustellen. Und das Gleichgewicht, welches unser Körper für uns veranschlagt hat, ist meist nicht identisch mit dem gängigen Schönheitsideal.

Meist wird dann geantwortet: „*Mir ist, egal was die anderen sagen, ich fühle mich nur so nicht wohl, ich mache das für mich.*“ Ich bin mir sicher, dass dies ein Trugschluss ist. Würde es gesellschaftlich schick sein, runde Formen zu haben, würden wir attraktive und sinnliche runde Frauen in Zeitschriften und auf Plakatwänden sehen, würden wir beim Satz „*Hast du abgenommen*“ nicht mehr anerkennende, sondern bedauerliche Blicke ernten, würden wir uns bei der Gesundenuntersuchung nicht mehr schämen müssen, wenn wir, obwohl pumperlg’sund mit der Diagnose Adipositas hinausgehen, würden wir uns in den Kleidergeschäften nicht frustriert absuchen müssen um ein halbweg’s schickes und auch bequemes Teil zu finden, ja dann würden wir uns vielleicht leichter tun unser ganz individuelles Gewicht zu akzeptieren. Aber dann, ja dann würden einige andere darunter leiden. Die Pharmaindustrie, die Wellnessärzte, die Schönheitschirurgen, die Schlankheitsinstitute, wenn sie auf ihren Pillen, Shakes, Massagen, Fitnessprogrammen, Diäten, Behandlungen, Magenbändern usw. sitzen bleiben. Viel Leid würde vielen Menschen erspart bleiben. Es raubt mir manchmal den Atem, wenn ich höre, was manche Menschen auf sich nehmen nur, um schlank zu werden. Mit der Einnahme von Medikamenten, ärztlich verordnet oder missbräuchlich (*damit meine ich gar nicht nur das Kokain*) mit gesundheitsschädlichen Nebenwirkungen bis zu gefährlichen oder Organzerstörenden (*z.B. Billroth II um den Magen zu verkleinern*) Operativen eingriffen. Ja manchmal träume ich von einer Welt, wo jeder sein darf, wie er ist.

Die Natur sieht vieles anders als die Modeschöpfer. Wie ja allgemein bekannt ist, sind viele Modeschöpfer homosexuell. Aus diesem Grund haben sie auch ein anderes Schönheitsideal als die heterosexuellen Männer. Homosexuelle Männer finden knabenhafte Silhouetten schön. Wenn man die heutigen Models, ohne Hüften, ohne Busen, knochig und eckig betrachtet so erinnern sie wirklich an präpubertierende Knaben. Wir aber sind Frauen sinnlich, rund mit allen weiblichen Attributen.



Wir aber sind Frauen sinnlich, rund mit allen weiblichen Attributen. Das Weibliche ist dazu auserwählt Kinder zu gebären und dafür hat die Natur den weiblichen Körper ausgestattet. Es ist rund und weich und kurvig. In vielen alten Kulturen findet man die manchmal etwas übertriebenen Darstellungen des weiblichen Ideals. Denn Frauen brauchen ihre Fettpolster um ihre Babys im Mutterleib zu schützen und ausreichend Nährstoffe für die Schwangerschaft vorrätig zu haben. Mädchen bekommen ihre erste Menstruation erst, wenn der Fettanteil 20 % beträgt, bei Buben reichen 8 % für die Geschlechtsreife. Deshalb haben untergewichtige Frauen auch Probleme mit der Fruchtbarkeit. Um zu überleben, reicht bei Männern ein Fettanteil von drei Prozent. Frauen brauchen mindestens 12 %. Die Wissenschaftler analysierten 619 Patienten in einem Wiener Pflegeheim. Daraus hat sich ergeben, dass leichtes Übergewicht in der Altersgruppe der Hochbetagten vor potentiell gefährlichen Infektionen schützt. Untergewichtige (*BMI unter 20*) hatten ein um 62 % höheres Infektionsrisiko als Menschen mit einem BMI zwischen 24 – 28. Bei Fettsüchtigen lag das Risiko nur bei 54 %. Dies gilt übrigens auch für den Cholesterinspiegel und BZ-Werten (*HbA1c*). Hier wirken sich bei chronischen Erkrankungen zu niedrige Spiegel ebenfalls negativ aus. *Quelle: medical tribune 12. Nov. 2008,*

„Er rät von Diäten ab, weil sie wie trojanische Pferde sind, die Gutes vorgaukeln, aber stattdessen im Körper Unheil anrichten. Gesund und schlank kann man nur werden, wenn man auf seine Gefühle Hunger und Lust, anstatt auf Ernährungsregeln hört.“

Und zuletzt ein mir leider unbekannter Autor aus einem Internet-Blog schreibt treffsicher: Das Problem ist leider, dass die heutige Gesundheitsindustrie den Fokus auf „Industrie“ legt, weswegen die „Gesundheit“ zur geschäftsschädigenden und daher eigentlich unerwünschten Nebenwirkung verkommt.

Denn was verdient ein Diät-Berater schon an einem Menschen, der mit seinem Gewicht zufrieden ist (*egal wie blad er sein mag*)? **Daher die einfache Lösung:** Man erschafft einen unrealistischen, jeglicher wissenschaftlicher Grundlage entbehrenden, uniformen „Soll-Zustand“, bewertet jede Abweichung automatisch als gefährliche Entwicklung und in der nächsten Stufe zur Krankheit, und schon kann man sich vor Kunden kaum erwehren.

Zum Schluss eine kleine Quizfrage: Jeder Mensch muss X sein! Nicht X zu sein ist eine gefährliche Abweichung von der Norm. Kommen Sie zu uns, um wieder X zu werden.

Frage: Stammt diese Rethorik von
A) einer Sekte?
B) der Gesundheitsindustrie?
C) einer populistischen Partei?

Einen wunderbaren, bissigen Kommentar habe ich von Klaus Buttinger in den OÖN am 12. 2. 2009 gefunden: *„...Was sich an der Hüfte anlegt, der Wohlstandsspeck, ist ein Zeichen für das Vorhandensein bestimmter Hormone. Androgene (darunter das Testosteron) mache Bauchspeck, genauso wie Cortisol, sie sorgen zusammen aber auch für Stärke, Initiative, Risikobereitschaft und Wettbewerbsfähigkeit. Forscher fanden nun heraus, dass eine dünne Taille dort als attraktiv gilt, wo die Frauen ökonomisch vom Mann stark abhängig sind. Dort wo Gleichberechtigung und Frauenerwerbsquote höher liegen, darf auf der Hüfte schon ein wenig mehr Speck sein. Die größten Hüftrollen werden dort toleriert, wo Frauen große Verantwortung für die Ernährung der Familie haben. Fassen wir es pseudowissenschaftlich und ultraschmal zusammen. Miss Barbie ist ein unselbstständiges Hascherl. Merken können wir uns auch – wenn wir wollten – denn schönen Sinnspruch: Zeige mir deine Frau und ich sage dir, ob sie was draufhat.“* Einen Dank an Klaus Buttinger für diesen frauenfreundlichen Kommentar



Der BMI

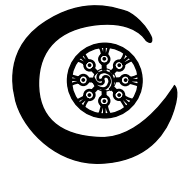
Seit einigen Jahren in aller Munde, ist er dennoch ein Konstrukt, das bestenfalls dazu geeignet ist die Versicherungsraten ihrer Lebens-Risikoversicherung in die Höhe zu schrauben, nicht aber um etwas über den Gesundheits- und Trainingszustand eines Menschen auszusagen. So erzählte mir ein sehr großgewachsener, gutaussehender schlanker Freund kürzlich, er sei bei der Gesundenuntersuchung gewesen. Im Sommer hätte er 79 kg da gelte er als normal. Jetzt im Winter habe er 81 kg auf die Waage gebracht und sei jetzt im Übergewichtsbereich und dementsprechend schockiert. Ähnlich würde es einem gut trainierten Freund gehen, welcher bei der Einsatzeinheit Cobra, täglich Ausdauer- und Kraftsport trainiert. Auch er wäre mit seinen ausgeprägten Muskeln im Übergewichtsbereich. Brad Pitt und Arnold Schwarzenegger sowieso. Genauso Frauen mit breiten Hüften, die aber nach der neuen Definition ein sehr niedriges Krankheitsrisiko aufweisen. Es geht am Menschen vorbei, ihn in Zahlen und Normen zu quetschen. Zahlen und Normen dürfen keine Macht über uns bekommen. Sie schreiben uns vor, wie wir sein sollen, alle gleich dünn, schön, gesund und nur ein Versicherungswert. Zahlen die uns reduzieren auf unseren BMI unabhängig von Geschlecht, Rasse, Veranlagung, Vererbung, Alter, Trainingszustand, Kinder, die wir geboren haben. Zahlen die nichts verraten über unsere Ideen, unsere Leidenschaften, unsere Beziehungen, unsere Intelligenz, unsere beruflichen Erfolge über unsere Sinnlichkeit, unserer Fähigkeit zu lieben und ganz sicher nicht (*wie sie unten sehen werden*) über unsere Lebenserwartung.

