

# Wenn der Körper schwer trägt

Früher galt der tägliche Überlebenskampf der Nahrung. Heute besorgt man sich sein Essen für wenig Geld – je billiger, desto fettreicher. Ursachen und Gefahren von Übergewicht – und was man dagegen tun kann.

VON MAX SCHLORFF\*

**H**and aufs Herz: Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie eine übergewichtige Person sehen? Gedanken wie «so möchte ich nie aussehen», keine Disziplin, unattraktiv? Wenn sie abends auf den Bus warten und neben Ihnen ein dicker Mensch eine Pizza isst – sehen Sie dann auch den Normalgewichtigen auf der anderen Seite, der an einer Doppelrahmglace lutscht?

Die Frage ist, ob wir Dicke überhaupt neutral sehen können. Die meisten Betroffenen können das nicht einmal selber. Sie fühlen sich fremd in ihrem Körper und lehnen diesen oft ab. Viele tragen mit ihrem Übergewicht ein Zeichen der Schande und der Haltlosigkeit mit sich herum. Hinter dem Dicksein wird auch immer wieder eine Form von Flucht und Schutz vermutet: Fett schützt, es hüllt ein und alles wird weich abgedefert. Die Lebensqualität von Dicken ist aber meist mi-

serabel und wohl kaum jemand ist freiwillig übergewichtig. «Ich bin froh, dass ich kein Dicker bin», sang einst Marius Müller Westernhagen. Studien zeigen, dass mehr als die Hälfte der Schwergewichtigen an psychischen Störungen leiden. Diese sind jedoch in der Regel nicht Grund der Adipositas (= Übergewicht), sondern Folgen der damit verbundenen Diskriminierung. Viel Leid also bei denen, die oft als lustige und gemütliche Zeitgenossen eingestuft werden.

## Ideale Überlebenskünstler

Früher war Fett die existenzsichernde Substanz schlechthin. Fässer voll Olivenöl, Schmalz oder Tran galten als Lebensversicherung und als Zeichen des Reichtums. Da der tägliche Kampf ums Überleben während Jahrtausenden vorwiegend ein Kampf um genügend Nahrung war, entwickelte der Mensch die Fähigkeit, auch längere Zeiten ohne Nahrung auszukommen. Der Körper lernte, aus dem Gegessenen so viel Energie wie

nur möglich aufzunehmen und den Überschuss in Form von Fett in die Reserve zu legen. Übergewichtige Menschen stellen eigentlich die positive Auslese der Evolution dar – ideale Überlebenskünstler.

Seit wenigen Jahrzehnten gilt der tägliche Kampf jedoch nicht mehr der Nahrung. Die Vorteile von früher haben sich ins Gegenteil gekehrt: Noch nie konnte mit so wenig Geld so viel Nahrung gekauft werden wie heute – je billiger, desto fettreicher. Zudem verbraucht der menschliche Organismus als Zeichen eines modernen Lebensstiles rund 300 Kilokalorien weniger als noch vor wenigen Jahrzehnten. Die Situation ist paradox: Die Evolution hat sich über Jahrtausende Menschen ausgesucht und entwickelt, die heute, in Folge von schnellen Veränderungen der Umwelt, benachteiligt sind.

Das liest sich nun, als wäre Übergewicht Schicksal. Dabei wurde doch jahrelang dem masslosen Essverhalten die Schuld in die Schuhe geschoben. Das Körpergewicht eines Menschen sei ausnahmslos Spiegel seiner Essgewohnheiten, hiess es selbst in Wissenschaftskreisen. Mit der «Verdünnung» des Schönheitsideals, was in den 60er-Jahren begann und bis heute anhält, wurde das Normalgewicht zum Übergewicht umgedeutet und die ehemalige Bohnenstange als Idealfigur verkauft. Das Idealbild veränderte sich so sehr, dass Marilyn Monroe heute von keiner Modelagentur angestellt würde.

