

Übergewicht und Abnehmen

Übergewicht quält heutzutage viele Menschen. Wer unter Übergewicht leidet, ist meist mit seinem Äußeren wenig zufrieden.

Dabei ist das Aussehen nur eine – nicht unwichtige - Sache. Die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht sind erheblich. Quasi alle Zivilisationserkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) werden durch Übergewicht und Bewegungsarmut hervorgerufen oder verstärkt. Auch Unfruchtbarkeit junger Frauen ist stark mit Übergewicht korreliert. Das Risiko, Brustkrebs zu erleiden, ist für Frauen mit Übergewicht sehr viel höher als für Normalgewichtige.

Im Bereich der Orthopädie spielt das Übergewicht eine besondere Rolle v.a. bei Erkrankungen der unteren Extremitäten, die unser Körpergewicht tragen müssen. Darüber hinaus ist bei Übergewicht oft die Harnsäure im Blut erhöht. Schon leichte Harnsäureerhöhungen fördern die Entstehung von Arthrosen.

Neue Studien zeigen, dass Patienten mit Übergewicht und einer Arthrose der Knie, die durch eine Diät ihr Normalgewicht wieder erreichen konnten, den gleichen Zuwachs an Lebensqualität gewannen wie durch die Implantation eines künstlichen Kniegelenks. Das heißt umgekehrt: Das Erreichen des Normalgewichts kann diesen operativen Eingriff in vielen Fällen überflüssig machen.

Was ist normal – was ist zuviel?

Da immer mehr Menschen übergewichtig sind, ist für viele gar nicht mehr klar, wo eigentlich das Normale anfängt und aufhört. In der Praxis haben wir schon erlebt, dass normalgewichtige junge Frauen in der Schule als „magersüchtig“ abgestempelt wurden, weil die Mehrheit der Klasse durchweg zu schwer war und sich der gefühlte Normwert dadurch verstellte.

Wie lässt sich also bestimmen, ob man Übergewicht hat oder nicht:

BMI

Ein gutes Maß ist der Bodymaß-Index (BMI). Sie können den BMI nach folgender Formel berechnen:

Körpergewicht : (Körpergröße in m)².

Man kann aber den BMI auch mit Tabellen und Berechnungs-Scheiben bestimmen, die es in Apotheken oder bei vielen Krankenkassen als Werbegeschenk gibt.

Wenn Sie den BMI berechnet haben, können Sie sehen, „wo Sie stehen“ und wie dringend Sie handeln müssen.

BMI 20-25	Normal	
BMI 25-30	Grad I Übergewicht	Wenn Sie unter Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes oder Arthrose leiden: unbedingt abnehmen!
BMI 30-40	Grad II Adipositas (Fettsucht)	Bei Grad II und III unbedingt abnehmen.
BMI über 40	Grad III Schwere Adipositas (schwere Fettsucht)	

Wenn Sie einen BMI unter 20 haben und sonst gesund sind, ist das meist unproblematisch. Insbesondere junge Menschen haben bei normaler Ernährungsweise einen BMI um 19-24 (Unschwer beim Betrachten alter Filme und Fotos zu bestätigen).

Umgekehrt können sehr athletische, muskulöse Menschen durchaus einen erhöhten BMI über 25 haben, ohne dabei zuviel Fett zu haben. Gerade wenn man versucht, sein Gewicht durch Sport zu

reduzieren, kann es zu einem Gewichtsanstieg und damit zu einem Anstieg des BMI kommen. Man baut dann Muskelmasse auf und dafür Fett ab. Da Muskeln schwerer als Fettgewebe sind, kommt es zu einem Anstieg der Körpermasse – obwohl der Mensch schlanker wirkt und auch schlanker und gesünder ist.

Umgekehrt kann man durch übertriebenes Fasten Muskelmasse verlieren und weniger wiegen, obwohl man mehr Körperfett eingelagert hat.