Laut dem „*Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*“ sei der BMI als Indikator für Krankheitsrisiken nicht geeignet. Er unterscheidet nicht zwischen Fett und Muskeln. Sinnvoller in der Beurteilung des Krankheitsrisikos ist die WTHR: „*Waist to Height Ratio*“ = Taillenumfang geteilt durch Körpergröße/cm. Er wird folgendermaßen berechnet: Wenn wir unter 40 Jahre sind, so ist ein Wert von über 0,5 kritisch.

Zwischen 40 – 50 Jahre sollten wir zwischen 0,5 – 0,6 liegen. Ab dem fünfzigsten Lebensjahr. Liegt die Grenze bei 0,6. Aber auch dieser Wert ist nur eine Zahl und beschreibt nicht den individuellen Menschen in seiner Ganzheitlichkeit. Bei vielen Berechnungen wird eigenartigerweise den Frauen 10% ihres Normalgewichtes abgezogen. Sie sollten also noch weniger Fett besitzen, da sie ja weniger Muskelmasse haben.

Frauen: Ein Lob auf das Körperfett

Ich möchte mit einem Ausschnitt aus einer von mir immer begeistert gelesenen Kolumne von Dr. Ulrike Stelzl, Medical Tribune 18. 2. 2009 beginnen.,, [.] *Ein neues Ideal wurde geboren. Size zero. Größe 0. Abgesehen davon, dass mich wahrscheinlich 20 kg und mehrere Körbchengrößen davon trennen, frage ich mich, wie sich eine Frau danach sehnen kann, „to be a size zero“. Klingt umwerfend, auf die Frage: „Was bist Du? Zu antworten „Oh, ich bin eine Null“, klingt irgendwie so nach: Ich bin nix, ich bin ja eigentlich gar nicht da. Die wichtigsten Nullen und Doppelnullen kommen wieder mal aus Hollywood. Hochbezahlte Frauen, die sich offensichtlich trotzdem nichts zu essen leisten können, flimmern über unsere Kinoleinwände. Frauen, die in den ersten Jahren ihrer Karriere oft göttliche Formen mit richtigem Busen und wohlgerundeten Hüften zeigten. Dieselben zeigen jetzt hohle Wangenknochen und vorspringende Knie. Und sie wirken gar nicht mehr so gut als leidenschaftliche Geliebte, als erotisches Weib oder als Kämpferin. Ich finde es lächerlich, wenn 45 kg Haut und Knochen so tun, als würden sie die sinnlichen Genüsse eines guten Wein oder Essens schätzen. Oder in Action-Genres, wenn sie mal so richtig zuschlagen oder zutreten. Ob das beim Gegenüber auch Eindruck hinterlässt oder gar jemanden umhaut? Als Liebhaberinnen kann ich das nicht so beurteilen und verlasse mich da auf das Gemurmel meines Liebsten, der so was in der Art herumätzt, dass man Pathologe oder Anthropologe sein müsste, um solche Knochen irgendwie spannend zu finden. Also Frauen, die selber ganz viel verdienen, dürfen nicht essen. Keine guten Rollenmodelle für unsere heranwachsenden Töchter.*



Wie sieht es eigentlich mit der traditionellen Karrierevariante aus, nicht selber viel zu verdienen, sondern sich einen möglichst reichen Alten zu angeln? Mindestens genau so schlimm. Ich versteh es irgendwie nicht. Eigentlich müsste ein Mann, wenn er schon Jacht, Autos und Häuser als Statussymbol vor sich herprotzt, ja auch damit angeben, dass er sein Weibchen gut füttern kann und in viele, viele Laufmeter Seide und Pelz kleiden. Jedoch weit gefehlt. Das passende Statussymbol zur Jacht und Lamborghini ist ein kaum der Pubertät entwachsenes Knochengerüst. Die muss man natürlich mit Platin und Perlen behängen und massenweise Koks und Champus hineinschütten. Aber füttern verboten! Auf jeden Fall darf sie auf gemeinsamen Fotos maximal ein Viertel des Platzes einnehmen. Damit er sich gewichtiger fühlt? Denn er hat ja nur eine Null an seiner Seite“.

Sie ist nur eine von vielen kritischen Stimmen. Eine weitere gehört **Udo Pollmer Ernährungswissenschaftler** in einem Interview in den OÖN vom 1. März 2010 „Jede Diät ist unsinnig. Sie macht die Menschen dicker, kränker und unglücklich. Der Mensch nimmt ab der Geschlechtsreife kontinuierlich zu. Am schwersten sind wir etwa mit 65 Jahren, danach geht's wieder bergab. Das ist das biologische Gesetz. Lediglich Schaufensterpuppen halten ihr Gewicht – lebendige Menschen nicht. Die meisten Menschen, die abnehmen wollen, sind, wie die Untersuchungen zeigen, völlig normal. Aber sie glauben dick zu sein. Dagegen hilft nur der konsequente Verzicht, auf Fernsehen und Frauenzeitschriften“ Sein Buch „Esst endlich normal“ im Piper-Verlag erschienen, ist übrigens sehr zu empfehlen.“

Ebenso der Ernährungswissenschaftler und Autor von „Kulinarische Körperintelligenz“ **Uwe Knop** der sagt: „Nur der Körper wisse, was gutes Essen sei, nicht der Verstand und schon gar kein anderer.“ Männer verfügen auch über durchschnittlich 400 Gramm mehr Glucose-Reserve (*Glykogen in der Leber*).

Bei Frauen ist dies bis zu 1/3 weniger. Weil dieser Reservezucker bei Stressbelastung oder geistiger Belastung rasch aufgebraucht ist, greifen Frauen instinktiv auch schneller zu Süßem um ihre Nerven- und Gedächtnisfunktionen aufrechtzuerhalten. Die geringen Blutzuckerreserven haben aber auch Vorteile. Stresshormone zünden rascher, wirken befeuernd und euphorisierend und stärken den Ideenreichtum und die Motivation der Frauen.

Österreichische Studie von Dr. Dorner, Sozialmedizin Universität Wien Prof. Peters spricht von der „Selfish Brain-Therorie“

Er geht davon aus, dass das Gehirn selbstsüchtig reagiert. Das heißt, in Notzeiten nimmt es dem Körper die Energie weg, um das Überleben zu sichern. Funktioniert diese Lieferkette jedoch nicht richtig, staut sich die Energie vor dem Gehirn im Blut (*daraus folgt Diabetes*) oder im Fettgewebe (*Übergewicht*). Bei Übergewicht ist dieser Anforderungsimpuls (*Brainpull*) zu schwach bei Magersucht zu stark. Die Programmierung erfolgt schon im Mutterleib, in der Kindheit und auch später durch Trauma und Stress und durch Signale von außen die zu einer Konditionierung führen. **Der häufigste Faktor ist Stress.** Das Gehirn braucht mehr Energie und aktiviert den Brainpull aber dabei wird die Stimmung schlecht.

Bei chronischem Stress gibt es zwei Typen von Menschen:

1. Die einen essen mehr, der Brainpull passt sich an, um ihr Gehirn zu versorgen und sie nehmen zu.
2. Bei den anderen passt sich der Brainpull nicht an, er bleibt erhöht aber die Stimmung wird immer schlechter. Sie verbrauchen viel Energie, nehmen ab, sind aber gereizt und neigen zu Depressionen.



Aus den Erkenntnissen wird von einer kalorienreduzierten Diät abgeraten, da der Hirnstoffwechsel belastet wird. Schlanke Menschen haben einen starken Brainpull, ein Teil des Zuckers geht ins Gehirn und ein Teil in den Speicher. Menschen mit einer Brainpull-Störung haben ihre Speicher immer etwas offen und der Zucker verschwindet großteils im Speicher. Das Gehirn fordert aber nach und so müssen diese Menschen mehr essen, um ihr Gehirn zu versorgen. Diese relativ neue Theorie sagt aus, dass es durchaus eine Veranlagung zu Übergewicht gibt, hungern diese Menschen, werden sie depressiv. Eine Diät kann deshalb nur scheitern und bringt das Gleichgewicht durcheinander. Der Jojo-Effekt macht diese Menschen erst recht dick, denn das Gehirn fordert den Zucker ein.