## Gene und Umwelteinflüsse

Das Körpergewicht eines Lebewesens steht – stärker als bisher angenommen – unter genetisch-biologischer Kontrolle (vgl. Abbildung unten). Die individuelle Veranlagung ist die Vorgabe. Beeinflusst wird diese Ausgangsgrösse durch verschiedene

Umwelteinflüsse. Ohne entsprechende Umwelt erzwingen die Erbanlagen kein Übergewicht. Gegen einen übermässigen Einfluss der Gene spricht beispielsweise, dass die Menschen in den letzten Jahrzehnten immer schwerer geworden sind, ohne dass sich das Erbgut verändert hat. Dass es in Kriegs- und anderen Notzeiten kaum zu Übergewicht kommt, ist ein weiteres Zeichen für den Einfluss der Umweltbedingungen.

Schauen wir zwei Gründe, die zu Übergewicht führen können, etwas genauer an: Die positive Energiebilanz, die zu den Umweltbedingungen gezählt werden kann, und das Leptin als Vertreter der genetischen Seite.

**Positive Energiebilanz:** Wenn ein Mensch gleichviel isst, wie er verbraucht, dann wachsen die Fettzellen an und schrumpfen wieder zusammen. Das Fett wird in den Zellen gelagert und bei Bedarf wieder der Energiegewinnung zugeführt. Überschreitet der Fettanteil des Körpers ungefähr die 30-kg-Marke, dann beginnt der Organismus neue Fettzellen zu bilden, damit der Überschuss gelagert werden kann. Die Energiebilanz beschreibt also das Verhältnis von Zufuhr durch Essen und Trinken und von Verbrauch an Energie. Ein geringer Verbrauch durch wenig körperliche Aktivität und eine hohe Energieaufnahme führen zu einer positiven Bilanz, sprich Gewichtszunahme. Damit ist aber noch nicht beantwortet, weshalb beim einen die Fettpolster anschwellen und der andere dünn bleibt, obwohl er gleiches isst und sich nicht mehr bewegt. Über eine Antwort kann nur spekuliert werden.

**Leptin:** Bei Gesunden ist das Hunger- und Sättigungsgefühl ein fein eingestelltes Messinstrument, das Energieaufnahme

## Bestimmung des Übergewichtes

Die einfachste und gebräuchlichste Methode zur Bestimmung der Adipositas ist der Body Mass Index (BMI). Das Körpergewicht in Kilogramm wird durch die Körperlänge in Meter im Quadrat geteilt und ist für Frauen wie für Männer gültig.

$$\frac{\text{kg}}{\text{m}^2} \quad \text{z. B.} \quad \frac{85}{1,72 \times 1,72} = 28,7$$

### Klassifikation (nach WHO-Definition 1998)

Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25,0 – 29,9
Leichte Fettsucht	30,0 – 34,9
Mässige Fettsucht	35,0 – 39,9
Schwere Fettsucht	> 40,0

und -verbrauch steuert. So bleibt das Körpergewicht innerhalb kleiner Schwankungen stabil. Warum versagt diese Kontrolle nun aber immer öfter? Das Fettgewebe ist nicht einfach «tote Masse», wie man lange Zeit angenommen hatte. Mittels eines Proteins kommuniziert das Körperfettgewebe mit dem zentralen Regulationszentrum (= Hypothalamus). Dieses Protein ist das Leptin, das Mitte der neunziger Jahre entdeckt wurde. Die Höhe des Leptinspiegels ist proportional zur Körperfettmenge. In Tierexperimenten konnte festgestellt werden, dass Leptin das Gehirn anregt, sowohl den Hunger zu hemmen als auch den Stoffwechsel zu steigern und so Fettreserven abzubauen. Nach einem Festmahl wird durch eine Steigerung der Leptinproduktion schnell wieder das Ausgangsgewicht erreicht.

Wer nun längerfristig zu wenig isst, beispielsweise während einer Diät, setzt einen gegenläufigen Mechanismus in Gang: Die Leptinproduktion nimmt ab, der Körper spart mit Energie, wo er nur kann, der Stoffwechsel wird herabgesetzt, um so weniger Fett zu verbrennen. Die Fettzellen wehren sich sozusagen gegen ihre Absetzung. Zudem hat Leptin auch einen Einfluss auf das Wohlbefinden: Viele Personen fühlen sich während einer Diät unwohl, nur Essen kann sie befreien. So wird der geringe Erfolg von strengen, rigiden Diäten verständlich. Bei Schwergewichtigen hingegen müsste demnach ein tieferer Leptinspiegel zu finden sein. Forscher fanden jedoch das Gegenteil heraus. Eine verringerte Empfindlichkeit



FOTOS: THOMAS KRAUER, ANDREAS GONSETH





für Leptin im Gehirn scheint diesen Widerspruch zu erklären. Das Stoppsignal für eine Nahrungsaufnahme gelangt zwar aus den Fettspeichern immer noch zum Gehirn, aber es wird nicht mehr ausreichend wahrgenommen.

