



Leseprobe

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gademmann

**Der Abnehmkompass -
Diäthürden überwinden
und dauerhaft abnehmen
- SPIEGEL Bestseller**

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 336

Erscheinungstermin: 14. Dezember 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Jede/r nimmt anders ab

Abnehmen ist eine Wissenschaft für sich und nur die wenigsten von uns sind Experten darin. Schnell verirrt man sich hoffnungslos im Diät-Dschungel. Doch für jeden gibt es einen individuellen Pfad zum Wohlfühlgewicht. Deshalb kann nur ein Ernährungsprogramm, das die unterschiedlichen individuellen Aspekte berücksichtigt, langfristig erfolgreich sein. Keine Diät tut jedem gut. Bisher hat diese Erkenntnis aber noch keinen Eingang in Diäten gefunden. Der Abnehmkompass ist Ihr persönlicher Guide raus aus dem Diätchaos. Mit seiner Hilfe können Sie Ihr ganz eigenes Gewichtsprofil bestimmen und herausfinden, was Sie am Abnehmen hindert. Tests, Checklisten, und Empfehlungen für Laboruntersuchungen sowie individuelle Empfehlungen für Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und Lebensstil unterstützen Sie bei der Suche nach Ihren ganz persönlichen Diätbremsen und zeigen den Weg zu einem für Sie gesunden Gewicht.



Autor

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Medizinerin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit. 2018 hat sie das lizenzierte Online-Ernährungscoaching „Gesund mit Darm“ entwickelt, das von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. Weitere Themen, über die die Medizinerin regelmäßig schreibt, sind

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

DER ABNEHMKOMPASS

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

DER ABNEHMKOMPASS

DIÄTHÜRDEN ÜBERWINDEN UND
DAUERHAFT ABNEHMEN

südwest+

DER ABNEHMKOMPASS

INHALT

Einleitung	11
Warum nehme ich nicht ab?	11
So kommen Sie durch den Diättschungel	11
Abnehmen funktioniert bei jedem anders	12
1 NIE WIEDER EINHEITSDIÄT	15
Was wir vom »Biggest Loser« lernen können	16
Warum so viele Diäten scheitern	17
<i>Abnehmen ist etwas Persönliches</i>	18
<i>So ticken Fettzellen</i>	20
<i>Eine Diät wie ein Kaschmirpulli</i>	20
Kalorie ist nicht gleich Kalorie	23
<i>Ein System mit vielen Stellgrößen</i>	24
<i>Komplexe Wechselwirkungen</i>	24
2 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG – WAS IST DAS EIGENTLICH?	27
Low Carb, Low Fat, Low Protein? Nichts von alledem!	28
Spot on: die Makronährstoffe	28
Ein maßgeblicher Faktor: der Sättigungsindex	31
Eiweiß – wichtiger Baustoff für den Körper	32
<i>Zuerst den Eiweißhunger stillen</i>	33
<i>Atkins-Diät als Vorreiter</i>	34
<i>Low-Carb-Diäten – schlechter als ihr Ruf</i>	34
<i>Strenge Low-Carb-Diäten – das spricht dagegen</i>	38
Kohlenhydrate – unser Körperbenzin	39
<i>Von guten und schlechten Kohlenhydraten</i>	40
<i>Ballaststoffe bremsen den Appetit</i>	42
<i>Carbs or No Carbs – Ihr Stoffwechsel entscheidet</i>	43
<i>Wie gut verwerten Sie Zucker?</i>	45

Fett macht nicht automatisch fett	49
<i>Mandeln und Nüsse als Appetitzügler</i>	50
<i>Olivenöl gegen Pfunde einsetzen</i>	51
<i>Wie die verschiedenen Fette wirken</i>	53
Kohlenhydratbeschränkung als Königsweg?	55

3 MIKRONÄHRSTOFFE MAXIMIEREN DEN DIÄTERFOLG 65

Nährstoffmangel als Diätblockade	66
Fehlen Nährstoffe, nimmt der Hunger zu	66
<i>Mikronährstoffzählen ist so wichtig wie Kalorienzählen</i>	68
<i>Gute Nährstoffversorgung als Grundlage für den Diäterfolg</i>	69
Nahrungsergänzungsmittel zur Gewichtsreduktion	70
Mikronährstoffe, die für den Diäterfolg wichtig sind	71
<i>Jod</i>	72
<i>Biotin</i>	73
<i>Magnesium</i>	74
<i>Chrom</i>	75
<i>Eisen</i>	76
<i>Zink</i>	78
Vitamin D – wichtig für die Gewichtsreduktion	80
<i>Vitamin D greift an vielen Stellen ein</i>	81
<i>Im Winter mangelt es am »Sonnenvitamin«</i>	82
<i>Wie viel Vitamin D benötige ich?</i>	84
<i>Vitamin-D-Umrechnung</i>	86
Selen schaltet den Stoffwechsellurbo ein	87
<i>Ein wichtiger Schilddrüsenhelfer</i>	88
<i>Wie viel Selen benötige ich?</i>	90