Dies ist ein sehr großes Problem vieler Diäten. Man verliert dabei Gewicht, aber leider nur wenig Fett. Denn zuerst greift der Körper seine Muskelmasse an. So kommt es dazu, dass man kurzfristig etwas leichter wird, langfristig aber sehr viel schwerer und fetter. Denn wenn man Muskelmasse verliert, fehlt der wichtigste „Fettverbrenner“ im Körper.

Bauchumfang

Der Bauchumfang sagt wahrscheinlich am meisten über Risiken für Herz, Kreislauf, und Stoffwechsel aus. Denn im Bauch ist das gefährlichere Fett gespeichert. Ein dicker Bauch ist riskanter als eine gleichmäßige Fettverteilung.

Bauchumfang	Ungünstig	Gefährlich
Frauen	Ab 80 cm	Über 88 cm
Männer	Ab 94 cm	Über 102 cm

Dabei ist es für das Risiko egal, wie groß der Mensch ist. Entscheidend ist nur der Bauchumfang – gemessen in der Höhe der **Taille**.

Körper-Analyse (Body-Composition)

Wer genau wissen will, wie sein Verhältnis von Muskel, Fett und Knochen beschaffen ist, kann in der AKTIVION-Sportmedizin-Praxis eine Untersuchung der Körperzusammensetzung (Body-Composition) durchführen lassen. Diese ist mit einer Knochendichte-Messung verbunden. Hiermit kann man feststellen, wie viel überschüssiges Fett man abzubauen hat. Die Analyse eignet sich besonders gut zur Kontrolle einer Gewichtsreduktion. So kann man kontrollieren, ob man Muskelmasse aufgebaut und Fett abgebaut hat.

Das Diät-Problem

Die Realität für viele Übergewichtige ist jedoch: Mehr oder weniger konsequent durchgeführte Diäten sind schon fehlgeschlagen. Aus Frust essen viele Betroffene noch mehr. Der „Jojo-Effekt“ wird zur Ausrede, sich gar nicht mehr um ein normales Gewicht zu bemühen.

Andere berichten, sie würden nur relativ wenig essen und trotzdem nicht dünner, sondern sogar dicker werden.

Vielen Betroffenen erscheint das Erreichen des Normalgewichts ein so utopisches Fernziel zu sein wie ein Sechser im Lotto. Das ist falsch. Das Erreichen des Normalgewichts ist für die meisten Menschen aller Altersstufen durchaus möglich.

Paradigmenwechsel

Es stimmt zwar, dass nach einer Zeit des Fastens der Körper sich an die Nahrungsreduktion gewöhnt und bei Rückkehr zur alten Eßgewohnheit das Gewicht wieder hochschnellt („Jojo-Effekt“). Es stimmt aber nicht, dass man gegen Übergewicht nichts tun kann.

Denn aus dem „Jojo-Effekt“ kann man nur ableiten, dass Fasten in der Regel kein gutes Mittel der Gewichtsnormalisierung ist. Auch die Beobachtung, dass einige Menschen nur wenig essen und trotzdem immer mehr zunehmen, spricht dafür, dass „weniger Essen“ alleine nicht ausreichend ist, um sein Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

In den letzten Jahren ist es zu einer Änderung der Ansichten über die Entstehung von Fettsucht und Übergewicht gekommen. Die alten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden von immer mehr Experten kritisch beurteilt.

Jahrelang wurde empfohlen, vor allem Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Seit diese Empfehlung in den 80 Jahren weltweit eingeführt wurde, nahm die Fettsucht in der Bevölkerung in epidemischem Ausmaß zu.

Insbesondere die Empfehlung, sich kohlenhydratreich zu ernähren, hat sich nach Ansicht vieler Experten nicht bewährt. Die Rolle des Insulins bei der Entstehung von Fettsucht und Übergewicht wird immer besser verstanden.

Die Gemeinsamkeiten der neuen Ernährungsempfehlungen bestehen vor allem in der Betonung einer eiweißreichen Ernährung und einer kritischen Bewertung der Kohlenhydrate.

