

# Gesund abnehmen

So schaffen Sie es

MEDIZIN WISSEN



Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Dr. Helmut Oberritter

**HIRZEL**

Dr. Helmut Oberritter

# Gesund abnehmen



# Gesund abnehmen

So schaffen Sie es

Dr. Helmut Oberritter

**HIRZEL**

Die in diesem Buch aufgeführten Angaben wurden sorgfältig geprüft.  
Dennoch können die Autoren und der Verlag keine Gewähr für deren  
Richtigkeit übernehmen.

Ein Markenzeichen kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, auch  
wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet unter <http://dnb.-nb.de> abrufbar.

11. Auflage erschienen 2006 beim Wort&Bild Verlag  
12., aktualisierte und neu gestaltete Auflage beim S. Hirzel Verlag

ISBN 978-3-7776-1583-7

Jede Verwertung des Werkes außerhalb der Grenzen des Urheberrechts-  
gesetzes ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für  
Übersetzungen, Nachdrucke, Mikroverfilmungen oder vergleichbare  
Verfahren sowie für die Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen.

© 2009 S. Hirzel Verlag  
Birkenwaldstr. 44, 70191 Stuttgart  
[www.hirzel.de](http://www.hirzel.de)  
Printed in Germany  
Satz: Mediendesign Späth GmbH, Birenbach  
Druck und Bindung: Bosch-Druck, Landshut  
Umschlaggestaltung: ergo, Stuttgart unter Verwendung eines  
Bildes von Bildunion, Ladenburg

# Inhalt



Vorwort	13
Über Schönheitsideale und andere Probleme – eine Einführung	15
Was ist Übergewicht?	21
<b>Woher kommt Übergewicht?</b>	22
Gute und schlechte »Futterverwerter«	24
Muskelzellen verbrauchen mehr Energie	25
Zur »Vermehrung« allzeit bereit: das Fettgewebe	25
Übergewicht durch Erziehung und Esstradition	26
<b>Übergewicht – lebenslanges Schicksal?</b>	28
<b>Das richtige Gewicht</b>	29
Normalgewicht: der akzeptable Gewichtsbereich	30
Abschied vom »Idealgewicht«	30
Der Body-Mass-Index	31
Ziele richtig setzen	32
<b>Gesundheitliche Folgen von Übergewicht</b>	34
Der riskante Bauchumfang	37
<b>Wie viel Kalorien brauchen Sie?</b>	38
1. Energiebedarf abschätzen	38
2. Energiezufuhr festlegen	40



3. Energiegehalt der Lebensmittel kennen lernen	41
4. Immer die richtigen Lebensmittel auswählen	42
Diät – nein danke!	45
<b>Der Jo-Jo-Effekt</b>	46
<b>Low Carb oder Low Fat – die Lösung aller Probleme?</b>	47
<b>Ess-Störungen</b>	51
<b>Wundermittel gibt es nicht</b>	52
Appetitzügler und Lipasehemmer	53
Rimonabant	54
Quellstoffe und Ballaststoffkonzentrate	55
Enzyme	56
Abführmittel	56
Harntreibende Mittel (Diuretika)	57
Reizstromgeräte	57
Schwitzen/Saunaanzüge	57
<b>Diäten: eine Bewertung</b>	58
Atkins-Diät	58
Ayurveda	60
Blutgruppen-Diät nach D'Adamo	61
Fatburner-Diäten	63
FdH («Friss die Hälfte«)	65



Formula-Diät	66
F. X. Mayr-Kur	67
Glyx-Diäten/Montignac-Methode	68
Hay'sche Trennkost	71
Low-Fat-Diäten	72
Markert-Diät	74
Mayo-Diät	75
MCT-Fett-Diäten	76
Modifiziertes Fasten	78
Null-Diät	79
Schroth-Kur	80
South-Beach-Diät	82
Volumetrics-Diät	83
<b>Statt Diät: lieber vollwertig und gut</b>	85
Basisinfo Ernährung	87
<b>Die energieliefernden Nährstoffe</b>	88
Kohlenhydrate	88
Fette	91
Eiweiß	94
<b>Die lebensnotwendigen Nährstoffe</b>	94
Eiweiß – der Körperbaustoff	95



Vitamine	96
Mineralstoffe und Spurenelemente	100
<b>Was steckt noch in der Nahrung?</b>	102
Überhaupt kein Ballast: Ballaststoffe	102
Kein bisschen sekundär: sekundäre Pflanzenstoffe	104
Purine: unentbehrlich im Körper, aber entbehrlich in der Nahrung	109
Richtig essen und trinken	111
<b>Praktischer »Wahlhelfer«: der Ernährungskreis</b>	112
<b>Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b>	114
<b>Gruppe 2: Gemüse und Hülsenfrüchte</b>	118
<b>Gruppe 3: Obst</b>	120
<b>Gruppe 4: Milch und Milchprodukte</b>	122
<b>Gruppe 5: Fisch, Fleisch und Eier</b>	123
<b>Gruppe 6: Fette und Öle</b>	127
<b>Gruppe 7: Wasser/Getränke</b>	130
<b>Die problematischen Lebensmittel</b>	131
»Flexible Kontrolle«	132
Die süße Versuchung	132
Zu viel Salz	133
Alkohol	134