DER ABNEHMKOMPASS

4 WISSENSWERTES ÜBER UNSER FETTGEWEBE 95

Fettgewebe – vom Überfluss des Nützlichen 96

Weißes Fettgewebe 96

Fettgewebe als Hormondrüse 98

Günstige Stoffwechselfaktoren stärken 99

Leptin, das Anti-Adipositas-Hormon 100

So stellt sich das Sättigungsgefühl wieder ein 101

Die Fettgewebe-Immunsystem-Achse 101

Entzündungshemmung baut Fettpolster ab 102

Braunes Fettgewebe – der Heilige Gral der Fettverbrennung 104

Wie lässt sich braunes Fett aktivieren? 105

Thermogene Lebensmittel helfen abzunehmen 107

Mit Chili und Fischöl dem Fett einheizen 109

5 SO FUNKTIONIERT SÄTTIGUNG 113

Das komplexe Hunger-Sättigungs-Netzwerk 114

Im Mund 114

Im Verdauungstrakt 115

Im Fettgewebe 117

Im Gehirn 118

Problem Leptinresistenz 118

Lässt sich die Leptinresistenz durchbrechen? 119

6 VERSTECKTE DICKMACHER 123

Heimtückische Zusatzstoffe 124

Antibiotika-Adipositas 125

Antibiotika in der Nutztiermast 126

Frühe Antibiotikagabe – hohes Übergewichtsrisiko 128

Verhängnisvoller Kahlschlag der Darmflora 129

Nebenwirkung Übergewicht 130

Weichmacher und andere Dickmacher	136
<i>Die zweite Karriere des Bisphenol A</i>	137
<i>Wenn Shampooflaschen dick machen</i>	139
Süßstoffe – süße Versprechen, bittere Realität	141
Dick durch Lightprodukte	142
<i>Süßstoffsucht und Süßstoffdepression</i>	144
Schwere Kost fürs Mikrobiom	146

7 DIE DARMFLORA – WICHTIGER VERBÜNDETER AUF DEM WEG ZUR TRAUMFIGUR 151

Wie das Mikrobiom unser Gewicht beeinflusst	152
Gute Futterverwerter durch bestimmte Keime	152
<i>Die Darmflora kontrolliert die Fettdepots</i>	154
<i>Bifidobakterien und Akkermansia unterstützen die Darmdiät</i>	155
Was stört die natürliche Balance im Darm?	155
<i>Darmreinigung? Auf keinen Fall!</i>	156
<i>Leaky-Gut-Syndrom – ein weiterer Grund für Übergewicht?</i>	158
Das Mikrobiom auf »schlank« programmieren	159
<i>Präbiotika düngen den Darmgarten</i>	160
Polyphenole und Mikrobiom – ziemlich beste Freunde	163
Diätunterstützung durch probiotische Bakterien	165
<i>Die richtigen Bakterienstämme wählen</i>	166

8 ENTZÜNDUNGEN UND AGGRESSIVE MOLEKÜLE BEI GEWICHTSPROBLEMEN 173

Schelende Entzündungen haben massive Auswirkungen	174
Der Hochofen im Bauchfett	175
<i>Darmbakterien im Fettgewebe aktivieren Entzündungszellen</i>	177
<i>Entzündung messen</i>	178

DER ABNEHMKOMPASS

Entzündungsförderer im Essen	180
<i>Gemüse und bestimmte Öle senken Entzündungsmarker</i>	180
Bewegung gegen Entzündungsstress	182
Fettzellen und oxidativer Stress	183
Körpereigene Schutzmechanismen	186
<i>Polyphenole, die Superantioxidantien</i>	187
<i>Polyphenole sind Schlankmacher</i>	188

9 HORMONE IN BALANCE BRINGEN 195

Hormone, die Antreiber	196
Weibliche Hormone füttern die Fettzellen	198
<i>Hormonelle Schwankungen in den Wechseljahren beeinflussen das Gewicht</i>	199
<i>Hormone in Balance bringen</i>	200
Männliche Hormone – starke Partner gegen Speckröllchen	201
<i>Fettgewebe »frisst« Testosteron</i>	202
<i>Dem Testosteron auf die Sprünge helfen</i>	203
Wachstumshormone straffen den Körper	205
Schilddrüsenhormone und Stoffwechsel	206
<i>Wenig Schilddrüsenhormone, viele Kilos</i>	207
Stresshormon Cortisol sorgt für Pölsterchen	209
<i>Wie baut man Stress ab?</i>	210
<i>Kleine Hilfen gegen Stress</i>	212
<i>Stresshelfer aus dem Darm</i>	213
Glückshormone lassen uns von Luft und Liebe leben	214
Insulin bewacht Ihre Fettzellen	217