Sport und Diät reichen nicht zum Abnehmen

Wer dem Übergewicht mit den gängigen Empfehlungen wie Ernährungsumstellung und Sport zu Leibe rücken will, wird scheitern. Wie oben schon erwähnt, wacht das Gehirn eifersüchtig darauf, dass es auf jeden Fall genug Energie bekommt. Deshalb wird jeder Gedanke an einen Mangel (*z.B. durch den Entschluss eine Diät zu beginnen*) im Gehirn eine Stressreaktion auslösen. Dieses schüttet verzweifelt Stresshormone aus (*Cortisol – siehe unten*) und diese verstärken das Hungergefühl und der Appetit nimmt zu. Dadurch wird sichergestellt, dass rechtzeitig Vorräte angelegt werden. Nachdem dies aber ein chronischer Stress ist, können die Stresshormone gar nicht ausreichend durch Bewegung abgebaut werden und so lagert sich die überschüssige Energie in unserem Fettgewebe ab. Viele Besonderheiten die Übergewichtige Menschen haben, beruhen auf einer neuroendokrinen Fehlfunktion des Gehirns. Häufig ist es das Fehlen von Hunger- und Sättigungsgefühl, eine verkürzte Dauer des Sättigungsgefühls und eine gestörte Wahrnehmung, was wirklich gegessen wurde. Oft können sie sich nicht mehr an die vorangegangene Mahlzeit erinnern. Auch Diabetiker zeigen eine verminderte Wahrnehmung, welche dem Ausmaß der Insulinresistenz entspricht.

Ein zentraler Punkt bei extrem übergewichtigen Menschen scheint die gestörte Wahrnehmung zu sein. Laut Prof. Adam von der Universität München, braucht es um Erfolg zu haben eine dauerhafte Begleitung (*nicht nur ein kurzfristiges Programm*) und ein begleitendes Wahrnehmungstraining. Durch eine Gewichtsabnahme und durch Bewegung würde sich auch die Wahrnehmung wieder verbessern. *Quelle: Olaf Adam et al., Ernährungs-Umschau 2008*

Weitere wichtige Faktoren, die unser Gewicht beeinflussen

Das Stresshormon Cortisol

Cortisol wird vom Körper gebildet, um in Stresssituationen eine Unterzuckerung vorzubeugen. Unser Körper reagiert wie in grauer Vorzeit auf Stress mit der Bereitstellung von Energie, um zu flüchten oder zu kämpfen. Cortisol fördert dabei die Neubildung von verfügbarer Glukose aus dem Speicherspeicher Glukagon in der Leber, denn diese Glukose fordert das Gehirn an. Normalerweise sinkt der Cortisolspiegel nach einer Stressauslösenden Situation rasch wieder ab. Was, aber wenn wir im Dauerstress stehen. Durch Überforderung, Zeitdruck, Beziehungsprobleme, Mobbing, anhaltenden Ärger aber natürlich auch durch Hunger!!! (*wenn wir gerade eine Diät halten*) bildet der Körper permanent Cortisol. So entsteht dasselbe Problem, wie ein Patient der langfristig Cortison einnehmen muss. Man bekommt ein Cushingsyndrom, es zeichnet sich durch einen dicken Bauch, durch einen dicken Nacken und durch ein Vollmondgesicht, aber durch zu dünne Arme und Beine aus. All, das führt zur schädlichen Apfelform, welche in Verdacht steht, Herzinfarkt und Diabetes zu fördern. Außerdem greift Cortison die Knochen (*Osteoporose*) und die Gelenke an. Cortisol führt kurzfristig zu einer Euphorie und Stimmungsaufhellung, später jedoch zu Depressionen und Gedächtnisstörungen. Stress entsteht bevorzugt dann, wenn wir in Situationen geraten denen wir nicht mehr gewachsen sind. Dann spricht man von Distress (*Eustress wäre die Variante die uns aktiviert und anregt*).



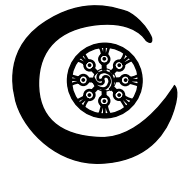
Eine Diät, die von vornherein zum Scheitern verurteilt ist (*zumindest langfristig*), Ärzte mit ihren negativen Suggestionen, dass wir bald sterben werden oder zumindest dahinsiechen, weil wir so fett sind, eine Gesellschaft, in welcher wir als faul und dumm und schon gar nicht begehrenswert fürs andere Geschlecht sind. All dies erzeugt eine Situation, der viele nicht gewachsen sind, und dadurch schädlichen Stress. Wie oben beschrieben hat sich damit der Teufelskreis geschlossen, denn wir werden trotz Hungern immer dicker, besonders am Bauch. Also nochmals medizinisch: Cortisol fördert die verstärkte Einlagerung von Fett, setzt die Insulinempfindlichkeit der Zellen herab (*erhöht damit den Blutzucker*), fördert den Eiweißabbau und die Produktion von Zucker aus Eiweiß, erhöht den Blutdruck, macht das Blut dicker und fördert damit Thrombenbildung (*super für den ersten Herzinfarkt*). Die Fettzellen im Bauchraum haben besonders viele Andockstellen für Cortison, damit wir bei chronischem Stress wunderbar die Apfelform annehmen können. Zusätzlich erhöht chronischer Stress auch den oxidativen Stress (*freie Radikale*) im Körper. Diese freien Radikale haben die unverschämte Fähigkeit unsere Gefäßwände zu zerstören. Dort kann sich dann das überschüssige Fett und Cholesterin im Blut gut einlagern und immer mehr den Durchfluss versperren (=Arteriosklerose). Damit ist auch erklärbar, dass Menschen mit niedrigem Sozialstatus häufiger an Übergewicht leiden. Auch hier spielt der Stress eine große Rolle. Wenn ich von Arbeitslosigkeit, von Mobbing, Scheidung usw. bedroht bin, wenn die Gefahr droht, dass ich im sozialen Gefüge absteige oder wenn ich wie Migranten meine Heimat verlassen muss macht der Distress, also einen dem Ich mich nicht gewachsen fühle (*unabhängig davon, wie schwierig die Situation tatsächlich ist*). Die Folgen davon sind neben der oben beschriebenen metabolischen Entgleisung auch Depressionen. Sozialer Stress kann natürlich jeden treffen, nur in den ärmeren Schichten wirkt sich alles stressiger aus, denn häufig geht es dann um die Existenz. Der Cortisolspiegel kann im Blut bestimmt werden.

Bewegung und Gewicht

Muskeln verbrennen in Ruhe, wenn ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht, bevorzugt Fette. Wenn wir uns bewegen, reicht der Sauerstoff in den Zellen zur Fettverbrennung nicht mehr aus und das Glykogen in der Leber wird in Zucker umgewandelt. Normalerweise verbrauchen aktive Muskeln etwas 70 % des täglichen Glukoseangebots. Bleiben wir aber auf der Couch sitzen, wird die Aufnahme der Glukose in den Muskel blockiert, der Blutzuckerspiegel erhöht und vermehrt Insulin ausgeschüttet. Bei regelmäßiger Bewegung braucht das System weniger Insulin um den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten. Dafür ist gemütliche Bewegung ausreichend. Wir müssen keinen Sport dafür machen. Denn Achtung: Wenn die Atmung zu schnell wird, ist kein Sauerstoff mehr da um das Fett zu verbrennen.

Schlaf und Gewicht

Viele Untersuchungen zeigen, dass bei Menschen die wenig schlafen, bei Nachtarbeitern (*z.B. ÄrztInnen*), bei Schichtarbeitern und bei Menschen mit Schlafstörungen das Risiko für Übergewicht erhöht ist. Eine Studie ist mit Kindern gemacht worden und das Ergebnis ist verblüffend. Denn die Kinder, welche früh zu Bett gingen und lange schlafen durften, also die Kinder mit der längsten Schlafdauer neigten am wenigsten zu Übergewicht, gefolgt von Kindern, die früh zu Bett gehen und früh aufstehen. Am dicksten waren Kinder, die spät zu Bett gingen und früh aufstehen mussten, also die Kinder mit der geringsten Schlafdauer. Es ist also doch nicht nur der Kalorienverbrauch, also der Sport verantwortlich für unser Gewicht. Vielmehr ist auch hier wieder der Cortisolspiegel im Spiel, der die Empfindlichkeit des Gewebes für Insulin vermindert. . Dadurch ist der Blutzuckerspiegel höher als bei den Mitmenschen, die friedlich schlummern. Der Cortisolspiegel unterliegt einem Tag-Nacht-Rhythmus. Das bedeutet, dass er abends absinkt und morgens steigt er an, um uns wach zu machen. (*Meiner steigt erst nach 8 Uhr morgens*). Durch unregelmäßige oder verkürzte Schlafenszeiten kommt dieses feine Regelwerk durcheinander.



Durch unregelmäßige oder verkürzte Schlafenszeiten kommt dieses feine Regelwerk durcheinander. Vermutlich war ich deshalb als „Eule“ also als Nachtmensch, die leider zu Unzeiten in der Früh aus den Federn musste, immer etwas rundlich. Mir ist bis heute unverständlich, dass Kinder um acht Uhr früh schon leistungsfähig in der Schule sitzen müssen (*auch diese Erfahrung ist autobiographisch, denn ich hatte in der Pflichtschule keine besonders guten Noten, später als ich alleinerziehende Mutter war, jedoch mein Medizinstudium im zweiten Bildungsweg in Mindestdauer geschafft – da konnte ich mir glücklicherweise meinen Lebensrhythmus selbst einteilen*).