<b>Light-Produkte</b>	134
<b>Zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung</b>	136
Unverzichtbar: Bewegung und Sport	141
<b>Sport hilft vierfach!</b>	142
<b>Tipps zum Ausdauertraining</b>	145
Ein bisschen anstrengend soll's schon sein!	145
Joggen	147
Walking	148
Wandern	149
Schwimmen	149
Radfahren	150
Gymnastik	151
<b>Noch mehr Sport, Spiel und Spaß</b>	152
<b>Muskeln verbrauchen mehr Energie</b>	153
<b>Bewegung im Alltag</b>	154
Schritt für Schritt zum Wunschgewicht	157
<b>10-Schritte-Programm</b>	158
<b>1. Schritt: Die Selbstbeobachtung</b>	159
<b>2. Schritt: Die Analyse</b>	164



<b>3. Schritt: Kalorienzahl reduzieren</b>	167
<b>4. Schritt: Kontrolle der Ess-Situation</b>	170
<b>5. Schritt: Verringerung der Essreize</b>	172
<b>6. Schritt: Langsames und verzögertes Essen</b>	174
<b>7. Schritt: Mehr Motivation</b>	176
<b>8. Schritt: Wenn der Heißhunger kommt</b>	179
<b>9. Schritt: Bei Einladungen und Festen</b>	182
<b>10. Schritt: So halte ich mein Gewicht</b>	185
Praktische Tipps	187
<b>Einkaufsplanung und Vorratshaltung</b>	188
<b>Vorbereiten und fettarmes Garen von Lebensmitteln</b>	189
<b>Maße, Gewichte und Portionsgrößen</b>	192
Rezepte	195
<b>Frühstück</b>	197
<b>Zwischenmahlzeiten</b>	209
<b>Warme Hauptmahlzeit</b>	211
<b>Kalte Hauptmahlzeit</b>	241
<b>Nachspeisen</b>	253



# Inhalt

Anhang	263
<b>Beispiel eines Wochenplans zum Abnehmen</b>	264
<b>Kalorienbomben und ihre leichten Alternativen</b>	266
<b>Anschriften</b>	268
Stichwortverzeichnis	269
Rezeptverzeichnis	275
Abbildungs- und Quellennachweis	278



# Vorwort

90 Prozent der Bundesbürger kritisieren die Ernährungsinformation! Kein Wunder, denn wer blickt da noch durch? Trenn-Kost oder Glyx-Diät? Ayurveda, Atkins oder Mayr-Kur? Helfen Quellstoffe, Enzyme oder Schilddrüsenhormone? Wenig Fett oder viel Kohlenhydrate? Auf eine Frage gibt es mindestens drei Antworten, die sich meist widersprechen.

Helmut Oberritter bietet Ihnen gut 280 Seiten mit solider, verständlicher Information, die praxisnah umgesetzt und »gegessen« werden kann. Dafür steht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, deren wissenschaftlicher Leiter er seit Jahren ist. Unmissverständlich bewertet er Diätvorschläge und begründet sein Urteil. Nicht alles, was mit geheimnisvollem Namen und mit Garantieverprechen angekündigt wird, basiert auf den Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft. Glaubenssätze allein reichen nicht aus, um Ihnen ein richtiges Essen zu empfehlen, mit dem Sie eine gute Figur machen. Wissen, nicht Glaube ist gefragt! Dieser Aussage fühlt sich Helmut Oberritter verpflichtet. Sein Buch, grafisch ansprechend

gestaltet, ist ein unterhaltsamer Wegweiser, der auch Ihnen anschaulich erklärt, dass richtiges Essen kein »Buch mit sieben Siegeln« sein muss. In zehn klaren, kleinen Schritten eröffnet Oberritter Ihnen Ihre Perspektive zum Wunschgewicht. Praktische Tipps zum Fettsparen ohne Verzicht auf guten Geschmack bahnen den Weg zur guten Figur, unterstützt von kompletten Rezepten, die nicht nach Diät schmecken.

