

Gewichtsreduktion - Abnehmen durch natürliche Methoden oder durch spezielle Diäten ?

ALLGEMEINES

18 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an Übergewicht. Falsches Eßverhalten, aber auch Veranlagung sind die Hauptursachen dafür. Die so oft angeschuldigten Hormon- und Stoffwechselstörungen gibt es in der Tat, sie spielen aber nur eine ganz untergeordnete Rolle im Reigen der auslösenden Faktoren. Daß zu reichhaltiges und kalorienreiches Essen zu dem gefürchteten Fettansatz führt und die Traumfigur verdirbt, ist jedem bekannt. Daß genetische Faktoren mitbestimmend sind, das wurde erst in letzter Zeit bewiesen. Einen entscheidenden Einfluß auf die Gewichtsregulation nimmt nach neueren Erkenntnissen nämlich das sog. Fett - Gen (auch Ob - Gen genannt, weil "obese" im Englischen "fett" bedeutet). Man konnte es zunächst nur bei Mäusen nachweisen, inzwischen aber auch beim Menschen. Normalerweise sorgt dieses Gen dafür, daß bestimmte Gehirnzentren über Botenstoffe Signale erhalten, die entweder zum Essen anregen oder (bei Sättigung) das Hungergefühl und das Eßverlangen bremsen. Liegt ein Defekt des "Fett-Gens" vor, ist dieser Steuerungsmechanismus gestört. Die betroffenen Menschen essen über den eigentlichen Bedarf hinaus und neigen daher noch stärker zu Übergewicht als die übrigen, die ein normales Sättigungsgefühl haben.. Bei beiden Gruppen ist aber der weitere Ablauf der gleiche. Die nicht im Körperstoffwechsel verbrauchten Fettanteile der Nahrung werden in Fettspeichern gelagert, und auch überschüssige Kohlenhydrate kann der Körper in Fett umbauen und deponieren. So entstehen nach und nach Fettpölsterchen, die bei Männern und Frauen die typischen Verteilungsmuster haben. Es wird jetzt versucht, den bei Gendefekten zu wenig gebildeten Stoff mit Hilfe der Gentechnologie herzustellen, um ihn vielleicht später bei betroffenen Menschen ersetzen zu können.. In Versuchsreihen an Mäusen waren amerikanische Wissenschaftler teilweise schon erfolgreich. Die vorher übergewichtigen Versuchstiere zeigten nach Hormongabe normales Eßverhalten und nahmen auch ab. Ob diese Wirkung beim Menschen ebenso erfolgreich zu erzielen ist, muß in Studien erst noch getestet werden.

Neben dem Eßverhalten und der Veranlagung gibt es wahrscheinlich zwei prägende Lebensphasen, die auf das spätere Körpergewicht Einfluß nehmen: zum einen die Schwangerschaft, zum anderen das Ende der Pubertät. Nach dieser Theorie ist der Körper immer bemüht, "Notzeiten" vorzubeugen und Nahrungsreserven zu schaffen. Hat das ungeborene Kind im Mutterleib ein geringes Nahrungsangebot erhalten, weil sich die Mutter ganz kalorienarm ernährt hat, so kann dies bei dem kindlichen Organismus dazu führen, verstärkt zu arbeiten und Depots anzulegen als eiserne Reserve - eine Verhaltensweise, die der Organismus vielleicht ein ganzes Leben beibehält. Am Ende der Pubertät haben sich Grundumsatz und Stoffwechselprozesse des Körpers so justiert, daß sich eine gewisse Grundaktivität eingependelt und ein persönliches Normal- oder Regelgewicht ausgebildet hat. Ein späteres Abweichen ist oft ganz schwierig.

Eßverhalten wird entscheidend auch durch Einflüsse und Gewohnheiten in der Kindheit gebahnt und oft ein ganzes Leben beibehalten . Deshalb ist es so wichtig, schon Kleinkinder zu gesunder ,ausgewogener und regelmäßiger Ernährungsweise zu erziehen.

WIE BERECHNET MAN SEIN IDEAL- BZW. NORMALGEWICHT ?