10 WIE UNS DIE PSYCHE EINEN STRICH DURCH DIE DIÄTRECHNUNG MACHT 223

Der Plazebo-Sättigungseffekt	224
-------------------------------------	------------

Der bodenlose Suppenteller	226
Die innere Waage justieren	226
Vorsicht vor Trostfutter und Belohnungssessen	227
<i>Worauf unser Belohnungssystem anspringt</i>	228
<i>Süße Glücksgefühle</i>	230
<i>Kurzer Trost – lange Reue</i>	231
Schokolade fragt nicht, Schokolade versteht	232
<i>Sonderfall dunkle Schokolade</i>	233
Die Stimmung kalorienfrei anheben	234

11 DIE INNERE UHR AUF GEWICHTSABNAHME PROGRAMMIEREN 243

Im Rhythmus mitschwingen	244
Circadianer Rhythmus und Kalorienaufnahme	245
Jahreszeitliche Gewichtsschwankungen	246
Zyklus und Appetit	248
Schönheitsschlaf ist Schlankheitsschlaf	249
<i>Nur im Dunkeln macht Schlaf schlank</i>	252
<i>Vorsicht, Blaulichtstress!</i>	253
Die innere Uhr des Mikrobioms	256

12 SPORT UND GEWICHT 259

Sport macht nicht automatisch schlank	260
Der Kalorienverbrauch wird überschätzt	261
Sport macht aus dem Kleinwagen ein Rennauto	263
<i>Kalorienverbrennung steigt mit dem Trainingszustand</i>	264
Wie finde ich den richtigen Sport?	265
<i>Langsam anfangen, dosiert steigern</i>	266

DER ABNEHMKOMPASS

13 FASTEN UND DER SCHWERE WEG ZUR WUNSCHFIGUR 269

Ein Schema mit langer Überlieferung	270
Warum Fasten nicht automatisch schlank macht	271
Ist Intervallfasten die Lösung?	272
<i>Intervallfasten der Mormonen</i>	274
<i>Mit kleinen Schritten voran</i>	277
<i>Lassen Sie die Zwischenmahlzeiten weg!</i>	279
Autophagie – wenn sich der Körper recycelt	279
<i>Den Autophagieprozess unterstützen</i>	281
<i>Stoffe, die den Selbstreinigungsprozess anregen</i>	282

14 IHR PERSÖNLICHER ABNEHMKOMPASS 287

Der individuelle Weg zum Wunschgewicht	288
Schritt für Schritt zum dauerhaften Erfolg	288
<i>Die neun Kompassschritte</i>	290
1. Ärztlicher Check-up und Korrektur auffälliger Laborwerte	293
2. Die Speicher auffüllen	298
3. Obesogene aufspüren und aussortieren	302
4. Die Psyche stärken	304
5. Für guten Schlaf sorgen	306
6. Über die richtige Sportart Gedanken machen	307
7. Den geeigneten Zeitpunkt finden	308
8. Mit dem Abnehmkompass-Konzept starten	310
9. Diäthelfer und Kalorienverbrenner nutzen	316
Schlusswort	323
Register	324
Literatur	328
Impressum	336

EINLEITUNG

WARUM NEHME ICH NICHT AB?

Abnehmen ist ein Dauerthema und Gewichtsreduktionsprogramme gibt es wie Sand am Meer. Was aber unterscheidet diesen Abnehmkompass von den vielen anderen Diätatgebern? Dazu müssen wir uns eine entscheidende Gemeinsamkeit aller »Diäten« vor Augen halten: Wir alle wissen, dass trotz der vielen angebotenen Methoden eine langfristige Gewichtsabnahme und ein dauerhaftes Halten des neuen Gewichts extrem selten erreicht wird. Studien sprechen von lediglich 1 bis 3 Prozent der Abnehmwilligen, denen das gelingt. Das lässt eigentlich nur den Schluss zu, dass mit den gängigen Gewichtsreduktionsprogrammen etwas nicht stimmt, dass möglicherweise für das Abnehmen wichtige Faktoren nicht berücksichtigt werden. Hier setzt dieses Buch an. Für den »Abnehmkompass« habe ich Hunderte Studien analysiert, Bücher gewälzt und Informationen gesammelt, um Ihnen fundiert zu zeigen, welche Faktoren aus wissenschaftlicher Sicht Ihnen bei Ihrer Diät zum (dauerhaften) Erfolg verhelfen und welche eine Gewichtsabnahme schwer bis unmöglich machen können.