Sie werden viel Neues erfahren. Und mit Lesespaß werden Sie erleben, dass die Naturgesetze der Ernährung durchaus verständlich sind und nachvollzogen werden können. Sie werden über Ihre eigenen Essbedürfnisse nachdenken und sich manchmal fragen: »Warum esse ich das überhaupt?«. Nicht alle Essgewohnheiten unterstützen die Gesundheit. Nicht einmal alles, was Menschen essen, schmeckt ihnen wirklich. »Abnehmen beginnt im Kopf«, darum werden Sie nach den 280 Seiten automatisch an Gewicht abnehmen, denn Oberritter schleust die richtigen Gedanken in Ihren Kopf. Er verdirbt nicht den Geschmack,

bringt Sie nicht dazu, Kalorien zu zählen, und er belästigt Sie nicht mit Einzelheiten, die Ihnen sowieso nicht helfen könnten. Vieles, was Sie bisher über Abnehmen, Ernährung und Bewegung gehört und gelesen haben, können Sie getrost vergessen. Doch dazu brauchen Sie einen vertrauenswürdigen Partner, dem Sie glauben können. Helmut Oberritter ist Ihr Partner, mit seinem Wissen und

den Erkenntnissen der DGE im Hintergrund.

**Prof. Dr. Volker Pudel**

*Leiter der »Sektion Niedersachsen« der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und langjähriger Leiter der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle, Universität Göttingen*

# Über Schönheitsideale und andere Probleme – eine Einführung

Das Ideal des weiblichen Figurbildes hat sich im Laufe der Jahrhunderte nachhaltig gewandelt. »Venus von Willendorf«, eine berühmte Skulptur aus der Steinzeit, beweist, dass in damaligen Zeiten eher üppige Formen das Schönheitsideal bestimmten. Doch auch noch im 17. Jahrhundert, zu sehen in den Frauenbildnissen Rubens', dominierte das Wohlgerundete. Über Jahrtausende hinweg versinnbildlichte also eine »füllige« Frauengestalt die Ideale Fruchtbarkeit, Gesundheit und Schönheit und zeugte vom Wohlstand der jeweiligen Familie. Am Ende des 20., zu Beginn des 21. Jahrhunderts jedoch, einer Zeit, die sich unter anderem durch Überfluss an Nahrungsmitteln wie auch durch Schnelllebigkeit und rasch wechselnde Moden auszeichnet, hat sich auch das körperliche Idealbild dem Wandel angepasst. Bis heute sind die meisten Mannequins, die uns

Noch in den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts galt Marilyn Monroe als Inbegriff der Schönheit. In den sechziger und siebziger Jahren wurde dann mit Twiggy, dem extrem dünnen Figuridol, der sprichwörtliche Tiefpunkt hinsichtlich des Frauenfigurbildes gesetzt.



Schönheitsideale aus zwei Jahrhunderten:  
Frauenbildnis von Rubens und »modernes« Model auf der Waage.

# Über Schönheitsideale und andere Probleme – eine Einführung



*Auch Männer orientieren sich zunehmend an von Medien vorgegebenen Idealen.*

als ein erstrebenswertes Ideal von der Werbung angepriesen werden, eher der magersüchtigen Kategorie zuzuordnen. Jung, groß und schlank – das heutige Maß aller Dinge?

Im Gegensatz zur Frau war der Mann von derartigen Zwängen lange Zeit unbehelligt. Dicke Männer galten noch bis vor kurzem als »gemütlich«, »ausgeglichen« und »in sich ruhend«. Das trifft inzwischen nicht mehr zu. Auch »runde« Männer sehen sich zunehmend der Kritik ausgesetzt, die sich vornehmlich am schlanken Waschbrettbauch-Model orientiert. Die Diskriminierung der »Dicken« reicht vom Vorwurf mangelnder Leistungsfähigkeit, Faulheit, Unbeweglichkeit und des Ungeliebtseins bis hin zur Forderung nach höheren Krankenversicherungsbeiträgen für Schwergewichtige. Das Gewicht, das das jeweils geltende Schönheitsideal bestimmt und auch fordert, soll hingegen Attraktivität, Gesundheit und Erfolg garantieren. Der psychische Druck, den diese Norm auf viele junge Frauen (und auch immer mehr Männer) ausübt, zeigt sich in der wachsenden Zahl von Ess-Störungen in der Bevölkerung. Der Versuch, sich zwanghaft einem überzogenen Ideal anzunähern, das den eigenen genetischen Voraussetzungen zuwiderläuft, muss zum Scheitern verurteilt sein (s. a. Kapitel ab Seite 50). Die Anlage zur Modelfigur haben die wenigsten Menschen.



