

Sonntagszeitung, 05.03.2017, LEIB & SEELE (Leben), Seite 19 - Ausgabe D1, D1N, D1S, D2, R - 959 Wörter

SAGEN SIE MAL, FRAU DOKTOR

Seit Jahren bin ich zu dick. Warum nehme ich nicht ab?

VON YAEL ADLER

Als einfache Antwort auf Ihre Frage genügen zwei kurze Sätze. Erstens: Unser Körper ist noch immer auf Steinzeit getrimmt, unser Essen aber nicht. Und zweitens: Wir bewegen uns zu wenig. Vermutlich ist das nicht wirklich neu für Sie, aber wenn wir diese zwei Gedanken verstehen und daraus kluge Verhaltensweisen ableiten, dann könnte es doch klappen mit dem Abnehmen, auch ohne Super-Power-Diät.

Übergewicht ist von vielen Faktoren abhängig. "Der futtert einfach zu viel" reicht als Erklärung nicht aus. Die Fettspeicherung wird von unseren Genen geprägt. Biologische Kinder übergewichtiger Eltern werden öfter dick als Kinder, die von dicken Eltern adoptiert wurden. Dennoch sind Mütter und Väter kein unausweichliches Schicksal. Die genetische Basisausstattung lässt sich durch gesunde Lebensführung günstig beeinflussen. Dazu gehört eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen - also Vitamine, essentielle Fettsäuren, Spurenelemente, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe -, und dazu gehört eine ausgewogene Zusammensetzung der Darmkeime. Mit deren Effekten auf unsere Gene befasst sich die Epigenetik.

Medikamente und Hormone verändern ebenfalls unsere Figur. Die Kraft der Hormone kann man gut in der Pubertät beobachten, wenn Östrogene dem gerade noch knabenhaften Mädchen zu weiblichen Rundungen verhelfen. Wer eine Schilddrüsenunterfunktion hat, also einen Mangel an Schilddrüsenhormonen, der nimmt zu. Auch das Wachstumshormon Insulin-like growth factor 1 kann uns dick machen. Es wird besonders dann ausgeschüttet, wenn sich unsere Kost sehr von der einstigen Steinzeitnahrung unterscheidet. Mehr als ein Glas Milch am Tag, reichlich Kohlenhydrate, Zucker und kalorienreiches Fastfood sind garantierte Dickmacher. Auch das Hormon Cortisol kann für eine kräftige Gewichtszunahme sorgen. Wer Kortisontabletten einnehmen muss, lagert nicht nur Wasser ein, er bekommt auch großen Hunger und setzt deshalb echtes Fett an. Mediziner nennen das Resultat sehr unschön Stammfettsucht, Stiernacken und Vollmondgesicht.

Auch das körpereigene Cortisol kann Probleme verursachen. Es wird bei Dauerstress verstärkt aus der Nebenniere freigesetzt, ebenso bei schlechtem Schlaf und bei Menschen, die nachts schnarchen und Atemaussetzer haben. Diese nächtliche Belastung ist ein echter Dickmacher.

Auch unsere Darmflora beeinflusst unser Gewicht. Antibiotika und zuckerhaltige industrialisierte Nahrung verändern die Zusammensetzung unserer Darmbakterien. Krankmachende Bakterien können sich vermehren und schützende werden zurückgedrängt. Viele fettleibige Menschen weisen im Stuhl eine bis zu zweihundertfache Konzentration der Bakterienart Firmicutes auf. Das sind besonders rege Gesellen, die aus kaum verwertbaren Ballaststoffen weiter fleißig Kalorien herauslösen. Da wird selbst das Salatblatt zur Kalorienbombe. Auf diese Weise gewinnen die Betroffenen etwa 20 Prozent mehr Energie aus ihrer Nahrung als andere Menschen. Den guten Futterverwerter gibt es also wirklich. Wer wissen will, welche Darmbewohner bei ihm das Sagen haben, kann das über eine molekulargenetische Stuhlprobe machen. Diese etwa 200 Euro teure Untersuchung zahlen nur private Kassen.