Am gebräuchlichsten ist noch immer die *Formel nach Broca*. Bei Männern rechnet man: Körpergröße in cm minus 100, bei Frauen zieht man noch 10% ab. Das Idealgewicht wäre erreicht, wenn Mann oder Frau 5% bis maximal 10% weniger als ihr Normalgewicht auf die Waage brächten. Ein Beispiel: eine 170 cm große Frau hätte ein Normalgewicht von 63 kg und ein Idealgewicht zwischen 56 und 60 kg. Genauer und inzwischen stark verbreitet ist die Bestimmung des sog. *Body - Mass- Index BMI*, der das Quadrat der Körpergröße zum Körpergewicht in Beziehung setzt. Bei einer

1,70 m großen Frau, die 63 kg wiegt, so rechnet man $63 \text{ (kg)} : 1,70 \text{ (m)} \text{ zum Quadrat} = 22,49 \text{ BMI}$. Liegt der BMI zwischen 20 und 25, so ist man normalgewichtig und hat auch das geringste gesundheitliche Risiko. Bei einem BMI über 25 beginnt das Übergewicht, ab 30 muß behandelt werden. Ein BMI unter 18 zeigt ein eindeutiges Untergewicht an.

WARUM SOLL MAN EIN NORMALGEWICHT ANSTREBEN UND ÜBERGEWICHT ABBAUEN?

Immer wieder gibt es Kampagnen des Vereins "Dicke" e.V., die für die Anerkennung der Übergewichtigen kämpfen. Die Toleranz und Anerkennung anderer sind bei der Frage des Übergewichts aber gar nicht das Kernproblem. Es geht nämlich nicht um ein Schönheitsideal, das verteidigt oder verteufelt werden soll, sondern darum, daß starkes Übergewicht zu gesundheitlichen Schäden führt und den klassischen Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall (nämlich Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck) den Weg bereitet. So geht es beim Übergewicht um die Frage der eigenen Lebenserwartung und darum, inwieweit man bereit ist, um den Preis der Lebensverkürzung sein Übergewicht zu verteidigen. Ganz abgesehen davon, daß Verschleißerscheinungen an Wirbelsäule und Gelenken verstärkt auftreten und die Lebensqualität deutlich herabsetzen. Sogar unerfüllter Kinderwunsch und Menstruationsprobleme bei der Frau können mit einem stark erhöhten Körpergewicht in Zusammenhang stehen!

WAS IST BEIM ABNEHMEN ZU BEACHTEN ?

- Am Anfang muß die Analyse des eigenen Eßverhaltens stehen. Fragen Sie sich, welchen Stellenwert das Essen eigentlich für Sie hat. Essen Sie aus Genuß? Sorgen Sie für so manches süße oder herzhaftes Trostpflaster, oder brauchen Sie zur Streßbewältigung "Nervennahrung"?
- Legen Sie ein Ernährungstagebuch an, in dem Sie über ein paar Tage genau aufschreiben, was sie gegessen oder getrunken haben. Seien Sie aber ehrlich mit sich. Jedes Bonbon und jede Scheibe Wurst oder Käse zwischendurch muß mitgezählt werden bei der Kalorienberechnung des Tages.
- Überlegen Sie, wo Sie einsparen können, ohne daß es Ihnen allzu schwerfällt. Wenn nämlich jeder Verzicht zum großen Opfer wird, sind dies schlechte Voraussetzungen für einen dauerhaften Erfolg des Abnehmens.
- Nehmen Sie Angebote der Ernährungsberatung wahr oder besorgen sich auf anderem Wege möglichst viele Informationen über gesunde, ausgewogene und kalorienbewußte Ernährung. Eine gute Schulung ist neben der eigenen Disziplin der wichtigste Baustein eines jeden Abmagerungsversuchs. Erst wenn man es schafft, dieses neu erlernte Eßverhalten auf Dauer beizubehalten, ist man vor lästigen Pfunden gefeit.
- Schließen Sie sich eventuell einer Gruppe an oder motivieren Sie Freunde und Familienmitglieder mitzumachen. Unter Gleichgesinnten gelingt die Gewichtsreduktion leichter, und man ist auch konsequenter. (Die Gruppe der Weight- Watchers z. B. ist für stärker Übergewichtige eine gute Adresse, weil sie ein konsequentes Schulungs- und Betreuungsprogramm für Ihre Probanden anbietet).
- Fallen Sie nicht auf die Versprechungen von Blitzdiäten, Wunderkuren und teuren Nährstoffpulvern herein! Der Erfolg ist nicht von Dauer, wenn nicht eine Änderung des Eßverhaltens und mehr körperliche Aktivität gleichzeitig angestrebt werden. Einseitige Diäten können sogar zu erheblichen gesundheitlichen Schäden führen! Hüten Sie sich auch vor Appetitzüglern und anderen "Schlankheitsspillen".
- Stecken Sie sich realistische Etappenziele. Nur so haben Sie Erfolgserlebnisse und Lust weiterzumachen.
- Freuen Sie sich über jedes Pfund, das Sie dauerhaft verloren haben und werten dies als Erfolg. Nehmen Sie lieber langsam und für immer ab als schnell und nur kurzfristig.