SO KOMMEN SIE DURCH DEN DIÄTDSCHUNDEL

Abnehmen ist tatsächlich eine Wissenschaft für sich und die wenigsten von uns sind Experten. Ganz schnell kann man sich im DiätDschungel verirren. Doch für jeden gibt es einen individuellen Pfad zum Wohlfühlgewicht. Der Abnehmkompass ist Ihr Scout, der Ihnen eine persönliche Richtung vorgibt, Sie auf einem individuellen Weg durch den Dschungel der Diätkonzepte führt. Jeder Mensch besitzt nämlich ein ganz persönliches (Über-)Gewichtsprofil, und deshalb kann nur ein Programm, das die unterschiedlichen Aspekte berücksichtigt, auch langfristig erfolgreich sein.

Der Abnehmkompass wird Ihren Blick auf das Thema Gewichtsreduktion grundlegend verändern, denn wenn Ihre Gewichtsprobleme etwa durch Medikamente verursacht werden, müssen Sie anders an die Pfunde rangehen als bei einer Störung der Darmflora, die Sie zu einem guten Futterverwerter gemacht hat. Leiden Sie unter hormonellen Veränderungen, dann sind andere Ansätze zielführend als bei chronischen Entzündungen oder einem Mangel an stoffwechselaktiven Mikronährstoffen. Und welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es zu »Abnehmboostern« wie Vitamin D, grünem Tee, Koffein oder Chili? Dieses Buch beleuchtet umfassend alle Aspekte, die für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme notwendig sind, und berücksichtigt dabei auch bisher viel zu wenig beachtete Faktoren.

ABNEHMEN FUNKTIONIERT BEI JEDEM ANDERS

Mit dem Abnehmkompass möchte ich Ihnen ermöglichen, Ihre Diätbemühungen zu personalisieren und individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihre eventuellen Diätthemnisse zuzuschneiden. Tests, Checklisten und Empfehlungen für Laboruntersuchungen unterstützen Sie bei der Suche nach Ihren ganz persönlichen Diätbremsen und zeigen den Weg zu einem für Sie gesunden Gewicht. Empfehlungen für Ernährung, für Nahrungsergänzungsmittel und einen gesunden Lebensstil unterstützen Sie dabei, das Zielgewicht zu erreichen und auch langfristig zu halten. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihr gesamtes Leben auf den Kopf stellen und alles verändern oder streichen, was Sie mögen. Manchmal reicht es aus, hier und da an einem Schraubchen zu drehen – wenn es das richtige Schraubchen ist.

In diesem Buch stelle ich Ihnen zunächst die wissenschaftliche Grundlage für diesen individuellen Diätansatz vor. Im letzten Abschnitt gehen wir Ihr Gewichtsproblem dann ganz gezielt an. Das Abnehmkompass-Programm gliedert sich in drei Phasen. In der ersten Check-up-Phase überprüfen Sie die Fak-

WAS WIR VOM »BIGGEST LOSER« LERNEN KÖNNEN

Danny Cahill gewann 2009 die achte Staffel der amerikanischen Ausgabe von »The Biggest Loser«. Mit enormem Einsatz gelang es ihm, innerhalb von sechs Monaten mehr als die Hälfte seines Gewichts zu verlieren. Durch eiserne Disziplin und mithilfe eines knallharten Ernährungs- und Bewegungsprogramms schmolzen seine adipösen 197 Kilo auf schlanke 89 Kilo – ein Gewichtsverlust von unglaublichen 108 Kilo. Doch: 100 Kilo sind wieder zurück auf Rippen und Hüften. Trotz aller Qualen und Entbehrungen ist er nur noch 8 Kilo von seinem Gewicht vor der Teilnahme am »The Biggest Loser«-Wettbewerb entfernt. Eine ernüchternde Bilanz.

Wissenschaftler*innen des Nationalen Gesundheitsinstituts für Diabetes und Ernährung in Maryland, USA, begleiteten 14 ehemalige Teilnehmende auch nach Drehschluss und untersuchten sie sechs Jahre nach der großen »Fettschmelze« erneut. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift *Obesity* publiziert. Den meisten Abnehmekandidaten erging es tatsächlich ähnlich wie Cahill. Nach sechs Jahren hatten die Teilnehmer*innen im Schnitt wieder rund 40 Kilo zugenommen. Doch an mangelnder Willenskraft lag es nach Einschätzung der Forschenden nicht, sondern daran, dass sie so streng gefastet hatten. Denn nach der sechsmonatigen Schinderei war der Ruheumsatz um sage und schreibe 700 Kilokalorien (im Folgenden der Einfachheit halber nur noch als Kalorien bezeichnet) gesunken. Dieser Ruheumsatz beschreibt den Kalorienverbrauch im Sitzen bei einer Umgebungstemperatur von 20 Grad, also im Prinzip den Grundbedarf an Energie. Am stärksten sank der Kalorienbedarf bei den Biggest-Loser-Teilnehmer*innen ab, die sich am Ende des Wettbewerbs noch über den größten und schnellsten Gewichtsverlust freuen durften. Das