Nun sind unsere Steinzeit-Vorfahren nicht sehr alt geworden, doch auch wir sind nicht für die Ewigkeit geschaffen; selbst wenn die neuen 50 die alten 30 sind, beginnt unser Körper mit 30 Jahren abzubauen. Obwohl wir uns jung und kräftig fühlen, wird unsere Muskulatur schleichend in Fett umgewandelt. Das heißt, unser Stoffwechsel braucht weniger Energie, der sogenannte Grundumsatz sinkt. Man nimmt zu, obwohl man nicht mehr isst, einfach deshalb, weil man weniger

verbrennt. Aufhalten lässt sich das durch ein gezieltes Muskeltraining und eine angepasste Ernährung.

Auch hier hilft der Blick zurück. Erst vor etwa 10 000 Jahren wurde der Mensch sesshaft und begann Getreide anzubauen. Der Anteil der kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel stieg. Es war die Zeit, in der zum ersten Mal Zivilisationskrankheiten auftraten. Davor aß man Nüsse, Wurzeln, Samen, nährstoffreiche Pflanzen, und man jagte Tiere. Die Jagd begann oft in den Morgenstunden auf nüchternen Magen. Hatte man dann nach 20 Kilometer Steppenlauf endlich ein Tier erlegt und zubereitet, war man schon viele Stunden ohne Nahrung unterwegs. Seit dem Vortag oder auch länger. Jedenfalls lag einem nicht die Pasta vom Abendessen im Magen. Diese Nahrungskarenz von mindestens 16 bis 18 Stunden nennt man heute sehr modern "Intermittent Fasting" (unterbrochenes Fasten). Das ist längst ein Geheimtipp in der Fitness-Szene. Zahllose Studien belegen: kurzzeitige Fasten- oder Hungerphasen lassen Menschen älter, gesünder und schlanker werden. Das heißt, wenn Sie ein- bis zweimal pro Woche zeitig Abendbrot essen und dann am nächsten Morgen das Frühstück weglassen, erreichen Sie fast Steinzeit-Niveau. Man kann auch aufs Abendessen verzichten, das entspricht dem bewährten Dinner-Canceling. Wollen Sie langfristig abnehmen, verzichten Sie aufs Kalorienzählen. Das nimmt den Spaß am Essen und bringt ohnehin meistens nichts. Hier meine Tipps:

1. Essen Sie maximal dreimal am Tag. Dazwischen fünf Stunden Nahrungspause, nur Wasser und ungesüßter Tee.

2. Sparen Sie an Kohlenhydraten, besonders bei Nichtvollkornprodukten. Sie machen schnell wieder hungrig und reduzieren die Fettverbrennung um 35 Prozent, für 6 bis 8 Stunden nach einer Mahlzeit. Die Fettzellen werden "verriegelt", so dass Fett nicht abgebaut werden kann.

3. Essen Sie viel Gemüse. Es macht satt, fördert eine schlankmachende Darmflora und liefert viele Mikronährstoffe. Gesundes Fett hilft dem Stoffwechsel beim Abnehmen. Gut: Kokos-, Raps-, Hanf-, Lein-, Walnuss und Olivenöl.

4. Sport kurbelt Grundumsatz und Fettverbrennung an. Zweimal pro Woche Walken, Joggen, Schwimmen oder Radfahren und zweimal Muskelaufbau sind wichtig.

5. Schlafen Sie gut und ausreichend, und lassen Sie Atemaussetzer behandeln.

Yael Adler ist Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin in Berlin und Autorin unter anderem des Bestsellers "Haut nah. Alles über unser größtes Organ". An dieser Stelle beantwortet sie in unserer Zeitung regelmäßig Ihre medizinischen Fragen.

Kasten:

HABEN SIE AUCH EINE FRAGE?

Haben Sie auch eine Frage, die Sie schon immer mal einem Arzt stellen wollten, ohne dass Sie sich extra einen Termin in seiner Sprechstunde geben lassen wollen? Dann fragen Sie doch einfach Dr. Yael Adler. In ihrer nächsten Kolumne geht es um das Schnarchen. Bitte senden Sie Ihre Frage dazu bis zum 12.03.2017 an: sagensiemal@faz.de. Ausgewählte Fragen drucken wir in der nächsten Kolumne ab.

Autor/en: Adler, Yael

Serie: Sagen Sie mal, Frau Doktor