Die Rolle des Insulins und der Glykämische Index

Man kann Kohlenhydrate danach unterscheiden, wie stark sie die Bauchspeicheldrüse dazu anregen, das Stoffwechsellhormon Insulin ins Blut abzugeben. Einige Kohlenhydrate – vor allem Zucker – sind sehr schnell vom Körper zu verwerten. Sie führen daher zu einem sehr hohen Anstieg des Hormons Insulin. Man spricht davon, dass der Glykämische Index (GI) dieser Kohlenhydrate sehr hoch ist. Diese Kohlenhydrate werden auch „schnelle Kohlenhydrate“ genannt, da sie schnell ins Blut gehen.

Die Folge des Insulin-Anstiegs ist, dass der Körper auf einen „Sparmodus“ umschaltet und aktuell nicht benötigte Kalorien als Depotfett speichert.

Außerdem sinkt dadurch zunächst der Blutzuckerspiegel. Die unmittelbare Folge: Man hat wieder mehr Hunger. Diesen Wirkmechanismus machen sich (illegale) Mastmethoden für Schweine und Geflügel zu Nutze. Durch injiziertes Insulin werden die Tiere fatter (Insulinmast).

Die gleiche fettmachende Wirkung hat das Insulin auch bei uns Menschen. Die zu hohe Aufnahme von Zucker und anderen schnellem Kohlenhydraten mit hohem GI führt zu einem ständig erhöhten Insulinspiegel.

Folgendes Beispiel kann die katastrophale Wirkung der schnellen Kohlenhydrate auf das Gewicht gut illustrieren:

Ein großes Steak mit Salat ohne weitere Zugaben führt zu keiner hohen Insulinausschüttung. Es macht daher kaum fatter. Ganz anders ist es, wenn man dazu weichgematschte Kartoffeln, Weißbrot, Bier oder Fruchtsäfte, einen süßen Naschtisch oder Würfelzucker zum Espresso genießt. Dann wird die überschüssige Energie sofort als Depotfett (= Bauchspeck) gespeichert.

Noch fataler wirkt sich die Insulinerhöhung aus, wenn sie chronisch wird. Wer jahrelang schnelle Kohlenhydrate mit hohem GI zu sich nimmt, hat auch über Jahre einen chronisch erhöhten Insulinspiegel. Im Laufe der Zeit gewöhnen sich die Körperzellen immer mehr an den erhöhten Insulinspiegel. Die Muskelzellen verlieren immer mehr die Fähigkeit, Zucker in Muskelenergie umzusetzen. Zuerst wird man immer schlapper, man braucht immer mehr Zucker um „in Fahrt zu kommen“. Andererseits genügen jetzt auch kleinste Mengen von Nahrungsmitteln – selbst von gesunden – um fatter zu werden. Schließlich sinkt der Blutzuckerspiegel trotz massenweise produziertem Insulin nicht mehr ab. Jetzt ist die Krankheit erreicht, die man bis heute „Altersdiabetes“ (oder Typ II-Diabetes) nannte. In Zukunft wird man immer weniger von Altersdiabetes sprechen, denn selbst Jugendliche und sogar Kinder leiden schon an dieser Form des Diabetes.

Was kann man tun?

Es geht also nicht mehr darum, weniger zu essen, sondern das richtige zu essen. Dabei gibt es unterschiedliche Philosophien und Ansätze, die sich leider teilweise widersprechen:

Die **GLYX-Diät**: Berücksichtigt die „Glykämische Last“, also wie viel der ungesunden Kohlenhydrate in den Nahrungsmitteln enthalten ist.

Die **LOGI-Methode**: setzt auf strikte Zurückhaltung bei allen Kohlenhydraten

Die „**Steinzeit**“-**Diät**: Setzt vorwiegend auf Eiweiße und Ballaststoffe. Sie geht davon aus, dass der Mensch genetisch nicht auf leicht zu verarbeitende Kohlenhydrate ausgelegt ist.