Tageslicht und Gewicht

Menschen, die wenig Tageslicht abbekommen (*Nacht- und Schichtarbeiter, die tagsüber schlafen, oder Menschen, die viel arbeiten in meist neonbeleuchteten Büros*) haben ein höheres Risiko für Übergewicht.

Tageslicht ist ein wichtiger Regulator für Hunger und Sättigung. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Insulinproduktion Vitamin D abhängig ist und dass Diabetiker einen niedrigen Vitamin D Spiegel im Vergleich zu Gesunden haben. Vitamin D wird durch Sonnenlicht (*vor allem Mittagssonne – 15 min. reichen aus*) in der Niere synthetisiert. Ein amerikanisch-kanadisches Forscherteam fand in einer Studie mit jungen Frauen heraus, dass ein Mangel an Vitamin D die Gewichtszunahme fördert und das Wachstum beeinträchtigt. Auch das Bauchfett war erhöht. Beim Erwachsenen hilft Vitamin D beim Abnehmen, wie eine weitere Studie an 60 übergewichtigen spanischen Frauen ergab. Vermutlich neigen wir auch deshalb im Winter (*nicht nur durch die Weihnachtskekse*) dazu Gewicht zuzulegen. Kontrolle des Vitamin D-Spiegels ist sehr wichtig.

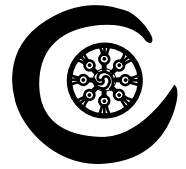
Darmflora und Gewicht

Die Darmflora beeinflusst auch das Körpergewicht. Etwa 90 % der Bakterien lassen sich in zwei große Gruppen zuordnen. Der Gruppe der „*Firmicuten*“ und der Gruppe der „*Bacteroidetes*“.

Forscher der „*Washington University*“ haben herausgefunden, dass die Zusammensetzung der Darmflora eines Menschen direkt mit dessen Körpergewicht in Beziehung steht. Im Darm von Übergewichtigen kommen die Firmicuten etwa in einem Verhältnis von 8:1 deutlich häufiger vor als die Bacteroidetes. Bei Normalgewichtigen ist hingegen das Verhältnis 4:1. Eine besondere Eigenschaft der Firmicuten ist, für den Menschen unverdauliche Ballaststoffe viel besser abzubauen zu können als die Bacteroidetes. Als Folge bekommt der Mensch mit zu vielen Firmicuten im Darm seine Ballaststoffe von dieser Bakteriengruppe so stark zerkleinert, dass sie für ihn verdaubar werden. Es entsteht eine zusätzliche Kalorienquelle im Darm. Das bedeutet, dass beim Verzehr der gleichen Nahrungsmenge je nach Darmflorazusammensetzung unterschiedlich viele Kalorien aufgenommen und in Fettgewebe umgewandelt werden. Eine kohlehydratreduzierte Ernährung führt zu einer erwünschten Zunahme der Bacteroidetes Arten. Eine Stuhluntersuchung kann Aufschluss über die Verteilung geben.

Light Produkte

Psychologen der Universität Purdue (*USA*) untersuchten, wie sich normal gesüßte Joghurts und zuckerfreie (*mit Süßstoff versetzte*) Joghurts auf Ratten auswirkten. Die Tiere die ein Light-Joghurt erhielten fraßen größere Portionen, nahmen stärker zu und setzten mehr Fett an. Die Forscher beobachteten auch, dass die Körperkerntemperatur, bei diesen Tieren nach einer späteren kalorienreichen Mahlzeit weniger stark anstieg. Auch dadurch fraßen die Tiere mehr und verbrannten die Kalorien nicht so gut. Offensichtlich geht durch den Süßstoff die Fähigkeit verloren die Nahrungsaufnahme zu regulieren. Wahrscheinlich ist der Organismus verwirrt, wenn dem süßen Geschmack nicht der erwartete Zucker folgt (*der ja vom Gehirn angefordert wurde*). Die Resultate lassen sich auf den Menschen übertragen. Eine andere Studie am Menschen ergab, dass Hirnareale, die mit Erwartung und Befriedigung zu tun haben, durch echten Zucker besser stimuliert werden als durch Süßstoff.



Nach der Zuckermahlzeit nahm das Verlangen nach Süßem ab. Zwar erregen sowohl Zucker wie auch Süßstoff die gleichen Geschmacksknospen auf der Zunge, das Gehirn lässt sich aber nicht belügen. *Quelle: Behavioral Neuroscience und JAMA (Ernährungsjournal) 2008*

Guter oder Schlechter Futtermittler?

Die Geschwindigkeit des Stoffwechsels ist nicht festgelegt. Wenn wir unseren Körper aushungern, schaltet er auf den Überlebensmodus um und beginnt Fett zu speichern. Unser Stoffwechsel wird dadurch verlangsamt, und wir fühlen sich schlapp und träge und haben überhaupt kein Interesse an Bewegung und körperlicher Aktivität. Denn wenn wir nicht mehr genug essen, kompensiert unser Körper die fehlende Nahrungsaufnahme dadurch, dass er den Stoffwechsel zurückfährt. Um Energie zu sparen, verlangsamt er alle Energiesysteme auf ein Minimum und entzieht ihnen alles, was er in Fett (=gespeicherte Energie) umwandeln kann. Deshalb werden wir mit Diäten immer mehr zunehmen. Ein Teufelskreis ist in Gang gekommen. Viele Menschen sind nur deshalb übergewichtig, weil sie auf Diäten vertraut haben, statt auf ihren Körper zu hören. Wenn wir im Gegensatz dazu immer essen, wenn wir Hunger haben, lernt unser Körper, dass wir ihm genug Brennmaterial liefern. Dadurch wird unser Stoffwechsel angekurbelt. Weil unser Körper weiß, dass genügend Kraftstoff nachgeliefert wird, wenn es nötig ist, legt er keine zusätzlichen Fettreserven an.

Schicksal extremes Übergewicht – Forscher fragen sich ob Abnehmen überhaupt möglich ist.

Die Universität Witten/Herdecke stellte sich einige Fragen zum Thema Adipositas. Was wäre, wenn extrem übergewichtige Menschen durch Besonderheiten im Stoffwechsel gar nicht abnehmen könnten? Welche Abläufe, welche Botenstoffe könnten als Marker, als Hinweis für diese individuelle Auswirkung dienen? Kann man am Ende vorhersagen, wer von einem Abnehmprogramm profitiert und wer nicht?

In der Studie wurden 1000 Kinder mit extremen Übergewicht einer Therapie mit Ernährungsberatung, Verhaltenstraining, Einbeziehung der Eltern und Bewegung unterzogen. Bei 30 Prozent der Kinder wirkte diese Therapie nicht. Es ist noch unklar warum.

Marburger Forscher hatten auch schon den Verdacht, dass extremes Übergewicht mit einer Veränderung des Gens MC4R zusammenhängt. Diese Mutation führte dazu, dass die Kinder zwar in einer Behandlung abnehmen können, dann aber rasch wieder zunehmen. 2009 hatten Dattelter-Forscher den Verdacht, dass die Wirksamkeit des Botenstoffs Leptin der das Hungergefühl hemmt, gestört ist. Dabei wurde festgestellt, dass die Leptin-Konzentration bei Übergewichtigen Kindern ohne Gewichtsreduktion am höchsten war. Vermutlich ist nicht die Konzentration entscheidend sondern das in der Übermittlung der Botschaft eine Störung besteht. *Quelle: Ärztestunde 2. 12.2010*

Auch wenn die Forschungen erst am Anfang stehen und viele Fragen offen sind, so ist es erst recht wichtig, die betroffenen Menschen nicht zu diskriminieren, sondern genauso wie andere Kranke Menschen zu behandeln. Auch wenn die Gewichtsregulation nicht ausreichend funktioniert, haben diese Menschen einen wachen Geist, Ideen, Träume, Visionen, sie sind fähig zu lieben..... Eigentlich beschämend, dass man dies erst betonen muss.

Das Übergewichts-Paradoxon

Überall ist zu lesen, dass Übergewicht praktisch die Schuld für fast alle Krankheiten trägt. Viele Menschen mit mehr Gewicht werden stigmatisiert und für schuldig erklärt, wenn sie krank werden. Sie seien eine ökonomische Belastung, liegen der Gesellschaft und dem Gesundheitssystem auf der Tasche. Komischerweise klagt man die Sportler deswegen nicht an, obwohl die Sportverletzungen und langfristigen Verschleißerscheinungen ebenfalls zu hohen Ausgaben im Gesundheitssystem führen.



In letzter Zeit ergaben einige Studien, dass Übergewicht doch nicht so schädlich sei, eigentlich sogar schützend und lebensverlängernd. Dies wird in der Fachwelt als „*Obesity Paradoxon*“ bezeichnet. Leider gelangen diese Erkenntnisse nicht in Zeitungen und Zeitschriften, die von einem breiten Publikum gelesen wird. Es wird wahrscheinlich noch Jahrzehnte dauern, bis diese Erkenntnisse in die breite Bevölkerung und in die Köpfe der Ärzte durchgesickert sind.