Ergebnis ist erschreckend, denn es zeigt, dass selbst sechs Jahre nach dieser enorm strengen Diät der Körper die Strapazen noch nicht vergessen hat. Wollten die Teilnehmer*innen der TV-Show ihr Gewicht dauerhaft halten, müssten sie jeden Tag diese 700 Kalorien einsparen, was im Prinzip dem Streichen einer ganzen Mahlzeit gleichkommt. 700 Kalorien sind tatsächlich eine ganze Menge; sie entspricht einer großen Pizza oder zwei Stück Sachertorte oder einem Hamburger mit Pommes. Auch andere Untersuchungen zeigen etwas Ähnliches: Für jedes Kilo verlorenes Gewicht sinkt anschließend der Grundumsatz um rund 15 Kalorien pro Tag. Wer also 10 Kilo verliert, muss in Zukunft 150 Kalorien einsparen, bei 30 Kilo sind es rund 450 Kalorien, die entweder nicht mehr gegessen werden sollten oder auf andere Art und Weise verbraucht werden müssen. Das macht das Halten des neuen Wunschgewichts langfristig so schwer.

WARUM SO VIELE DIÄTEN SCHEITERN

Unterstützung auf dem Weg zur Wunschfigur versprechen Hunderte von Diäten und speziellen Ernährungsformen mit klingenden Namen wie Kensington-Diät, Logi-Methode, Kohlsuppendiät, Pritkin-Diät, Blutgruppendiät, Schrothkur, Volumetrics oder Vollweib-Diät – um nur ein paar wenige zu nennen. Die ersten Ernährungskonzepte zur Gewichtsreduktion wurden wahrscheinlich in den 1920er-Jahren entwickelt. Doch irgendetwas scheint mit diesen Diät-kuren nicht zu stimmen, denn seitdem nimmt das Übergewichtsproblem permanent zu. Normalgewicht ist in unseren Breiten schon lange nicht mehr der Normalfall, sondern eher die Ausnahme; jeder Zweite gilt inzwischen als übergewichtig. Studien zeigen, dass strenges Fasten und ständiges Diäthalten uns nicht zur Traumfigur verhelfen. Drastische Kalorienreduktionen und superschneller Gewichtsverlust bringen offensichtlich auf Dauer vor allem eines: Frust und zusätzliche Kilos. Und die Biggest-Loser-Kandidaten sind in guter Gesellschaft, denn Experten schätzen den Prozentsatz der Personen, die abnehmen und den Gewichtsverlust erfolgreich über Jahre halten können, auf

magere 1 bis 3 Prozent. Das hört sich zunächst frustrierend an, ist aber auch eine große Chance, das Thema Abnehmen neu zu überdenken.

Offensichtlich können die bekannten Diäten nicht ausreichend individuell angepasst werden und wichtige Einflussfaktoren werden überhaupt nicht berücksichtigt. Somit scheint dauerhaftes Abnehmen schwer bis unmöglich. Das bestätigt auch eine britische Studie, bei der die Daten von rund 176 000 übergewichtigen britischen Frauen und Männern wissenschaftlich ausgewertet wurden. Das Ergebnis: Die Wahrscheinlichkeit für übergewichtige Frauen, ihr Normalgewicht mit einer üblichen Diät zu erreichen, betrug 1 zu 124. Das heißt, nur eine von 124 Frauen, die abnehmen wollten, erreichte ihr Ziel langfristig. Noch schwerer haben es übergewichtige Männer – ihre Chancen lagen bei 1 zu 200. Je mehr Pfunde die Teilnehmenden auf die Waage brachten, desto geringer wird die Wahrscheinlichkeit, dauerhaft schlank zu bleiben, schreiben die Forscher*innen im *American Journal of Public Health*. Auch ihr Fazit lautet deshalb: Die gängigen Diäten bringen offensichtlich nur wenig. Aber die Diätratgeber und Abnehmprogramme versprechen unverdrossen einfache Lösungen – wo wir doch alle wissen, dass es nicht so leicht ist, dauerhaft Pfunde zu verlieren. Ganz im Gegenteil: Es handelt sich tatsächlich um ein sehr komplexes Thema. Es geht um mehr als nur Essensverzicht und – um es vorwegzunehmen – in den wenigsten Fällen sind mangelnde Willensstärke und Maßlosigkeit der Hauptgrund für anhängliche Kilos. Doch selbst Ärzte, Ernährungsberater und Heilpraktiker raten meistens nur zu »weniger essen und mehr bewegen«. So wichtig und richtig diese Empfehlung auch ist, sie führt in den seltensten Fällen zu einem dauerhaften Erfolg. Woran liegt das?