*Nur Modesünde oder bereits Übergewicht?*

Das Schönheitsideal ist das eine Problem, echtes Übergewicht jedoch ein anderes. Denn: Unabhängig von den genannten Modeinflüssen gibt es medizinische Gründe, die eine Gewichtsreduktion bis zum Normalgewicht ratsam erscheinen lassen. Übergewicht (mehr zur Definition ab Seite 29) – Auswuchs des Lebensstils einer Überflussesgesellschaft, die sich zudem kaum mehr körperlich bewegt – gilt als größtes Ernährungsproblem in den westlichen Industrieländern und gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren

# Über Schönheitsideale und andere Probleme – eine Einführung

bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Stoffwechselleiden wie beispielsweise Diabetes mellitus oder Gicht, ja sogar von Krebs. Auch chronische Gelenkerkrankungen wie die Arthrose werden durch Übergewicht in ihren Beschwerden verstärkt.

Natürlich will jeder Übergewichtige gerne schlanker sein und tut auch einiges gegen die überflüssigen Pfunde. Leider nicht immer mit Erfolg. Denn der allgemeine Drang zum Abnehmen wird von verschiedensten Seiten oft unseriös und profitabel ausgenutzt. Insbesondere im Frühjahr blüht das Geschäft mit der »Traum- und Strandfigur«. Selbst ernannte Ernährungsapostel machen mit fragwürdigen Aussagen ihre Bücher zu Bestsellern. Hersteller und Vertrieber von so genannten »Wundermitteln« versprechen viel, doch die Pfunde wollen trotz vieler Diäten nicht weichen oder kehren bald zurück. Wundermittel wirken sich nicht auf der Waage aus, sondern beim Blick in den leeren Geldbeutel.

Um langfristig erfolgreich und gesund abzunehmen und dieses Gewicht auch zu halten, ist natürlich mehr als eine Blitzdiät erforderlich. Voraussetzung dafür sind **Kenntnisse über Stoffwechselfvorgänge** des menschlichen Körpers, über die verschiedenen **Nährstoffe in unseren Nahrungsmitteln**, über die richtige Lebensmittelauswahl und über die psychologischen Zusammenhänge zwischen Essen und seelischem Befinden.

Doch auch die Wissenschaft ist sich nicht selten uneins in der Frage des optimalen Weges, der zum gewünschten Ziel führen soll. Über kaum ein Thema wird in der Literatur so leidenschaftlich gestritten wie über das Abnehmen. Am heißesten diskutiert wird derzeit die Rolle des Nahrungsfettes bei der Entstehung des Übergewichts. Grund für die aufkommenden Zweifel an der Wirk-

Frauenzeitungen sichern sich mit wöchentlich neu erscheinenden »Superdiäten« hohe Auflagen.

# Über Schönheitsideale und andere Probleme – eine Einführung

Ist das Fett der Hauptübeltäter in der Entstehung von Übergewicht und Fettsucht oder nicht?

samkeit der Fettreduktion bei einer gewichtsabbauenden Ernährung sind aktuelle Beobachtungen von Ernährungsexperten in den USA.

Während der beiden letzten Jahrzehnte war im Rahmen einer groß angelegten Untersuchung der Fettanteil in der Nahrung der Amerikaner deutlich verringert worden. Statt der erwarteten Gewichtsreduktion trat hingegen eine massive Zunahme der Adipositas, also der Fettsucht, bei den Menschen auf. Verschiedenste Studien wurden daraufhin herangezogen, um die jeweils gegensätzlichen Argumente zu untermauern. Nun haben wissenschaftliche Studien, je nach Art und Weise ihrer Durchführung, unterschiedliche Aussagekraft. Eine Untersuchung, bei der man die Teilnehmer lediglich befragt, wie sie sich – gemäß ihrer Erinnerung – in den letzten Wochen ernährt haben, ist weniger aussagekräftig als eine solche, bei der man die Personen über einen bestimmten Zeitraum beobachtet und exakt protokolliert, was und wie viel sie gegessen haben. Werden überdies bestimmte Faktoren dabei verändert oder beeinflusst (indem bestimmten Teilnehmern z. B. fettreiche Lebensmittel angeboten werden und anderen Teilnehmern fettarme), gewinnt man durch den Vergleich der Gruppen eine noch höhere Aussagekraft. In der Wissenschaft spricht man von Studien mit hoher Evidenz, also hoher Beweiskraft, oder solchen mit niedriger Evidenz.

## TIPP

### **Mehr Ballast – aber wie?**

Vollkorn- statt Weißmehlprodukte, Gemüse und Obst statt zuckerreiche Lebensmittel:  
Dann sind Sie auf dem richtigen Weg!

Die These, dass eine Reduktion des Fettes in der Ernährung für die Gewichtsreduktion wesentlich sei, wird inzwischen von vielen Studien mit hoher Evidenz gestützt, die These, dass das Fett nicht die entscheidende Rolle spiele, von Studien niedrigerer Beweiskraft. Es ist also wissenschaftlich überzeugend gesichert, dass eine Fettreduktion in der Ernährung ein entscheidender Faktor zum Abnehmen ist.