Studie von 2008: Paradoxerweise sinkt bei PAVK-Patienten (*arterielle Verschlusskrankheit*) das Sterberisiko mit steigendem BMI. Die Forscher erklären es damit, dass mehr dünne Menschen an COPD (*chronische Bronchitis*) erkranken und diese deshalb auch früher sterben. *Quelle: Galal W et. al.: The obesity paradox in patients with peripheral arterial disease Chest 2008*

Festvortrag von DDr. Wolfram Doehner, Kardiologe, bei der Jahrestagung der österreichischen Adipositas Gesellschaft 2008.

Er provozierte mit der Aussage „**Haben wir vielen übergewichtigen Patienten jahrelang fälschlicherweise zum Abspecken geraten?**“ Er belegte mit einer Fülle von aktuellen Daten, dass die Sterblichkeit bei chronisch kranken Menschen mit steigendem BMI deutlich abnimmt. Aber auch höhere Cholesterinwerte und eine schlechtere Blutzuckerreinstellung sollen das Leben verlängern. Die Datenlage ist so eindeutig, dass sie über jeden Zweifel erhaben ist. Mit zunehmendem Alter wirkt ein höherer BMI lebensverlängernd. Ein 68-jähriger Mensch mit einem BMI von 33 hat ein geringeres Risiko als ein gleichaltriger mit einem BMI von 22. Bei Menschen über 80 Jahren hat das Übergewicht praktisch keinen Einfluss mehr auf die Sterblichkeit. Auch für Patienten mit einer Herzinsuffizienz (*Herzschwäche*) scheint Übergewicht lebensverlängernd wirken. Die geringste Sterblichkeit in der ELITE2-Studie hatten Menschen mit einem BMI zwischen 28-29. In der COPERNICUS-Studie fanden die Forscher sogar eine mit steigendem BMI lineare Abnahme der Sterblichkeit.

Ab besten schnitten Menschen mit einem BMI von über 30 ab. Die CHARM-Studie kam zum gleichen Ergebnis und zeigte dabei auch, dass übergewichtige Menschen nicht nur länger lebten, sondern auch weniger häufig ins Krankenhaus mussten. Die INVEST-Studie untersuchte Patienten mit Bluthochdruck und KHK (*verengte Herzkranzgefäße*). Hier zeigte sich, dass Menschen mit einem BMI unter 20 ein deutlich höheres Risiko hatten, zu sterben als Menschen mit höherem BMI. Bei diesen waren Tod, Herzinfarkt und Schlaganfälle eindeutig seltener als bei ihren dünnen Mitbürgern. Aber auch Menschen mit chronischer Lungenerkrankung (*COPD*), rheumatoider Arthritis, stark eingeschränkter Nierenfunktion und Dialysepatienten profitieren von ihrem Übergewicht. Die eher aktuelle PROaktive-Studie ergab auf für Diabetiker eine bessere Überlebensrate, wenn ihr BMI zwischen 30 – 35 lag. Die Berliner Forschergruppe um Prof. Anker interessierte sich für die dynamische Entwicklung des Gewichts bei chronisch Kranken. Sie ergab, dass ein Gewichtsverlust von über 6 % im Verlauf einer chronischen Erkrankung mit einer deutlich verschlechterten Überlebenswahrscheinlichkeit verbunden ist. Damit wird nämlich eine Entwicklung in Gang gesetzt, die ein hohes Risiko darstellt. Warum ein höherer BMI bei vielen Patienten mit chronischen Krankheiten von Vorteil ist, erklärt er so. „*Man muss eine chronische Erkrankung als einen permanenten Ausnahmezustand sehen, indem erhöhte Anforderungen an die Energiebereitstellung gestellt werden. Wenn die Fettspeicher aufgebraucht sind, muss Funktionsgewebe für die Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen herangezogen werden und es beginnt ein Circulus vitiosus ...*“

Traue keiner Studie, die du nicht selbst gefälscht hast oder wieso dem Krebs das Übergewicht egal ist

Wie schon erwähnt, gibt es kaum eine Krankheit, die nicht durch Übergewicht ausgelöst werden kann. Es ist ein Spiel mit der Angst um die Menschen gefügig zu machen. Eine Erkrankung löst bei den meisten Menschen starke Angst aus und das ist die Krebserkrankung.



Erstens trat das erhöhte Krebsrisiko erst ab einem BMI von 40 auf, also bei den extrem Dicken, und zweitens sind zumindest die 52 Prozent auch nicht vertrauenswürdig, basieren sie doch auf gerade Mal 40 von insgesamt 32000 Krebsfällen (= 1,3 %). Stutzig macht vor allem der Tatbestand, dass die Handvoll Krebsfälle nur bei den Superdicken ausgewertet wurden, die Krebsfälle der Schlanken mit einem BMI unter 18,5 aber aus der Statistik gestrichen wurden! So bekommen die Dicken ihr Fett weg. Und so lässt sich trefflich ein Loblied aufs Untergewicht singen.“ Wunderbar recherchiert finde ich.

Was sie für ihr Gewicht tun können

Regel Nummer 1: Vertrauen sie ihrer Intuition

Vergessen sie all die gut gemeinten Ratschläge, was sie zu essen haben und was nicht. Es wird Zeit, dass wir wieder dem einzigen wirklichen Berater vertrauen „*unsere Intuition*“ der ohne finanzielle Hintergedanken weiß, was und gut tut. Vertrauen wir darauf brauchen wir nicht mehr andauernd ans Essen denken und können die Waage im Schrank verstauen.

Regel Nummer 2: Essen Sie, wenn sie Hunger haben.

Sobald sie wieder Kontakt zu ihrem Körper aufnehmen, ihn annehmen so, wie er ist, werden sie wieder in der Lage sein, die natürlichen Signale für wirklichen Hunger wahrzunehmen. Wenn sie ständig mit einem Hungergefühl herumlaufen, schaltet ihr Körper auf ein Überlebensprogramm, weil er denkt, es herrscht Hungersnot. Er speichert Fett in den Zellen, um in Notzeiten überleben zu können. Er wird dann immer mehr, auch das noch so geringe Fettangebot sichern. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, wenn sie essen, wenn sie Hunger haben, kann ihr Körper das Fett entweder verbrennen oder ausscheiden. Außerdem führt das Ignorieren des Hungergefühls in ihrem Unterbewusstsein zu einer Anspannung rund ums Essen und er sendet falsche Hungersignale aus.

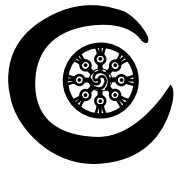
Je mehr sie auf ihn hören, desto eher werden seine Botschaften wieder glaubwürdig.

Regel Nummer 3: Essen Sie was sie, wollen, und nicht, was sie glauben essen zu müssen.

Sobald sie sich selbst verbieten, bestimmte Nahrungsmittel zu essen, stören sie nur das natürliche Gleichgewicht in Ihrer Beziehung zu diesen Speisen. Der innere Kampf zwischen einer positiven Absicht (*Kopf*) und dem inneren Widerstand gegen jede Art von Kontrolle (*Bauch*) kann sehr anstrengend sein. Hören sie auf die Weisheit ihres Körpers. Anspannung und Schuldgefühle legen sich, die dadurch entstehen, dass sie nicht ihrer Intuition folgen. Je mehr sie ihrer Intuition folgen, desto mehr werden sie feststellen, dass sich ihr Geschmack verändert. Im Laufe der Zeit wird sich ein Gleichgewicht einstellen aus all den Nährstoffen, die ihr Körper wirklich braucht

Regel Nummer 4: Essen sie bewusst, und genießen sie jeden Bissen.

Menschen mit Übergewicht schaufeln oft unbewusst, so schnell sie können, viel Essen in den Mund, um ihren Serotonin-Spiegel zu erhöhen. Das passiert immer dann, wenn wir etwas tun, was für unseren Körper zum Überleben wichtig ist. Wenn sie jedoch jeden Bissen genießen, auf der Zunge zergehen lassen, den Geschmack, die Beschaffenheit werden sie mehr Genuss, mehr Lebensfreude spüren und gleichzeitig die Signale besser wahrnehmen, wenn ihr Körper satt ist. Dabei essen sie ganz automatisch weniger. Sie können essen, was sie wollen und wann sie es wollen, solange sie dabei jeden einzelnen Bissen genießen. Kauen sie mindestens, doppelt so lange, wie sie es gewohnt sind. Legen sie das Besteck oder das Brot nach jedem Bissen zur Seite. Erst wenn der Mund wirklich leer ist, essen sie weiter. So hat ihr Körper die Möglichkeit zu realisieren, was er tut und sie machen jeden Bissen zu einer bewussten Entscheidung, anstatt das Essen gedankenlos hineinzuschaufeln.



Regel Nummer 5: Hören sie auf zu essen, wenn sie das Gefühl haben, satt zu sein.