Die **Montignac-Methode**: Setzt auf intelligenten und genussvollen Umgang mit Lebensmitteln, wobei vor allem die Kohlenhydrate mit hohem Glykämischen Index, vermieden werden sollen (eine typisch französische Methode!), die vor allem für die Genießer gut geeignet ist. Die Montignac-Methode lässt sich über lange Zeit gut anwenden, ohne dass Frust aufkommt – im Gegenteil.

Wir wollen kein abschließendes Urteil darüber fällen, welche dieser Methoden die richtige ist. Bei der Auswahl der besten Methode für einen selbst, wird man immer auch persönliche Vorlieben berücksichtigen. Eine Auswahl von Literaturempfehlungen finden Sie am Schluß dieses Merkblattes.

Sport

Viele Leute glauben, weiter ungesund essen zu können und „durch Sport“ sein Gewicht reduzieren zu können. Das klappt in der Regel nicht. Denn um gegen den starken Effekt der Kohlenhydrat-Mast anzukommen, müsste man mehrere Stunden am Tag Sport betreiben. Daher darf man sich auch nicht von Ernährungsempfehlungen täuschen lassen, die für Spitzensportler gelten. Diese haben in der Tat oft das Problem, ihren Energiebedarf für ihr anstrengendes Training zu decken – so wie früher der Bauer, der mit seiner Sense noch das Heu und Stroh manuell erntete. Für diese Hochleistungssportler ist auch Nussnougat-Creme möglicherweise sinnvoll.

Für uns Normalbürger besteht aber das umgekehrte Problem: Wir nehmen zuviel Energie zu uns, wir benötigen keine leicht abbaubaren Kohlenhydrate, keine Energie, die „sofort zurückgebracht wird“ und keine „Energiedrinks“ – selbst wenn wir für einen Marathonlauf trainieren. Wenn wir weiter vorwiegend schnell abbaubare Kohlenhydrate essen, nehmen wir durch Sport alleine nicht ab.

Umgekehrt gilt aber auch:

Ohne Sport und mehr Bewegung kommen wir aus der Übergewichts-Falle auch nicht heraus. Nur wenn wir mehr Muskelmasse aufbauen, wird auch die Fettverbrennung wieder effektiv.

Schlaf

Durch das Zusammenspiel von Insulin, Wachstumshormon und dem Hormon Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus kontrolliert, kommt es zu unerwarteten Effekten.

Wer wenig schläft wird dicker. Wer mehr schläft, nimmt ab. Vor allem junge Leute kümmern sich zu wenig um ausreichend Schlaf- und das macht fett. Die stärkste fettmachende Kombination ist das ausgiebige lange Herumsitzen – z.B. vor dem PC- ohne ausreichenden Schlaf, während man gleichzeitig süße Getränke, Fast Food und Koffein zu sich nimmt. Nichts treibt das Insulin-System so in den fettmachenden Kollaps wie diese Kombination. (Das ist wahrscheinlich der Grund dafür, daß in den meisten Filmen der (geniale) PC-Spezialist mit einem extrem Übergewichtigen besetzt wird...)

Zucker und Weißmehl vermeiden

Die wichtigste Maßnahme der Diätumstellung ist es, Zucker und Weißmehl komplett aus dem Speiseplan zu verbannen, bis man sein normales Gewicht erreicht hat - und es danach auf seltene Anlässe zu beschränken.

Es gibt Übergewichtige, die es „komplett unnormal“ finden, auf Zucker zu verzichten. Dabei ist Zucker erst seit ca. 150 Jahren ein Massengut. Die Top-Athleten der Antike z.B. hatten noch nicht einmal ein Wort für Zucker.

Unnormal ist eher unser heutiger Zuckerkonsum. In den letzten hundert Jahren hat sich der Zuckerkonsum von 13 kg auf ca. 40 kg pro Person erhöht. Unser **Sollwert** für den Geschmack von Süße ist komplett verstellt. Wir empfinden Speisen als wenig gesüßt, die ein Mensch in den 70 Jahren als viel zu süß empfunden hätte.