# Über Schönheitsideale und andere Probleme – eine Einführung

Er ist jedoch nicht allein ausschlaggebend. Weiterhin gilt es nämlich als gesichert, dass Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt ebenfalls einen positiven Faktor darstellen. Zudem ist es optimal, die Ernährungsumstellung durch Bewegung und Sport zu unterstützen: Das Abnehmen wird dadurch einfacher, der Gewichtsverlust größer und dauerhafter.

Warum aber werden die Amerikaner – trotz Verringerung der durchschnittlichen Fettzufuhr – immer dicker? Bei genauerer Betrachtung ihrer Ernährungsweise musste man feststellen, dass der Fettanteil ihrer Nahrung nach wie vor sehr hoch ist. Überdies bewegen sie sich zu wenig, und sie trinken zu viele zuckerhaltige »Softdrinks«. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse lassen also die Folgerung zu, dass es in der Ernährung auf drei Faktoren ankommt, um abzunehmen oder das Gewicht zumindest zu halten:

## TIPP

### Wichtige Faktoren beim Abnehmen

- Bevorzugen Sie volumen- und ballaststoffreiche sowie energiearme Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst – halten Sie sich hingegen bei zuckerhaltigen, meist ballaststoffarmen Lebensmitteln zurück.
- Essen Sie nur wenig Fett (dabei pflanzliche Fette und Öle bevorzugen!).
- Genießen Sie energiearme Getränke, denn zuckerreiche Softdrinks fördern die Entstehung von Übergewicht. (Auch alkoholhaltige Getränke sind äußerst energiereich – selbstverständlich sollten Sie ihren Genuss auf ein Mindestmaß einschränken!)

Diese drei Regeln sind nicht nur die Grundlage der kalorienbewussten Kost, sie sind die wesentlichen Kennzeichen einer vollwertigen Ernährung. Es reicht eben nicht aus, wenn man, um abzunehmen, nur den Fettkonsum einschränkt, ansonsten aber nach

Ein hoher Konsum an zuckerhaltigen Getränken trägt zum Übergewicht ähnlich bei wie eine hohe Fettzufuhr.



*Was macht dick? Nur das Fett oder vor allem der Zucker? Mehr zu den einzelnen Nährstoffen und ihren Auswirkungen ab Seite 87.*

# Über Schönheitsideale und andere Probleme – eine Einführung

Belieben zu zuckerhaltigen Speisen und Getränken oder Weißmehlprodukten greift.

Nicht nur die Optimierung des Ernährungsverhaltens, sondern auch ausreichende Bewegung, Sport sowie Stressbewältigung sind ausschlaggebend für den Erfolg Ihrer Bemühungen.

Ernährung ist jedoch nur eine Stufe auf dem Weg zum vitalen Körper und der richtigen Figur. Der gesamte Lebensstil muss stimmen, um dieses Ziel zu erreichen. Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass der »Lifestyle« eines Menschen über Wohlbefinden, Gesundheit und über das richtige Gewicht entscheidet.

Dieses Buch basiert auf den Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft, Psychologie und Medizin und spiegelt die Erfahrungen aus unzähligen Beratungsstunden wider. Der Weg zum richtigen Gewicht ist nicht leicht, keinesfalls spektakulär und mitunter recht mühsam. Aber die erforderlichen Strategien sind erlernbar und trainierbar.

# Was ist Übergewicht?

Unabhängig vom jeweiligen Schönheitsideal gibt es konkrete medizinische Anhaltspunkte, die Übergewicht definieren und bewerten. In diesem Kapitel erfahren Sie, ob Ihr Gewicht auch aus medizinischer Sicht akzeptabel ist, wie riskant Ihr Fettverteilungsmuster ist und wie viele Kalorien Sie eigentlich täglich benötigen.



# Was ist Übergewicht?

## Woher kommt Übergewicht?

Überlegen Sie selbst, welche der folgenden Behauptungen Ihrer Meinung nach zutrifft:

- Der Speck an Bauch und Rücken kommt von übermäßigem Essen und Trinken!
- Übergewicht wird vererbt und ist deshalb ein unausweichliches Schicksal!
- Durch Diät wird man dick.
- Stress, Ärger und Unglück sind der Grund für die unlieb-samen Polster.
- Dick wird man, weil die Sättigung nicht mehr funktioniert.
- Bewegungsmangel verursacht Übergewicht.
- Starkes Übergewicht kommt von hormonellen Störungen und anderen Krankheiten.

### INFO

Dass Krankheiten Übergewicht verursachen, ist sehr selten. Maximal 5% der Fälle mit starkem Übergewicht sind auf hormonelle Fehlfunktionen oder Gehirnerkrankungen zurückzuführen. Auf die beliebte Ausrede der Drüsenstörung können sich wirklich nur wenige berufen. Diese seltenen Störungen bzw. Erkrankungen werden ausschließlich vom Arzt behandelt.