Wenn wir wissen, dass wir unserem Körper vertrauen können und dass wir nicht hungern müssen, werden wir wieder sensibel für unseren „inneren Thermostat“, damit wir aufhören zu essen, wenn wir satt sind. Es ist ein sanftes, befriedigendes Gefühl im Solarplexus. Wenn sie trotzdem weiter essen, werden sie feststellen, dass jeder Bissen immer weniger schmeckt und sie sich immer unwohler fühlen. Sie sollten sofort aufhören zu essen, wenn sie dieses Unbehagen fühlen, egal wie viel noch auf ihrem Teller ist. Sollten sie 10 Minuten später wieder Hunger haben, essen sie einfach wieder. Gewöhnen sie sich an, absichtlich einen Rest auf ihrem Teller liegen zu lassen, selbst wenn es sich nur um eine halbe Kartoffel handelt. So können Sie eine Botschaft an ihr Unterbewusstes senden, dass sie ihr Verhalten ändern. In dem Sie ihr Verhalten ändern, werden sie sich dabei wohlfühlen, nur so viel zu essen, bis sie satt sind, auch wenn dies bedeutet, dass sie die Hälfte ihres Essens auf dem Teller liegenlassen oder sogar noch mehr.

Beachten sie die Hunger – Scala

1- körperlich schwach	6- wohltuend satt
2- ausgehungert	7- richtig satt
3- ziemlich hungrig	8- vollgestopft
4- ein bisschen hungrig	9- aufgebläht
5- neutral	10- Gefühl der Übelkeit

Sie sollten essen, wenn sie das Gefühl 3 + 4 spüren. Sie sollten aufhören zu essen, wenn sie das Gefühl 6 + 7 verspüren. Bei 1 + 2 befinden sie sich im Hungermodus – den sollten sie nicht erreichen, denn dann werden mehr essen als sie wollen.

Regel Nummer 6: Schaffen sie die Waage ab.

Sie wissen auch ohne sie, ob sie sich wohlfühlen. Der Zeiger auf der Waage ist wieder nur eine Zahl die ihnen, was vorschreibt. Tägliches Wiegen stresst und Stress erhöht das Bauchfett.

Regel Nummer 7: Vermeiden sie Stress

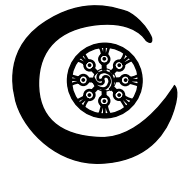
Versuchen sie Dinge zu tun, die ihnen Spaß machen, die sie entspannen und lassen sie sich durch niemanden unter Druck setzen. Versuchen sie, vielleicht auch mit Hilfe, ihre persönlichen Stressoren zu beseitigen.

Regel Nummer 8: Schlafen sie ausreichend und sorgen für Tageslicht

Menschen, die viel und ausgiebig schlafen, sind schlanker. Tageslicht fördert die Gewichtsreduktion und steigert das Vitamin D.

Regel Nummer 9: Trinken sie ausreichend Wasser

Bei Wassermangel geht unser Körper in einen Modus der Wasserrationierung. Das Gehirn wird bevorzugt versorgt, die Organe erhalten nur die Notration. Sie reagieren mit Schmerz oder Hungersignalen auf einen Wassermangel. Trinken sie daher immer wenn sie Hunger verspüren, ein Glas frisches Wasser. Wenn sie hinterher nicht mehr hungrig sind, war es Durst. Haben sie noch Hunger, essen sie etwas! Unser Körper braucht um Fett abzubauen ausreichend Wasser.



Regel Nummer 10: Lindern Sie ihren emotionalen Hunger

Am Beginn wird oft ein körperliches Hungergefühl mit emotionalem Hunger verwechselt.

Wie kann man diese am leichtesten unterscheiden? Emotionaler Hunger überfällt sie plötzlich in voller Stärke. Körperlicher Hunger meldet sich allmählich und nimmt langsam zu. Emotionaler Hunger kann im Gegensatz zu körperlichen Hunger nicht mit Essen gestillt werden. Wenn sie essen und sich nicht satt fühlen, müssen sie auf ihre Gefühle schauen. Gehen sie spazieren, treffen sie sich mit Freunden, lesen ein gutes Buch oder gehen sie ins Kino. Emotionaler Hunger lässt sich auf ein Gefühl reduzieren. Selbsthass – sich hilflos, wertlos oder ungeliebt fühlen. Behandle dich selbst so, wie andere dich behandeln sollen. Gehe wertschätzend mit dir um. Gönn dir was Gutes. Schau auf dich. Lebe in der Fülle nicht im Mangel. Beginnen sie sich selbst anzunehmen und zu lieben so, wie sie sind – auch mit ihrer Fülle.

Kurze Visualisierungsübung:

1. Schließen sie die Augen, und denken sie an jemanden, der sie liebt und sehr schätzt. Erinnern sie sich, wie diese Person aussieht, und stellen sie sich vor, sie würde direkt vor ihnen stehen.

2. Treten sie vorsichtig aus ihrem Körper heraus, und schlüpfen sie in den Körper der Person, die sie liebt. Sehen sie mit ihren Augen, hören sie mit ihren Ohren, und fühlen sie die Liebe und die guten Gefühle, die sie hat, wenn sie sich selbst anschauen. Nehmen sie dabei ganz genau, was diese Person an Ihnen liebt und schätzt. Erkennen und akzeptieren sie nun diese positiven Qualitäten, die sie bisher vielleicht noch gar nicht an sich wahrgenommen haben.

3. Gleiten sie nun in ihren Körper zurück. Nehmen sie sich einen Moment Zeit, und genießen sie das wunderbare Gefühl, so geliebt und respektiert zu werden, wie sie sind

Weniger Appetit durch imaginäres Essen

Es ist spannend, wie wir unsere Vorstellungskraft einsetzen können, um ein Ziel zu erreichen. Ich habe, als ich mir das Rauchen abgewöhnen wollte, zu Imagination gegriffen. Immer wenn ich Lust auf eine Zigarette hatte, habe ich mir vorgestellt, dass ich diese genüsslich rauche und meine ganzen Empfindungen dabei. Wie sie schmeckt, welches Gefühl sich dabei einstellt. Kürzlich hat ein Experiment von Psychologen der Universität Pittsburgh die Wirksamkeit dieser Methode zur Zügelung von Heißhungerattacken vorgestellt. Es konnte gezeigt werden, dass in Gedanken verspeiste Nahrungsmittel in der Realität das Verlangen nach genau diesen deutlich abnimmt. Es kann also nicht generell der Hunger reduziert werden, aber wenn wir uns vorstellen ein großes Stück Torte mit Schlagobers genüsslich zu verzehren, haben wir anschließend, wenn diese uns in der Realität angeboten wird, kaum mehr Appetit darauf. Sehr wohl aber auf Salzgebäck. Aber auch dieses kann ja vorher in Gedanken verspeist werden. *Quelle: Ärzteswoche 27.1. 2011, Science 330, 2010*

Mögliche Störungen oder krankheitsbedingte Ursachen von Übergewicht

Es gibt natürlich auch einige körperliche Einflussfaktoren wie Dysbalancen, Mangelzustände, aber auch Krankheiten, die zu Übergewicht führen. Diese können mittel genauer Untersuchung abgeklärt werden. Leider werden nicht alle Untersuchungen von der Krankenkasse übernommen.

1. Abklärung metabolisches Syndrom: Blutzucker, Fettstoffwechsel: Triglyceride, Cholesterin, Leber: LDL, HDL, GOT, GPT, YGT, AP, Pankreas: Lipase, Amylase, Niere: Harnstoff, Kreatinin

2. Abklärung Risikofaktoren: Inaktives Proinsulin (*Erkennen einer Insulinresistenz*), hs CRP, Homocystein, Lipoprotein a,



3. Abklärung ursächlicher Faktoren:

Schilddrüse: TSH, Verwertung der Nahrung durch
Darmbakterien: Verdauungsrückstände quantitativ,
Appetitregulation, **Sättigungsgefühl:** Serotonin, **Nitrosativer Stress:** Nitrotyrosin, **Nahrungsmittelunverträglichkeit:** IGG4 Nahrungsmittelscreen, Vitamin D-Spiegel, Bacteroidetes/Firmicuten-Ratio, Folsäure, Vitamin B 12 + 6 -Spiegel, Fettsäure-Diagnostik, Cortisol-Spiegel

Die Schilddrüse: Hinter vielen Erkrankungen kann als Ursache die Schilddrüse stehen. Sie speichert Jod und produziert wichtige Hormone für den Stoffwechsel. Besteht eine Unterfunktion der Schilddrüse, wird unser Körper in allem langsamer und träger. Deshalb kann eine Unterfunktion auch die Ursache für Übergewicht sein.

Der Darm: Über die Auswirkungen eines Ungleichgewichts von Bacteroidetes/Firmicuten habe ich schon berichtet. Ein anderer Grund für Übergewicht kann eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sein. Manchmal weiß man ohnehin selber, dass man gewisse Nahrungsmittel nicht verträgt, und meidet die instinktiv. Man mag sie einfach nicht. Manchmal tut man sich jedoch schwer, den Übeltäter zu erkennen. Eine genaue Untersuchung der IgG4 vermittelten Unverträglichkeitsreaktionen im Blut kann das weiterhelfen. Eine Meidung der entsprechenden Lebensmittel kann helfen, unangenehme Symptome wie Blähbauch, Verdauungsstörungen, Wassereinlagerungen und durch Verminderung der allergischen Entzündungsreaktionen auch Gewicht zu verlieren.