Hier schliesst auch die sogenannte «Setpoint-Theorie» an: Diese geht davon aus, dass ein gesunder Körper unter Einwirkung des Leptins jeglicher Gewichtsveränderung widerstrebt. Bei einer Gewichtszunahme wird der Energieumsatz der Körpermagermasse (damit ist vor allem die Muskulatur gemeint) kompensatorisch angehoben. Bei einer Gewichtsabnahme tritt das Gegenteil ein, der Energieverbrauch wird abgesenkt. Grundsätzlich ist der Setpoint genetisch festgelegt. Zur Erhöhung führen unter anderem Inaktivität und erhöhter Fettkonsum.

## Kürzere Lebenserwartung

Nebst der seelischen Belastung spielt Übergewicht auch eine Rolle als Risikofaktor für zahlreiche physische Erkrankungen. Das sind meist chronische Krankheiten, welche die Lebenserwartung verkürzen: kardiovaskuläre Erkrankungen wie erhöhter Blutdruck, Blutfettstörungen, Diabetes mellitus und in deren Folge Herzinfarkt und Hirnschlag. Weiter werden auch degenerative Gelenkerkrankungen, Atem- und Schlafstörungen, Venenleiden, Lungenembolien und bestimmte Krebsarten mit Adipositas in Verbindung gebracht. Dazu kommt eine geringe physische Leistungsfähigkeit, die zu rascher Ermüdbarkeit führt.

Die gesundheitlichen Gefahren sind aber nicht nur abhängig vom Gewicht, sondern auch von der Fettverteilung. Das kardiovaskuläre Risiko ist bei Menschen, die das Fett am Bauch haben – was eher für Männer typisch ist – wesentlich höher, als bei einem Fettansatz im Bereich der Hüften und Oberschenkel, worüber sich vorwiegend Frauen beklagen. Man spricht auch von der Apfelform der Männer und von der Birnenform der Frauen. Die meisten Apfelmenschen neigen dazu, das Fett im Inneren des Körpers, zwischen den Organen, unter der Bauchmuskulatur abzulagern. Das ist mit mehr Risiko verbunden als bei einer Fettspeicherung unter der Haut, wie es bei den Birnentypen der Fall ist. Bei einer Gewichtsabnahme baut sich zuerst das gefährliche innere Bauchfett ab. So sollten sich also vor allem die Männer an die Reduzierung ihrer Bäuche machen. Nur wie, wenn nicht mit Diät?

Wie bereits erwähnt, sind extreme und damit meist einseitige Diäten keine Hilfe.

## Tipps

- Wollen Sie wirklich abnehmen? Wenn der Zeitpunkt aus irgendwelchen Gründen ungünstig ist, verschieben Sie das Vorhaben.
- Folgen Sie nur einem Weg, für den Sie sich 100%ig entschieden haben.
- Denken Sie von Anfang an in langfristigen Zeiträumen.
- Holen Sie sich Hilfe! Jemand, der Sie unterstützt, berät, zur Seite steht, Ansprüche relativiert, sanften Druck ausübt, zuhört, Fragen stellt, Vertrauen vermittelt und an Sie glaubt.
- Setzen Sie sich Teilziele. Diese sollten erreichbar und gut kontrollierbar sein. Also nicht: «Ich esse nichts mehr abends beim Fernsehen!», sondern: «Wenn ich vor dem Fernseher Appetit habe, trinke ich Mineralwasser oder esse einen Apfel.» Notieren Sie sich Ihre Teilziele.
- Machen Sie ganz kleine Schritte.
- Stellen Sie keine Verbote auf. Diese werden irgendwann übertreten. Anstatt ein Stück Schoggi zu geniessen, haben Sie dann möglicherweise ein schlechtes Gewissen.
- Nicht nur die Ernährung an sich, auch das wie, wo, warum und mit wem spielt eine wichtige Rolle.