ABNEHMEN IST ETWAS PERSÖNLICHES

Jeder Mensch besitzt ein individuelles (Über-)Gewichtsprofil, und deshalb müssten Ernährungsprogramme eigentlich ganz unterschiedliche Aspekte berücksichtigen. Bisher haben viele dieser Erkenntnisse aber noch keinen Eingang

SO TICKEN FETTZELLEN

Weshalb fällt es vielen Menschen so schwer, abzunehmen? Auf diese simple Frage gibt es leider keine einfache Antwort. Sicher, einige Übergewichtige ernähren sich ungesund, nehmen zu viele Kalorien zu sich und bewegen sich zu wenig. Doch es gibt andere Faktoren, die die Gewichtsreduktion behindern, und manche führen direkt in einen Teufelskreis, wenn sich erst mal zu viele Pfunde angesammelt haben. Studien haben zum Beispiel gezeigt, dass manche Übergewichtige in einem Kreislauf festsitzen, der durch chronische Entzündungen und oxidativen Stress geprägt ist. Beide Merkmale – Entzündungen und oxidativer Stress – werden inzwischen sowohl als Ursache als auch als Folge von Gewichtsproblemen angesehen. Ebenso kann ein Mangel an Mikronährstoffen der Wunschfigur entgegenwirken. Wird dieser ausgeglichen, fällt Abnehmen deutlich leichter. Diese Beispiele zeigen, dass es nicht nur ums Kalorienzählen gehen darf. Wer dauerhaft abnehmen, das Gewicht langfristig halten möchte, muss lernen, wie das Fettgewebe »tickt«, was Fettzellen mögen und was sie hassen. Fettgewebe dauerhaft abzubauen, ist eine herausfordernde Aufgabe, bei der es sich aber lohnt, dranzubleiben und auch mal über den Tellerand der herkömmlichen Diätempfehlungen zu schauen. Sie sollten aber nicht nur Ihr Fettgewebe kennenlernen, sondern sich auch klarmachen, wie Appetit und Hunger funktionieren, denn beide lassen die besten Vorsätze schnell zerbröseln. Ihre individuelle Hormonsituation kann ebenso verantwortlich für anhängliche Pfunde sein. Und auch ein Blick in den Arzneimittelschrank und auf den Beipackzettel kann einen augenöffnenden Effekt haben. Über all diese Themenbereiche werden Sie viel Erhellendes in diesem Buch erfahren.

EINE DIÄT WIE EIN KASCHMIRPULLI

Wer abnehmen möchte, sucht sich meist zunächst eine passende Diät. Nicht immer ist das der richtige Weg, um dauerhaft Pfunde zu verlieren, aber wenn es gut läuft, kann es der Einstieg in einen gesünderen und schlankeren Lebensstil werden. Doch welche Diät oder Ernährungsform ist für Sie persönlich die

richtige? Es ist die Diät, die Ihnen passt wie das Lieblingskleidungsstück: Es darf Sie im Alltag nicht zu stark einengen, muss zu fast allen Anlässen passen, muss am besten auch der Familie und Ihren Mitmenschen gefallen und Sie möchten es im Idealfall nicht mehr hergeben. Auf die Diät übertragen heißt das, sie sollte sich gut in den beruflichen und privaten Alltag integrieren lassen. Die neue Ernährung sollte so viel Freiheit bieten, dass Sie an Anlässen wie Geburtstagsfeiern, Einladungen oder Restaurantbesuchen weitgehend einschränkungsfrei teilnehmen können. Das Durchhalten wird erleichtert, wenn die neue Diät Hand in Hand geht mit den Ernährungsgewohnheiten der übrigen Familienmitglieder. Und im Idealfall gewinnen Sie Ihr neues Essverhalten so lieb, dass Sie es dauerhaft beibehalten können und wollen.

Gerade der letzte Punkt ist enorm wichtig. Fast jeder schafft es, sich für eine kurze Zeit durch eine spezialisierte Ernährung ohne geschmackliche Highlights zu kämpfen und damit Gewicht zu verlieren. Aber nur wenn das Ernährungskonzept individuell auf Sie und Ihren Lebensstil zugeschnitten ist, stehen die Chancen gut, dass der Jo-Jo-Effekt, der dafür sorgt, dass das Gewicht nach jeder Diät wieder nach oben schnellt, ausbleibt. Denn je öder, weniger alltagstauglich und weniger kompatibel mit den Bedürfnissen aller Haushaltsmitglieder die neue Ernährungsform ist, desto geringer sind die Chancen auf dauerhaften Erfolg. Eine Diät, oder sprechen wir lieber von einer neuen Ernährungsform, sollte im Idealfall langfristig bis dauerhaft beibehalten werden. Und das funktioniert nur, wenn die neue Ernährung

- * richtig gut schmeckt und ausreichend Genussmomente ermöglicht,

- * sich in Ihren Alltag integrieren lässt,

- * die Gerichte, eventuell mit kleinen Abwandlungen, auch der Familie beziehungsweise den Mitbewohnern in Ihrem Haushalt schmecken,