Serotonin: Das „Glückshormon“ Serotonin ist ein Neurotransmitter, also ein Botenstoff des Gehirns, der für viele Funktionen im Nervensystem zuständig ist, vor allem aber für die Stimmung und die Appetitregulation. Viele Menschen greifen zu Süßem, Kohlehydratreichen und Schokolade, wenn sie unglücklich oder gestresst sind.

Viele dieser Nahrungsmittel steigern das Serotonin oder Enthalten die Vorstufe davon, das Tryptophan, und es liegt nahe, dass dahinter ein Serotoninmangel stehen kann. Gerade die kohlehydratreichen Nahrungsmittel und Schokolade führen zu einem raschen Anstieg von Serotonin und zu einer kurzfristigen Stimmungsverbesserung – aber gleichzeitig auch zu einer Gewichtszunahme. Denn liegt ausreichend Serotonin vor, sind wir satt und zufrieden, mangelt es an Serotonin werden wir unausgeglichen und haben Heißhunger auf Süßes. Serotonin wird in unserem Körper aus der Aminosäure Tryptophan gebildet. Dafür sind auch **Vitamin B 6, Folsäure** und Magnesium notwendig. Bei dicken Menschen findet sich häufig ein niedriger Serotonin-Spiegel. Ein Grund könnte die vom Fettgewebe ausgehenden entzündungsfördernden Stoffe sein, denn diese hemmen die Serotonin Bildung.

Nitrosativer Stress: Dies bezeichnet eine übermäßige Belastung des Körpers mit Stickstoffmonoxid (NO). Es kann durch Umweltgifte (*Lösungsmittel, Schwermetalle, nitratreiche Lebensmittel, Medikamente*) oder durch chronischen Stress entstehen. NO hat die Eigenschaft sich mit Eisen zu verbinden. Deshalb können Stoffwechselwege die Eisen benötigen, vor allem die Energiebereitstellung in der Zelle, blockiert werden. Es kommt zu chronischem Energiemangel. Menschen, die unter nitroaktiven Stress leiden, sind schneller erschöpft und brauchen lange Erholungspausen, haben Konzentrationsprobleme und sind kaum zu Ausdauerleistungen imstande. Gleichzeitig verursacht der Energiemangel ein ständiges Hungergefühl und zwingt die Betroffenen zu essen. Werden Kohlehydrate gegessen verstärkt sich der Mangel noch, da diese durch den nitrosativen Stress nicht genutzt werden können. Deshalb bleibt der Hunger, aber das Gewicht steigt. Hinweise auf nitrosativen Stress lassen sich bei 10 – 20 % der übergewichtigen Menschen finden. Neben dem Entdecken und Vermeiden der Ursachen kann mit einer kohlehydratarmen, protein- und fettreichen Kost eine Verbesserung erreicht werden.



Metabolisches Syndrom – Insulinresistenz:

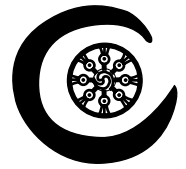
Dazu gehört ein großer Bauchumfang (*Apfelform*) und zwei weitere der folgenden Kriterien: Erhöhter Nüchternblutzucker, Erhöhte Triglyceride, niedriges HDL, erhöhter Blutdruck. Wer unter einem metabolischen Syndrom erkrankt, entwickelt irgendwann mit großer Wahrscheinlichkeit einen manifesten Diabetes und hat in weiter Folge ein hohes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Aber auch die Galle, Leber, Niere und die Gelenke leiden darunter. Besteht aus welchem Grund auch immer (*extrem kohlehydratreiche Ernährung, chronischer Stress mit permanenter Cortisolausschüttung, Serotoninmangel ...*) ein permanent erhöhter Blutzucker so kommt es auch zu einer dauernden Insulinausschüttung. Diese sollte den Zucker im Blut in die Zellen schleusen. Diese schützen sich aber vor dem Überangebot, indem sie die Andockstellen fürs Insulin reduzieren. Dadurch entsteht die sogenannte „*Insulinresistenz*“ Der Blutzucker im Blut steigt daher stetig an. Die Bauchspeicheldrüse schüttet nun auch noch unreifes Insulin, das sogenannte Proinsulin, aus, um dem Blutzucker entgegenzuwirken. In diesem Stadium kann man nun durch die Messung des Proinsulins eine Insulinresistenz erkennen. Dies ist wichtig, denn irgendwann ist die Bauchspeicheldrüse erschöpft und gibt die Insulinproduktion unwiderrufflich auf. Dann ist der Mensch „*zuckerkrank*“ (=Diabetes mellitus Typ II). Das unreife **Proinsulin** regt dummerweise, das Fettgewebe an, weiter zu wachsen. Ein Teufelskreis ist im Gange. Auch für die Blutfette hat dies Folgen. Der erhöhte Blutzucker stört die Fettverarbeitung, **Triglyceride** erhöhen sich, in weiterer Folge auch LDL und das HDL (*schützende Cho*) sinkt. Das Fettgewebe am Bauch bildet Stoffe, die einerseits den Blutdruck steigen, lassen andererseits Stoffe die die Entzündung fördern. Entzündungsfaktoren spielen eine große Rolle in der Entstehung von Arteriosklerose und der damit verbundenen Verengung der Herzkranzgefäße. Messen kann man dies mittels **hsCRP** (=hoch sensitives C-reaktives Protein).

Ein weiterer Risikofaktor ist das **Homocystein**, es steigt rasch an, wenn der Abbau (*dazu ist Vitamin B12 und Folsäure + Vitamin B 6 wichtig*) nicht ausreichend erfolgen kann. Homocystein greift unsere Blutgefäße von innen an.

Homocystein, erhöhtes LDL, Entzündungsfaktoren, erhöhter Blutdruck ... all das greift die Wände der Blutgefäße an und führt zur Bildung von Plaques einer Art hartem, fettigem Narbengewebe. Diese Plaques wachsen weiter und führen dazu, dass die Gefäße immer enger werden. Damit steigt das Risiko, dass sich kleine Gefäße ganz verschließen. Liegt das Gefäß am Herzen, erleiden Sie einen Herzinfarkt, liegt es im Gehirn, einen Schlaganfall.

Eine sinnvolle Ernährung

Jahrelang wurde den Menschen erklärt sie müssen viele Kohlehydrate essen, wenig Fleisch oder Eiweiß und wenig Fett. Vermutlich haben die Menschen die sich um Ernährungsempfehlungen wenig gekümmert haben die besseren Karten. Eine vernünftige Mischkost ist am sinnvollsten. Wenn unser Körper in Balance ist, werden wir ohnehin genau spüren, was uns gut tut. Ist er jedoch aus der Balance, hat sich der Teufelskreis einmal zu drehen begonnen, wollen wir doch etwas Bauchfett verlieren oder den Körper einmal entlasten, so empfiehlt sich eine einfache Ernährungsumstellung. Dazu sollten die Basis Nahrungsmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index (*GI*) sein. Er ist ein Maß für den Anstieg des Blutzuckers beim Menschen durch eine Menge eines Lebensmittels, das 50 g Kohlehydrate enthält. Im Vergleich mit dem Blutzuckeranstieg durch 50 g reinen Traubenzucker. Ist der Wert hoch, lässt das betreffende Lebensmittel den Blutzucker schnell ansteigen. Weißmehlprodukte und Zucker haben einen hohen GI-Wert. Für die Praxis ist jedoch die Kohlenhydratmenge wichtig, die tatsächlich gegessen wird. Durch die GL wird der GI eines Lebensmittels auf eine normale Essportion heruntergerechnet. GL-Werte, die unter 10 liegen, sind gut, alle Werte über 10 sollten weniger gegessen werden.



Eine große europäische Ernährungsstudie weist ebenfalls darauf hin, dass eine kohlehydratarme + eiweißreiche Ernährung dem Jojo-Effekt entgegenwirkt. Die derzeitigen Empfehlungen, viele Kohlehydrate zu essen, sei deshalb als nicht mehr zeitgemäß einzustufen. In der Diogenes-Studie (*Diet, Obesity and Genes*) haben Wissenschaftler 4 Gruppen mit unterschiedlichen Ernährungsformen (*eiweißreicher + niedriger glykämischer Index, eiweißreich + hohem GI, normales Eiweiß + niedrigem GI, normales Eiweiß + hoher GI*) gebildet. In der Gruppe mit viel Eiweiß und niedrigem glykämischen Index gab es die wenigsten Studienaussteiger. In der Nachbeobachtungszeit nahm vor allem die Gruppe mit wenig Eiweiß und einen hohen GI deutlich wieder zu. Am geringsten war die Gewichtszunahme mit eiweißreicher Kost und niedrigem GI. Diesen Studienteilnehmern schien es auch leicht zu fallen diese Ernährung langfristig umzusetzen.