Zucker ist inzwischen in vielen Produkten enthalten. Ketchup z.B. besteht zu einem großen Teil aus Zucker.

Vermeiden Sie alle Formen von süßen Getränken. Insbesondere angeblich gesunde Säfte enthalten soviel Zucker und Kalorien, das man **alleine durch Saftrinken fett werden** kann. Trinken Sie nur selbstgemachte, keine industriell gefertigten Säfte und auch diese nicht zuviel.

Vermeiden Sie Weißmehl auch in Nudeln und Pasta. Ein Teller von Weißmehl-Spaghetti entspricht vielen Stücken Würfelzucker. Ihr Insulin wird weniger stark erhöht, wenn Sie Vollkorn-Spaghetti benutzen. Die schmecken heutzutage sogar gut.

Auf Zucker zu verzichten ist eigentlich ganz einfach. Es ist vor allem viel einfacher, komplett auf Zucker zu verzichten, als nur ein bisschen. Das ist leicht zu verstehen, denn Zucker führt durch die reaktive Unterzuckerung zu erneutem Heißhunger auf noch mehr Zucker.

Deshalb ist es andererseits auch gar nicht so einfach, auf Zucker zu verzichten. Denn der wahnwitzig erhöhte Zucker-Abusus hat oft den Charakter einer wirklichen Sucht. Es gibt Experten, die die Ansicht vertreten, dass auch Alkohol- und Rauschgiftsucht durch Zuckersucht in der Kindheit gefördert werden kann.

Derjenige, der Schwierigkeiten hat, seine Kohlenhydrat-Sucht zu überwinden, kann sich in der AKTIVION-Sportmedizin-Praxis durch Maßnahmen helfen lassen, die sonst bei anderen Suchterkrankungen angewendet werden: Akupunktur und Hypnose, bzw. Selbsthypnose.

Das Sofort-Programm

Am besten besorgen Sie sich eines der oben angegebenen Bücher und machen sich noch weiter mit den Hintergründen der neuen Ernährungsmethoden vertraut. Unabhängig davon, welche Methode Sie bevorzugen: Sie erreichen schon sehr viel mit folgenden Maßnahmen:

1. Verbannen Sie komplett Zucker und Weißmehl aus Ihrem normalen Speiseplan und reservieren Sie Zucker und zuckerhaltige Produkte für seltene Gelegenheiten.
2. Essen Sie Spaghetti, Pasta und Co nicht, wenn diese aus weißem Mehl hergestellt wurden, sondern nur in der Vollkornvariante.
3. Verzichten Sie komplett auf industriell hergestellte süße Säfte, auf Cola und Mixgetränke. Katastrophale Dickmacher sind süße Cocktails aus hochprozentigem Alkohol und Fruchtsaft. Achten Sie darauf, dass auch „Mineralwasser mit Geschmack“ oft Zucker – und Kalorien - enthält. Trinken Sie frischgepresste Säfte nur in Maßen. Essen Sie lieber Obst!
4. Vermeiden Sie Produkte aus weichgekochten Kartoffeln. Insbesondere industriell hergestellte Kartoffelprodukte (Pommes frites, Chips etc) enthalten viele der schnellen Kohlenhydrate und machen extrem dick – vor allem in Kombination mit Fett.
5. Denken Sie daran, dass es nicht „normal“ ist, täglich Kuchen, Kekse, Schokoriegel oder Speiseeis zu essen. Dies ist eine Gewohnheit, die in den letzten 10-15 Jahren entstanden ist und wesentlich zur Fettsucht-Epidemie beigetragen hat. Versuchen Sie, das normale Maß für derartige Leckereien wieder zu finden.
Diese ersten fünf Maßnahmen bringen am meisten.
6. Auch angeblich „gesunde“ Produkte wie Joghurt, der die Abwehr steigern soll, oder Öko-Müsli-Riegel enthalten zu viele schnelle Kohlenhydrate, v.a Zucker. Gewöhnen Sie sich diese ab. Sie werden in kurzer Zeit feststellen, dass diese Ihnen zu süß sind.
7. Gewöhnen Sie sich an das Trinken von (ausreichend) Mineralwasser.
8. Nehmen Sie in der ersten Zeit keinen Alkohol zu sich. Später ist Wein in Maßen sogar förderlich. Bier sollte man bis man zum Erreichen des Normalgewichts meiden, ist dann aber in Maßen in Ordnung.
9. Erhöhen Sie den Eiweißanteil in Ihrer Nahrung (z.B. durch Hüttenkäse, Quark, Fisch, weißes Fleisch, Eier)
10. Sie sollten nicht hungern, Sie müssen nur das Richtige essen. Das heißt vorwiegend Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier, eiweißhaltige Milchprodukte.
11. Vermeiden Sie exzessives Essen – auch bei Feiern. Nehmen Sie – wie im Restaurant – von jedem Gang immer nur einen Teller und verzichten Sie immer auf den „Nachschlag“.
12. Machen Sie wenn möglich 3 x in der Woche Sport.