GEWICHTIGE ZAHLEN

Laut dem »Deutschen Gesundheitsbericht Diabetes« von 2018 leidet inzwischen in Deutschland jeder Zehnte unter Zuckerkrankheit. Jeder Zweite schleppt zu viele Pfunde mit sich herum und einer von fünf hat erhöhte Cholesterinspiegel. Das Quartett aus erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten, Übergewicht und einem erhöhten Blutdruck wird als »metabolisches Syndrom« bezeichnet und gilt als Risikofaktor für zahlreiche Krankheiten. »Die Zahlen sind alarmierend«, sagt Prof. Martin von Bergen, Leiter des Departments Molekulare Systembiologie am Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung (UFZ). »Denn mit jedem Kilo, das zu viel ist, erhöht sich das Gesundheitsrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkschäden, chronische Entzündungen und Krebs. Und die Zahl der Menschen mit Übergewicht steigt weltweit stetig an.« Gewichtsreduktionsstrategien, die langfristig erfolgreich sind, werden deshalb dringend benötigt.

KALORIE IST NICHT GLEICH KALORIE

Früher dachte man, das mit dem Gewicht und den Kalorien sei ganz einfach und im Prinzip nur eine Rechenaufgabe. Man müsste nur weniger essen, als man verbraucht, und schon purzeln die Pfunde. Doch 2004 stellten die Autoren eines viel beachteten Artikels im *American Journal of Clinical Nutrition* – einer amerikanischen Fachzeitschrift für Ernährungsmedizin – die Frage »Is a calorie a calorie?« (Ist eine Kalorie eine Kalorie?) und stießen damit eine Diskussion an, ob es von der Art der Kalorie (aus Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten) und vom Zeitpunkt des Essens abhängt, was damit in unserem Körper geschieht. Heute würden die meisten Experten diese Frage, ob jede Kalorie die gleichen Auswirkungen auf unser Gewicht hat, entschieden verneinen. Inzwischen weiß man, dass Abnehmen und Gewicht halten viel komplizierter ist und zahlreiche Faktoren darüber entscheiden, was mit der Kalorie in unserem Körper passiert.

EIN SYSTEM MIT VIELEN STELLGRÖßEN

Unser Gewicht, unser Körperfettanteil und die Fähigkeit, Kalorien zu verbrennen, wird durch weit mehr bestimmt als nur durch die Menge an Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß, die wir zu uns nehmen, oder die Kalorien, die wir beim Sport verbrauchen. Wie der Körper Energie speichert, Fettdepots anlegt oder abbaut, ist bislang nur in Teilen erforscht und bei Weitem noch nicht völlig verstanden. Fest steht, dass es sich um ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen und Stoffwechselprozessen handelt. Die Feinabstimmung dieses vernetzten Systems wird durch unsere genetische Veranlagung bestimmt, aber natürlich spielt auch der Lebensstil eine entscheidende Rolle. Dennoch gilt als sicher, dass die meisten Menschen nicht generell an ihrer Körperform »schuld« sind – weder die Schlanken noch die Übergewichtigen.

KOMPLEXE WECHSELWIRKUNGEN

Wer Gewicht verlieren und dauerhaft halten möchte, muss – im wahrsten Sinne des Wortes – über den Tellerrand schauen. Denn es gibt zahlreiche Einflussfaktoren, die beim Thema Gewichtsreduktion mitgedacht werden müssen, bislang aber meistens völlig vernachlässigt werden. Dazu zählen Medikamente, die das Gewicht nach oben treiben. Auch eine Darmflorastörung, die zu einer besseren Ausnutzung der Kalorien führt, oder hormonelle Veränderungen des Körpers, etwa in den Wechseljahren, in der Pubertät oder zum Beispiel bei Schilddrüsenerkrankungen, sollten immer mitberücksichtigt werden. Bestimmte Umweltschadstoffe – zum Beispiel Phthalate – oder Süßstoffe können für die Entwicklung von Übergewicht mitverantwortlich sein. Und auch das Fettgewebe ist ein bisher völlig vernachlässigtes Organ, über das Sie aber in diesem Buch besser informiert werden.

Wenn Sie Arzneimittel nehmen, die eine starke Gewichtszunahme als Nebenwirkung haben, dann sollten Sie zunächst dort ansetzen und ärztliche Empfehlungen zu eventuell möglichen Alternativen einholen, bevor Sie sich mit

einer Fastenkur quälen. Ist die Darmflora ein »Kalorienfänger«, wäre der erste sinnvolle Schritt, die Darmbakterien in Balance zu bringen, bevor Sie mit einem passenden Ernährungsprogramm beginnen. Essen Sie immer dann, wenn Sie gestresst oder traurig sind, dann müssen Sie zunächst etwas für Ihre Stimmung tun und erst im zweiten Schritt Ihre Ernährung umstellen. Werden Ihre Fettzellen durch Entzündungen gemästet, muss man sich auf Ursachen-suche begeben und diese wenn möglich ausschalten. Übergewicht ist meist in ein System von verschiedenen Ursachen und Wirkungen eingebettet und der erste Schritt ist, diese Zusammenhänge zu erkennen und einen Schritt nach dem anderen zu gehen.