- Bei jeder Fastenkur, die nicht nur in einer konsequenten Nahrungsumstellung besteht, sollten Sie darauf achten, daß Sie genügend trinken, am besten Mineralwasser. Die normale Trinkmenge eines jeden Menschen beträgt mindestens 2 Liter; es sei denn, er ist krank an Herz oder Nieren und muß daher Flüssigkeit einsparen.
- Chronisch Kranke (auch Diabetiker und Hypertoniker) sollten nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt die Schlankheitskur einleiten , um individuelle Risiken abzuklären und das Verfahren abzusprechen. Eine Ernährungsberatung ist hier wichtig.
- Stillende und schwangere Frauen sollten nicht abnehmen.
- Sollen viele Pfunde purzeln, vorher den Arzt aufsuchen und mit ihm abstimmen, ob irgendwelche Risiken bei den geplanten Maßnahmen auftreten können. Dies gilt besonders für Fastenkuren, Nulldiät etc.

WELCHE KRITERIEN GIBT ES FÜR EINE "GUTE" DIÄT ?

- Sie sollte nicht einseitig sein. Werden nur ein oder zwei Nahrungsmittel bevorzugt, andere dagegen völlig ausspart, ist sie kritisch zu betrachten. Zum Beispiel enthalten Diäten aus Eiern und Fleisch zuviel Cholesterin und sind deshalb schädlich. Auch viele reine Obst- oder Saftkuren können Probleme machen und wegen der fehlenden Eiweißzufuhr zu
- Am besten sind Diätkonzepte, die auf einer vollwertigen Mischkost basieren und kalorienbewußt eine Reduktion der Nahrungsmenge insgesamt anstreben. Sie können auch sehr abwechslungsreich gestaltet werden und führen bewußt und unbewußt zu einer Umstellung des Eßverhaltens.
- Von Kurz- Diäten ist nichts zu halten, da der Körper nur Wasser verliert und nach der Diät das alte Körpergewicht wiedererlangt.
- Fasten und Nulldiät führen zwar zu einem Gewichtsverlust von ca. 400 Gramm am Tag, sollten aber nur kurzfristig und nach Rücksprache mit dem Hausarzt erfolgen. Man muß viel trinken (mindestens 3 Liter!), damit unerwünschte Wirkungen ausbleiben. Besonders Mineralwasser ist wichtig, um den Elektrolyt haushalt auszugleichen. Gichtanfälle, Störungen der Herzfunktion und Nierensteine sind möglich im Rahmen des Fastens. In der Anfangsphase baut der Körper seine Eiweißreserven ab, später die Fettdepots. Der Hausarzt entscheidet deshalb am besten vorher, ob die Nulldiät für Sie überhaupt in Betracht kommt. Wollen Sie über mehrere Tage fasten, muß eine engmaschige ärztliche Kontrolle und Führung erfolgen.
- Formuladiäten sind ebenfalls zu hinterfragen. Pulver oder Körner werden angeboten, die Nährstoffe, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Ballaststoffe enthalten . Wenn man 100 Gramm mit Wasser anrührt und kalt oder warm trinkt, hat man nicht mehr als 100kcal aufgenommen. Es gibt zwar unterschiedliche Geschmacksvarianten, die flüssige Kost bleibt aber eintönig. Ein langfristiger Erfolg ist bei dieser Diätform nicht zu erwarten, weil eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten nicht trainiert wird.
- Anders sieht es aus, wenn diese Formuladiäten eingebettet sind in ein ganzes Programm von Maßnahmen, wie dies beispielsweise in sog. Optifast - Zentren geschieht. Unter ärztlicher Aufsicht wird hier eine "Fastenphase" mit Formuladiät von 11 Wochen durchgeführt. In dieser Zeit erfolgt eine medizinische Betreuung und Untersuchung (einschließlich orientierender Laboruntersuchungen). In einer intensiv betriebenen Verhaltenstherapie und psychologischen Betreuung soll der Fastende ein neues Eßverhalten erlernen und sich auch über Probleme seiner Persönlichkeitsstruktur und seines psycho- sozialen Umfeldes klar werden. Eine umfangreiche Ernährungsberatung schließt sich an. Von der 12. Woche an erfolgt die sog. "Umstellungsphase" und eine Ernährung mit ausgewogener Mischkost. Die Schulung und Ernährungsberatung geht weiter. Bewegungstherapie ist ein weiteres Element des Behandlungskonzepts. Nach einem halben Jahr ist der Behandlungszyklus abgeschlossen . Der Betroffene hat im Idealfall einige Kilogramm verloren und eine Umstellung seines Eßverhaltens auf Dauer erreicht.