13. Bewegen Sie sich im Alltag soviel wie möglich. Achten Sie darauf, nicht lange herumzusitzen. Auch im Büro sollten Sie jeden Anlaß nutzen, um aufzustehen z.B. beim Telefonieren. Vermeiden Sie Fahrstühle und gehen Sie möglichst jede Treppe zu Fuß.
14. Wenn Sie Probleme mit Knien oder Hüften haben, ist z.B. die Vibrationstherapie ein guter Weg in kurzer Zeit viel Fett zu verbrennen und gleichzeitig Muskeln und Knochenmasse aufzubauen.
15. Sorgen Sie dafür, ausreichend lange zu schlafen. Ideal sollen 8 Stunden Schlaf sein.

Angebote der AKTIVION-Sportmedizin-Praxis

Messung der Körper-Zusammensetzung (**Body Composition**): Damit bestimmen Sie Ihren Ausgangswert und steuern die Gewichtsabnahme. Sie verhindern so, statt Fett Muskelmasse zu verlieren.

Akupunktur: Zucker und andere schnelle Kohlenhydrate können süchtig machen. Mit Akupunktur und Akupunktur Dauernadeln kann der Zuckersucht und der Esssucht entgegengewirkt werden.

Vibrationstherapie: Eigentlich für den Aufbau von Knochenmasse und zum Krafttraining gedacht, kann die Therapie mit modernen Vibrationsplattformen sehr gut zum Starten der Fettverbrennung beitragen.

Individuelle Ernährungsberatung: Wir beraten Sie und steuern Ihr Training.

Gruppenmotivation und Hypnose: Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit eignen mentalen Mitteln Ihren Willen aufrechterhalten können, ein normales Gewicht zu erlangen und gesünder zu werden.

Verfasser: Dr. Matthias Soyka, Dr. Karin Vogelsang

Literatur & Internet:

- Montignac Methode:
Montignac, „Die neue Trendkost“ .ISBN 978-3-930989-12-6
Montignac, „100 Rezepte für Genießer“ ISBN 978-3-930989-20-1
www.montignac.de
- Glyx- Diät:
Grillparzer, „Glyx-Diät“ . ISBN 3-7742-5785-X
- LOGI-Methode:
N. Worm: „LOGI-Methode- Glücklich und schlank“
Logi-methode.de
- Auch empfehlenswert:
Pape et al: „Schlank im Schlaf“ ISBN 3-7742-8779-1

AKTIVION SPORTMEDIZINPRAXIS
Dr. Soyka und Partner
Alte Holstenstraße 16

Fachärzte für Orthopädie
Physikalische und Rehabilitative Medizin
Spezielle Schmerztherapie – Chirotherapie
Sportmedizin
Alte Holstenstraße 16
21031 Hamburg
Tel. 040-72104658
Fax: 040-73092389
www.aktivion.de
mail: sportmedizin-praxis@aktivion.de