Viele betroffene Personen haben nach einigen Jahren «Diätkarriere» selbst realisiert, dass Diäten in einen unseligen Teufelskreis führen. «Keine Diät» bedeutet nun aber nicht, dass die Ernährung keine Rolle spielen würde. Eine gesunde Ernährung ist wohl eines der wichtigsten Ziele, dem man sich schrittweise nähern sollte. Die erste allgemeine Empfehlung auf dem Weg dahin ist die Verminderung der Fettzufuhr. Das ist zwar vielen Betroffenen bekannt. Dennoch klappt es oft nicht mit der Abnehmerei. Was sind die Gründe dafür? Nun: Abnehmen dauert immer länger als zunehmen, braucht Zeit und bedeutet immer auch eine Verhaltensveränderung (vgl. Kasten Tipps).

Einen Einfluss auf das Essverhalten können auch innere Bilder haben. Beispiel: Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit, wenn Sie Hunger oder Appetit verspüren. Schliessen Sie die Augen und fragen Sie sich zuerst, warum Sie gerade jetzt ans Essen denken. Wie fühlt sich Ihr Magen augenblicklich an? Wählen Sie in Gedanken etwas Essbares und stellen Sie sich vor, dies zu essen (gehen Sie allen möglichen Sinneswahrnehmungen genau nach). Führen Sie dasselbe mit zwei weiteren

möglichen Speisen durch und entscheiden Sie sich dann für dasjenige Essen, das die besten Empfindungen ausgelöst hat.

## Positives Körpergefühl

In der aktuellen Fachliteratur wird unisono darauf hingewiesen, dass die Kombination «verändertes Essverhalten/erhöhte körperliche Aktivität» den besten Erfolg verspricht. Die körperliche Aktivität spielt eine zentrale Rolle bei allen Massnahmen zur langfristigen Gewichtsabnahme. Bewegung alleine kann zu einer Gewichtsreduktion führen, aber auf langsame Art und Weise. Übergewichtige kämpfen zu Beginn mit der Schwierigkeit, eine längere Zeit der Aktivität überhaupt durchhalten zu können, da ihr Gewicht sie behindert. Es dauert einige Zeit, bis der Energieverbrauch durch regelmässiges Training erhöht werden kann.

Sinnvolle Aktivitäten sind solche, bei denen grosse Muskelgruppen beansprucht werden und die gelenkschonend sind (wie Schwimmen, Aqua-Fit, Walking, Rad fahren). Allerdings soll Bewegung nicht ein Pflichtprogramm sein. Viel versprechend ist eine Aktivität dann, wenn die Person sich selbst als fähig für eine bestimmte Sportart einschätzt. Wichtig für die Beibehaltung von Bewegungsaktivität ist es, zu realisieren, dass sich ein positives Körpergefühl einstellt. Dieses gute Gefühl kann dann als Motivation für die nächste Einheit dienen und so zu regelmässiger Bewegung führen. Bewegung kann auch in alltägliche Abläufe miteinbezogen werden, ohne dass gleich von Sport gesprochen werden muss (Treppe benutzen, mit dem Fahrrad oder zu Fuss zur Arbeit, eine Busstation früher aussteigen). Gesundheitlich von Vorteil ist eine Aufteilung der täglichen körperlichen Aktivität in mehrere kurze Intervalle.

Zum Schluss zwei wichtige Hinweise: Dicke bergen ein immenses Marktpotenzial in sich. Nach oft jahrelangen Frustrationen sind viele immer noch auf der Suche nach ein bisschen mehr Wohlergehen. Damit stellen sie die ideale Beute für zwielichtige Zeitgenossen dar, die auf die Schnelle Geld verdienen wollen und nichts mit Helfen am Hut haben. Und wenn Sie jemanden treffen, der ganz genau weiss, mit welcher Methode Sie abnehmen können und dass die Methode garantiert funktioniert – dann schiessen Sie ihn auf den Mond... n



\*Max Schlorff: Dipl. Ernährungsberater SRK und dipl. Psychologe IAP. Er arbeitet im Kreisspital Oberengadin und an der Schul- und Erziehungsberatung Oberengadin.