Dieses Konzept ist aber nur für stark Übergewichtige konzipiert, die mehr als 20 kg abnehmen müssen und wollen. Von den Krankenkassen ist es anerkannt; von den Ärzten wird es bei entsprechender Indikation auch verschrieben.

WAS IST DER JOJO-EFFEKT?

Hiermit wird das Phänomen beschrieben, daß nach vielen Versuchen der Gewichtsreduktion der Erfolg letztlich doch ausbleibt und das Körpergewicht hinterher oft sogar höher ist als zuvor. Der Mechanismus ist folgender: Auf jede Reduktion der Nahrungszufuhr reagiert unser Körper wie mit einem Schutzmechanismus, er drosselt seinen Stoffwechsel und fährt damit den Energiebedarf herunter. (Während einer Diät ist dies auch einer der Gründe, warum nach anfänglich guten "Erfolgen" nur noch wenige Gramm pro Woche wirklich abgenommen werden) Ist die Diät beendet, kurbelt der Körper seine Stoffwechselprozesse sogar an, um die Fettvorräte wieder aufzufüllen und für eventuelle Bedarfsfälle wieder gewappnet zu sein. Die Verwertung der angebotenen Nahrung wird gesteigert, ein Effekt, der uns natürlich gar nicht so lieb ist. Folgen mehrere Fastenkuren, gewöhnt sich auch der Körper an diesen Wechsel von spärlichem und reichlichem Nahrungsangebot. Die Verwertung und Ausnutzung der Nahrung wird in "normalen" Ernährungsphasen gesteigert und läßt den betroffenen Menschen trotz all seiner vorübergehenden Fastenversuche dicker werden als zuvor. Deshalb ist die grundsätzliche Umstellung der Ernährungsweise ja auch der einzige auf Dauer Erfolg versprechende Weg.

Merke: Die Pfeiler einer erfolgreichen und dauerhaften Gewichtsreduktion sind:

1. Bewußtes Eßverhalten (Berücksichtigen Sie dabei sowohl die Zusammensetzung der Mahlzeiten als auch deren Kaloriengehalt. Bilanzieren Sie bei der Tagesration auch die Naschereien zwischendurch, die Chips am Abend vor dem Fernseher und die über den Alkohol aufgenommenen Kalorien!).
2. Eine konsequente Änderung der bisherigen Eßgewohnheiten (besonders Personen, die in Streß- oder Kummer-Phasen verstärkt essen, seien hier angesprochen. Machen Sie sich diesen Zusammenhang bewußt. Ggfs. sollten Sie eine Verhaltenstherapie anstreben; hier kann man lernen, diese Situationen auf andere Weise zu bewältigen).
3. Mehrere kleine Mahlzeiten, die regelmäßig und über den Tag verteilt eingenommen werden.
Gerade Menschen, die unkontrolliert essen oder sogar an einer Eßstörung leiden, benötigen einen festen Tagesrhythmus mit regelmäßigen Mahlzeiten, damit nie ein zu starkes Hungergefühl auftritt, das sie "über die Stränge schlagen" läßt.
4. Körperliche Aktivität und Bewegung. Ca. 1/2 Stunde Sport oder aktive Bewegung sind schon wirksam.
5. Folgende Grundregel auch später weiterhin beachten:
 - Obst und Gemüse, Kartoffeln, Reis und Nudeln sowie dunkle Brotsorten als Hauptnahrungsquellen zum Sattwerden nutzen;
 - so wenig Fett wie eben möglich verzehren und bei der Nahrungszubereitung verwenden; auch auf versteckte Fette achten! Nach Empfehlungen der Ernährungswissenschaftler soll die tägliche Nahrung zu ca. 60% aus Kohlenhydraten, zu 10-20% aus Eiweißstoffen und nur zu 20-30 % aus Fett bestehen.)Jeder sei an dieser Stelle ganz beruhigt. Man muß später nicht mehr diese ganz genauen Berechnungen vornehmen! Denn hat man erst den Schritt zur bewußten, ausgewogenen Ernährung geschafft, so geht die Wahl der Nahrungsmittel in Fleisch und Blut über, und man stellt den Speiseplan auch ohne diese exakte Analyse meist richtig zusammen. Die Einsicht und die Verhaltensänderung sind die Voraussetzungen dafür.
 - Langsam essen und beim Gefühl der Sättigung aufhören.
 - Fettarme Milch und Milchprodukte in den Speiseplan einbauen.

- Auch Süßigkeiten sind nicht streng verboten, wenn Sie sie berücksichtigen und anderweitig Kalorien einsparen.
6. Für Abwechslung und positive Erlebnisse im Alltag sorgen, damit für das Essen aus Verlegenheit, Langeweile, Frust oder Kummer weniger Gelegenheit bleibt.

FÜR WEN KOMMT EINE FASTENKUR IN SPEZIELLEN ZENTREN IN BETRACHT?

- Für alle, die ausgeprägtes Übergewicht von mehr als 20-30 Kilogramm haben und allein nicht abnehmen können, weil alle bisherigen Versuche fehlgeschlagen sind.
- Für alle, die schnell unter ärztlicher Aufsicht mehr als 20 kg abnehmen müssen, weil gesundheitliche Risiken oder Schäden dies erfordern. Oft ist auch eine bevorstehende Operation der Grund, die bei massivem Übergewicht zu komplikations-oder risikoreich würde.
- Für Diabetiker, Herz- oder Nierenkranke, deren Diät sehr ausgewogen sein muß, um gesundheitliche Schäden aufgrund von Stoffwechsellentgleisungen , Herzrhythmusstörungen oder Nierenversagen zu vermeiden. Ärzte und Ernährungsfachleute müssen den Patienten gemeinsam betreuen und einen an die individuellen Bedürfnissen angepaßten Diätplan erstellen. Darüber hinaus muß der Betroffene unter Anleitung lernen, wie er sich in Zukunft ernähren soll und darf.
- Nur für die, die gewillt sind abzunehmen und den Lebensrhythmus und die Eßgewohnheiten auf Dauer umzustellen.

Merke:Elemente einer erfolgreichen Kur sind Ernährungsberatung, psychologische Betreuung mit Verhaltens-therapie, Bewegungstherapie und engmaschige ärztliche Kontrolle. Im Einzelfall können Kuren bzw. Behandlungsmaßnahmen zur Gewichtsreduktion ärztlich verordnet und von der Krankenkasse getragen oder unterstützt werden. Die gewählten Behandlungszentren müssen aber bestimmte Qualitätskriterien erfüllen.

LITERATURHINWEISE

- Anemüller: Vollwerternährung