Vielleicht überrascht es Sie zu erfahren, dass alle diese Behauptungen im Prinzip zutreffen können. Übergewicht kann die verschiedensten Ursachen haben: Veranlagung, Essverhalten, Bewegungsmangel und Krankheiten.

Ein zu schwerer Knochenbau wird ebenfalls häufig als Erklärung für Übergewicht angeführt. Der Anteil der Knochen am Gesamtgewicht ist jedoch gering und somit für das Ausmaß eines überhöhten Gewichts nicht ausschlaggebend. Das Skelettgewicht eines Erwachsenen liegt etwa zwischen 10 und 13,5 kg. Schwankungen nach »oben« liegen im Bereich von etwa 2 bis 3 kg und fallen somit buchstäblich nicht ins Gewicht.

Kommen wir also zu den häufigeren Ursachen der zunehmenden Körperfülle in der Bevölkerung. Die Bedeutung der Veranlagung für das Körpergewicht des Menschen wurde lange Zeit als unwesentlich angesehen. Das von Umwelt und dem persönlichen Umfeld geprägte Essverhalten, der Rückgang körperlicher Arbeit und der Mangel an Bewegung galten hingegen als Hauptverursacher des weit verbreiteten Übergewichts. »Wer dick ist, isst zu viel!« lautete die kurze und einprägsame Formel für die Herkunft der unliebsamen Pfunde.

## INFO

*Leptin*, ein körpereigenes Hormon, das in den Fettzellen des Körpers gebildet wird und in unserem Gehirn als Appetitzügler fungiert, ist nur ein Faktor bei der Regulierung des Körpergewichts. Ein sehr kleiner Prozentsatz in der Bevölkerung kann aufgrund eines Gendefekts dieses Hormon nicht bilden. Diesen Menschen kann durch Leptingabe beim Abnehmen geholfen werden. Studien haben inzwischen ergeben, dass zusätzliches Leptin bei Übergewichtigen ohne diesen Gendefekt jedoch kaum Wirkung zeigt. Möglicherweise gibt es in unserem Gehirn eine Art von Sättigungspunkt für das Hormon. Eine andere Theorie spricht von einer »Insensitivität«, also Unempfindlichkeit adipöser Menschen gegenüber Leptin.

Die Rechnung war einfach: Wer mehr isst, als er verbraucht, nimmt zu! Heute weiß man, dass Übergewicht zwar tatsächlich das Problem einer gestörten Bilanz von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch ist, dass aber die Ursachen vielschichtiger sind. Übergewicht kann nicht einfach mit Vielesserei erklärt und die Reduzierung von Übergewicht nicht einfach mit FdH (»Friss die Hälfte«) erreicht werden.

# Was ist Übergewicht?

Offensichtlich sind genetische Faktoren also bedeutender für die Ausprägung der Körpermasse als Einflüsse aus der Umwelt bzw. dem sozialen Umfeld.

## INFO

In den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts wurden im Tierversuch Gene isoliert und charakterisiert, die tatsächlich für die Entstehung von starkem Übergewicht verantwortlich sind: u. a. das ob(obesity)-Gen und das db(diabetes)-Gen. Die Ergebnisse der Tierversuche waren jedoch auf den Menschen nicht ohne weiteres übertragbar, und so bleibt die Hoffnung, daraus eine Übergewichtstherapie für den Menschen abzuleiten, vorerst noch unerfüllbar.

Übergewicht ist keine Frage der persönlichen Schuld – diese Erkenntnis ist wichtig, um den psychischen Druck von übergewichtigen Personen zu nehmen.

## Gute und schlechte »Futterverwerter«

Eine größere Rolle als bisher angenommen spielen bei der Ausprägung von Übergewicht nämlich die *genetischen*, also die erblichen Faktoren. Neuere Studien, insbesondere Zwillingsstudien, haben verdeutlicht, dass Gene – unter vielem anderen – auch unsere Körpermasse bestimmen. Es zeigte sich, dass es zwischen dem jeweiligen individuellen Gewicht eineiiger Zwillinge einen engen Zusammenhang gibt, unabhängig davon, ob sie gemeinsam oder getrennt aufwuchsen. Auch mit dem Gewicht der leiblichen Eltern bestand ein Zusammenhang, nicht aber mit dem der Adoptiveltern.