Eine weitere Studie untersuchte die langfristigen Auswirkungen von 3 verschiedenen Ernährungsformen (*fettreduziert, kohlehydratreduziert, Mittelmeerdiet vor allem längerfristig (2 Jahre lange)*). Dabei zeigte sich, dass eine Gewichtsreduktion möglich ist, wenn auch nur in bescheidenem Ausmaß. Die Studienteilnehmer nahmen innerhalb von 6 Monaten kontinuierlich ab, um dann wieder etwas zuzunehmen. Das Endgewicht pendelte sich langfristig irgendwo zwischen dem erreichten Gewicht und dem Ausgangsgewicht ein. Dabei sprechen wir von Gewichtsabnahmen zwischen 2 – 5 Kg – wobei sich das Gewicht ja wieder etwas erhöhte). Unterm Strich blieb eine Abnahme von 2-3 kg. Interessant war, dass die Teilnehmer mit der Kohlehydratarmer Ernährung keine Einschränkung bezüglich Fett und Kalorien hatten, aber im Schnitt nicht mehr Kalorien aufnahmen als die anderen beiden Gruppen. Aus diesem Grund kann diese Ernährungsform jenen Menschen empfohlen werden, welche nicht bereit sind Kalorien zu zählen oder diese von vornherein starr einzuschränken, so die Autoren der Studie. Obwohl die Teilnehmer alle annähernd gleich viele Kalorien zu sich nahmen, war die Gewichtsreduktion unterschiedlich.

Am wenigsten nahmen jene mit der fettreduzierten Diät ab (2-3 kg), dann jene mit der Mittelmeerdiet (bis 4,4 kg – am meisten waren es Frauen) und am meisten jene mit der kohlehydratreduzierten Ernährung (4,7 kg). Bei den Auswirkungen auf Zucker- und Fetthaushalt hatten ebenfalls die Mittelmeer- und die Kohlehydratarmer Ernährung die Nase vorne. Letzter die ja „*fett- und eiweißreich*“ ist, konnte das HDL (*gesundes Cho*) um 20 erhöht und die Triglyzeride um 14 % gesenkt werden. Bei der fettarmen Ernährung lag die Verbesserung der Fettwerte nur bei 12 %. Auch beim Blutzuckerspiegel lagen die Ergebnisse ähnlich. *Iris Shai et al.: Weight loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean or Low-Fat Diet, In N Engl J Med 2008*

Diese Ernährung ist keine Diät. Kalorien werden nicht gezählt, dennoch werden sie Gewicht, vor allem am Bauch verlieren. Es heißt einfach umdenken, experimentieren, entspannen und genießen.

Es ist ganz einfach

Der **Hauptbestandteil** der Nahrung sollte aus Gemüse, Obst, Salat, Nüssen, Kräutern, Gewürzen, Pilze, Suppen, hochwertigen pflanzlichen Ölen, Eiern, Hülsenfrüchte (*Linsen, Bohnen, Kichererbsen ...*), Milchprodukte, Geflügel, Fleisch, Fisch, Soja, Tofu aber auch dunkle Schokolade.

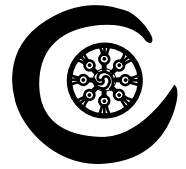
Weniger sollten Vollkorngetreide, Kartoffeln oder Vollkornbrot gegessen werden, max.

Selten sollten Nudeln, Reis, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Limonaden gegessen werden.

Insgesamt sollten maximal 120 g Kohlehydrate pro Tag gegessen werden

Fette sollten pflanzlichen Ursprungs sein (*Olivenöl ...*) und Transfette (*Fertigprodukte, Margarine ...*) vermeiden

Obst und Gemüse und Nüsse mehrmals am Tag verteilt auf 5-6 kleine Mahlzeiten essen. (*versuchen sie es einmal mit Smoothies – selbst gemixtes Obst, Gemüse, Kräuter – es ist spannend was man da alles kombinieren kann und es lässt sich einfach herstellen und überall mit hinnehmen*) Einmal täglich Fisch, Fleisch, Eier oder Milchprodukte essen.



Mit pflanzlichen Ölen kochen. Mindestens 1,5 l Wasser oder Kräutertee trinken. Jede Mahlzeit mit einem Eiweißanteil beginnen (*Fisch, Fleisch, Käse, Eier, Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte*). Mehr Eiweiß als früher essen. Eiweiß sättigt gut und belastet die Insulinproduktion kaum. Achten sie dabei auf ein ausgewogenes Verhältnis von tierischem und pflanzlichem Eiweiß (*Tofu, Hülsenfrüchte*). Nicht jeden Tag die gleichen Lebensmittel essen. Wechseln sie ab, denn eine einseitige Ernährung kann ihnen auf Dauer nicht alle Nährstoffe liefern. Essen sie wenig Brot und wenn dann eher zum Frühstück. Essen sie dazu eher eiweiß- und fettreiche Aufstriche (*Käse, Schinken, Butter, Topfen – mit frischem Schnittlauch, Kresse, Radieschen, Gurken ...*). Essen sie öfters Suppen auf Gemüse-, Fleisch- und Fischbasis. Sojaprodukte sind ein wichtiger pflanzlicher Eiweißlieferant und ein gutes Phytohormon (*siehe dort*). Eier sind in allen Zubereitungsarten erlaubt, beginnen sie den Tag mit einem Frühstücksei oder einer Kräuteromlette. Machen sie moderate Bewegung. Spazieren sie täglich, etwas bergauf, damit sie etwas aus der Puste kommen. Aber übertreiben sie nicht, nur entspannte Bewegung, ist gesund. Jede übermäßige körperliche Belastung schadet mehr, als es nützt.

Normalerweise stellt sich der Körper rasch um, ich und viele meiner Patienten haben erlebt, dass sie sich fitter, energiereicher und aktiver gefühlt haben. Aber wenn sie zwischendurch einmal Lust auf etwas nicht Empfohlenes haben, dann greifen sie zu, denn was wir auf jeden Fall vermeiden wollen ist Stress. Essen sie lustvoll, experimentieren Sie, dies ist eine Empfehlung, kein Dogma, finden sie zu ihrer eigenen optimalen und lustvollen Ernährung. Essen ist lustvoll – Essen ist der Sex des Alters (*ich glaube ich komme schon in die Phase*) – Liebe geht durch den Magen – auch die Liebe zu sich selbst.

Buchempfehlungen:

Udo Pollmer „*Esst endlich normal*“ – *Das Anti-Diät-Buch*, Piper-Verlag

Uwe Knop „*Hunger und Lust – das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz*“ *Books an Demands*, www.echtes-esser.de

Hirsch Siegrid, *Die besten Gemüse- & Kräuter-Smoothies Wildpflanzen in den Mixer* Freya-Verlag

Möglichkeiten eines kohlehydratarmen Frühstücks

- Tomaten, Gurken, Oliven, eingelegtes Gemüse oder Pilze, Schafkäse, Ziegenkäse, sonstige Käsewürfel, Schinken, weiches Ei, Omelette mit Kräutern, Schinken oder Pilze, Spiegeleier, Joghurt mit Früchten, Topfen pikant oder mit Früchten, wenig Vollkornbrot oder Müsli dazu

Möglichkeiten eines kohlehydratarmen Mittagessen

- Mageres gebratenes oder gegrilltes Fleisch (*Lamm, Huhn, Pute, Schwein, Rind, Wild etc.*) - Beilagen (*wie Kartoffel, Reis, Knödel, Nudeln ... etc.*) weglassen
Fisch gegrillt, gedünstet oder gedämpft
- Als Beilage eine große Portion Gemüse oder Salat, Pilze, Joghurtsaucen
- Salat mit Putenstreifen

Möglichkeiten einer kohlehydratarmen Zwischenmahlzeit

- Joghurt mit Früchten und Beeren
- Topfencreme, Apfelmus, Fruchtmus,
- Apfelstrudel, Topfenstrudel (*nur mit ausgezogenem Strudelteig*)
- Obst – jedes Obst ist erlaubt
- Gemüse mit Kräuter-Topfendip

Möglichkeiten eines kohlehydratarmen Abendessens

- Omelette mit Kräutern, Gemüse, Pilzen
- Eierspeise mit Kräutern, Kernen, Kürbisöl
- Gedämpfte Maiskolben mit Kräuterbutter
- Gedämpftes Gemüse (*Karotten, Fenchel, Blumenkohl, Brokkoli etc*) mit Joghurt oder Rahmsauce,
- Gemüsesuppen gebunden mit Rahm oder klare Rindsuppen mit Gemüse, Eier, Leberknödel etc.
- Salate, Tunfischsalat
- Jause mit Käse, Mozzarella, Schinken, Kräutertopfen, milchsauer **eingelegtes Gemüse**,