Immerhin wissen wir nun, dass bereits in der **Erbsubstanz festgelegt** sein kann, ob Sie ein **guter oder schlechter Futterverwerter** sind. Schlechte Futterverwerter verfeuern die Energie aus der Nahrung, die in Kalorien gemessen wird, leichter. Die Energie verpufft zum Teil als Wärme. Gute Futterverwerter hingegen können bis zur Hälfte weniger Wärme produzieren als andere. Hier wird die Nahrungsenergie eher als Fettpolster gespeichert. In Zeiten der Nahrungsknappheit waren diese Menschen im Vorteil, da sie mit weniger Nahrung auskamen. In einer Zeit des Nahrungsüberflusses wie der unseren kehrt sich dieser Energiesparmechanismus jedoch für viele in einen Nachteil um: Während schlechte Futterverwerter trotz vielen Essens und Trinkens schlank bleiben, können gute Futterverwerter bereits »durchs bloße Hinschauen« dick werden.

Das Wissen um die genetischen Zusammenhänge bringt es mit sich, dass übergewichtige Menschen nicht von vornherein als »Wesen mit gestörtem Essverhalten« oder »unzureichender Selbstdisziplin« betrachtet werden dürfen bzw. sollten.

## Muskelzellen verbrauchen mehr Energie

Andererseits bedeutet dies aber nicht, dass Sie an der Entwicklung Ihres Gewichts sowieso nichts ändern können. Die genetische Dimension von Übergewicht darf weder als »gute« Ausrede missbraucht werden, noch dazu dienen, sich blinder Schicksalsgläubigkeit hinzugeben. Selbst mit dem Ballast der »guten Futterverwertung« kann man durch richtiges Essverhalten, Bewegung und Sport durchaus ein akzeptables Gewicht haben oder erreichen. Die richtige Methode macht's! Denn neben dem Erbgut können auch noch andere Dinge darüber entscheiden, ob man die zugeführte Energie schnell verfeuert oder sie als Fettpolster anlegt. Je mehr **Muskelmasse** ein Mensch im Vergleich zur Fettmasse hat, umso größer ist beispielsweise sein Energieverbrauch. Muskulöse Menschen verbrauchen also mehr Energie bzw. Kalorien, während dicke Menschen mit mehr Fettgewebe weniger Energie über Wärmeproduktion abgeben. Sie »verheizen« die Energie also weniger als schlanke bzw. muskulöse Menschen.



*Kein Grund zum Fatalismus:  
Muskelmasse lässt sich  
aufbauen.*

## Zur »Vermehrung« allzeit bereit: das Fettgewebe

Schauen wir uns dieses Gewebe etwas genauer an. Es besteht aus Milliarden von Fettzellen, die in Größe und Zahl veränderbar sind. Während Normalgewichtige rund 30 bis 40 Milliarden solcher *Adipozyten* besitzen, tragen korpulente Menschen zwei- bis dreimal so viele Fettzellen mit sich herum, die dann noch obendrein zwei- bis dreimal so fettreich sind. Ein ständiger Überfluss an Nahrungsenergie wird in diesen Zellen in Form von Fett gespeichert. Sie können bis auf ihre achtfache Größe anschwellen. Sind alle vorhandenen Zellen prall gefüllt, werden neue angelegt.

*Fettzellen vermehren  
sich und werden oben-  
drein größer.*

Bei einer Diät, d. h. bei Verminderung der Energiezufuhr, können sich die gefüllten Fettzellen zwar entleeren, ganz abgebaut wer-

# Was ist Übergewicht?

## ACHTUNG

Schnell abgehangene Pfunde kommen nach wenigen Wochen wieder zurück. Dies ist dem so genannten Jo-Jo-Effekt zu verdanken, über den wir später sprechen werden (s. Seite 46).



*Verblüffend: Sport treibende Menschen, die auf Ausdauer trainieren, können Fette als Energiequelle besser nutzen als andere. Der Körper lernt buchstäblich um.*

den sie jedoch nie mehr. Denn folgt auf die Diät wieder eine »normale« Essensphase, lauern diese entleerten, aber schon angelegten Fettzellen nur darauf, sich wieder füllen zu können. Schon deshalb, aber auch aus anderen Gründen, sind »schnelle« und einseitige Diäten auf Dauer zum Scheitern verurteilt. Bei einem Programm hingegen, das auf Ernährungsumstellung und auf langfristiger Gewichtsreduktion basiert, können Sie mit Erfolg rechnen.

### **Wenn die Energiezufuhr größer ist als der Verbrauch**

Sicherlich spielt bei der Entstehung von Fettpolstern auch der Mangel an körperlicher Bewegung eine wichtige Rolle. Nur noch wenige Menschen müssen wirklich körperlich arbeiten. Die Mehrheit verbraucht weniger Energie, d. h. weniger Kalorien. Die Energieaufnahme durch die Nahrung trägt jedoch diesem Umstand nicht Rechnung, d. h. sie ist in vielen Fällen größer als der Verbrauch. Der Energieüberschuss aber wandert geradewegs in die unliebsamen Fettpolster. Geringere Energiezufuhr und länger andauernde körperliche Belastung hingegen bewirken, dass der Körper auf diese Fettreserven, also auf die »Polster«, zurückgreift.

### **Übergewicht durch Erziehung und Esstradition**

Neben der Vererbung gelten ungünstige Essgewohnheiten bzw. falsches Essverhalten als weiterer wichtiger Grund für zu viele »Pfund«. Nicht nur »was« und »wie viel« man isst, ist für ein zu hohes Gewicht bedeutsam. Auch »warum« und »wie« wir essen, entscheidet über das Wachstum des ungeliebten Fetts. Übergewichtige planen ihre Mahlzeiten nicht, essen meist zu schnell und häufig durcheinander. Mit Essen belohnt man sich (Stichwort »Ersatzbefriedigung«) oder verdrängt damit Ärger und Stress. Diese

## Was ist Übergewicht?

ungünstigen Verhaltensweisen entwickeln sich meist über Jahre hinweg. Nicht umsonst wird häufig provozierend behauptet: »Ein Fresser wird nicht geboren, sondern erzogen.«

Wenn immer zu bestimmten Uhrzeiten gegessen werden musste, wenn die Mutter erzwang, dass der Teller leer gegessen wird, damit das Wetter schön werde, usw., dann wurden innere Steuerungsmechanismen wie Hunger und Sättigung zwangsläufig »zugeschüttet«, was sich fatalerweise bis ins Erwachsenenalter als Fehlsteuerung des Essverhaltens erhält. Das heißt, dass Essmenge und Esszeitpunkt von außen vorgegeben sind und nicht mehr durch die innere Uhr des Körpers reguliert werden. Bereits im Kindesalter verlieren viele so ihre natürliche Essbremse. Hinzu kommt, dass Essen häufig als Belohnung, Essenzug hingegen als Bestrafung eingesetzt wird.

Die internen Kontrollmechanismen sind außer Kraft gesetzt, die Nahrungsaufnahme folgt ihren eigenen Regeln. Nicht Hunger löst nun das Essen aus, sondern Ärger, Langeweile oder Stress. Auch der Duft aus dem Bäckerladen, die Auslage im Delikatessengeschäft oder das Blättern in einem Kochbuch bewirken bei diesen Menschen eine stärkere Lust aufs Essen als bei Menschen, die funktionierende interne Kontrollmechanismen haben. Viele Menschen mit derart irregeleitetem Essverhalten werden dick.

Andere Menschen, die genauso abhängig von äußeren Reizen sind, können ihr Gewicht jedoch halten. Warum? Es gelingt ihnen mit Hilfe einer starken geistigen Kontrolle ihres Essverhaltens, also mit Disziplin. Diese mentale Kontrolle ersetzt die verloren gegangenen inneren Mechanismen, die Hunger und Appetit normalerweise im Zaum halten würden.



*Erziehung und Esstradition beeinflussen schon früh die Entstehung von Übergewicht.*

# Was ist Übergewicht?

## ACHTUNG

Das Körpergewicht entzieht sich nicht der Beeinflussung, es kann aktiv verändert werden.

## Übergewicht – lebenslanges Schicksal?

Nein! Denn noch einmal sei gesagt: Dicksein muss trotz genetischer, also erblich bedingter Ursachen kein unausweichliches Schicksal sein. Wer mit wissenschaftlich anerkannten Methoden sein Wunschgewicht anstrebt oder hält, wer nicht falschen »Patentrezepten« aufsitzt, der kann dem »Schicksal« ein Schnippchen schlagen!

Oft ist das gestörte Essverhalten in der Tat mit verursachend für Übergewicht (s. Seite 26). Das innere Regelwerk, das Hunger und Sättigung leitet, funktioniert meist nicht mehr richtig. Trotzdem können viele Menschen mit den gleichen Problemen Übergewicht vermeiden oder reduzieren. Durch eine bewusste Lebensmittelauswahl und durch etwas Disziplin schaffen sie es, verloren gegangene innere Kontrollmechanismen zu ersetzen. Damit kann das Gefühl der Sättigung wieder bewusster erlebt werden.

Die **Kontrolle des Essverhaltens** ist das Ziel jenes Programms, das wir Ihnen im Schlüsselkapitel »Schritt für Schritt zum Wunschgewicht« vorstellen. Diese Kontrolle muss dabei nicht zur dauernden bewussten Anstrengung werden. Im Gegenteil – sie soll Ihnen in Fleisch und Blut übergehen. Auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht gehen Sie in **zehn Schritten** vor. Dabei lernen Sie,

- Ihr falsches Essverhalten zu erkennen,
- es zu verändern und
- Ihr neues, erlerntes Verhalten beizubehalten.

Sie trainieren bestimmte Verhaltensweisen, die es Ihnen erleichtern, das Richtige in der richtigen Menge zu essen. Sie üben dabei auch, das Gelernte in schwierigen Situationen nicht wieder zu vergessen.