Wenig bekannte Dickmacher, die Sie erkennen und ausschalten müssen:

- Medikamente
- Hormonelle Störungen in Pubertät und Wechseljahren
- Schilddrüsenunterfunktion
- Entzündungen
- Freie Radikale
- Weichmacher und andere Chemikalien in Nahrungsmitteln und Umwelt
- Störungen der Darmflora
- Süßstoffe
- Antibiotika, auch Antibiotikaspuren im Essen
- Zu geringe Muskelmasse
- Psychische Ursachen wie Frust, Stress und Depressionen
- Mangel an Mikronährstoffen

LOW CARB, LOW FAT, LOW PROTEIN? NICHTS VON ALLEDDEM!

In diesem Kapitel geht es um die drei großen Bestandteile unserer Ernährung, die sogenannten Makronährstoffe Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate. Allein an den Diskussionen, welche davon denn jetzt »gut« oder »schlecht« sein könnten, sieht man, wie schwierig es ist, sich im Diättschungel zu orientieren. Da gibt es die Low-Carb-Diäten – die vor allem auf (tierisches) Eiweiß und viel Fett setzen, aber die Kohlenhydrate (engl.: carbohydrates) so weit wie möglich einschränken – oder die vegane Ernährung, bei der man einen großen Bogen um alles Tierische macht. Eine fettarme Ernährung reduziert hingegen die Fette und erhöht wiederum den Anteil der Kohlenhydrate. Beim Heilfasten entsagt man für eine bestimmte Zeit fast allen Gelüsten, doch es gibt auch da traditionelle Kuren wie die Schrothkur, die sogar beträchtliche Mengen Alkohol empfehlen. Im Prinzip enthält fast jede Ernährungsform Anteile, die nachahmenswert sein könnten. Die wenigsten strengen Diäten sind aber tatsächlich als langfristige Ernährungsform geeignet. Und fast immer bestimmen individuelle Vorlieben und auch die persönliche Stoffwechselsituation, mit welcher Ernährungsform man auf Dauer am besten fährt. Doch schauen wir uns die Makronährstoffe mal genauer an.

SPOT ON: DIE MAKRONÄHRSTOFFE

Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette stellen das Grundgerüst unserer Ernährung dar. Tatsächlich gibt es zu diesen drei Makronährstoffen spannende Erkenntnisse, die Ihnen bei der Gewichtsreduktion helfen könnten. Unser Körper braucht alle drei Nährstoffe in unterschiedlichen Mengen, um gut zu funktionieren. Es ist also ganz natürlich und auch aus gesundheitlicher

Sicht sinnvoll, wenn wir jeden Tag alle auf dem Teller haben. Nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte eine vollwertige Mischkost 55 bis 60 Prozent der täglichen Energiezufuhr durch Kohlenhydrate abdecken, etwa 30 Prozent durch Fette und 10 bis 15 Prozent durch Eiweiß. Doch manche, teilweise extreme Diättempfehlungen, aber auch seriöse Ernährungswissenschaftler*innen stellen inzwischen infrage, ob dieses Verhältnis tatsächlich optimal ist oder ob wir zum Wohle der schlanken Linie vielleicht völlig anders essen sollten.

Allerdings gibt es hier unterschiedliche »Interessengruppen«, deren Empfehlungen sich teilweise deutlich unterscheiden. Anhänger der Low-Carb-Ernährung verteufeln Kohlenhydrate und empfehlen, deren Anteil deutlich bis extrem zu senken, dafür mehr Fette und Eiweiß zu essen. Low-Fat-Verfechter wollen hingegen die kalorienreichen Fette vom Speiseplan streichen und setzen auf Kohlenhydrate und Eiweiß. Wer hat nun recht? Das ist tatsächlich schwer zu sagen. Man kann mit fast jeder extremen Ernährungsform abnehmen. Aber: Das erzielte Gewicht dauerhaft zu halten, fällt umso schwerer, je einseitiger sich eine Diät gestaltet. Zudem belegen Studien, dass weder Fette noch Kohlenhydrate »schlecht« sind. Ganz im Gegenteil. Es gibt sogar Belege, dass sowohl eine kohlenhydratreiche als auch eine fettreiche Ernährung gesund sein können, wenn man zu den »richtigen« Fetten und den »richtigen« Kohlenhydraten greift. In der mediterranen Küche wird nicht mit Olivenöl gespart und fettreiche Nahrungsmittel wie Käse, Oliven, Fisch, Nüsse und Mandeln sind wichtige Rezeptbestandteile. Der Fettanteil der klassischen Mittelmeerküche liegt bei satten 40 Prozent und damit um 10 Prozent über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Dennoch gilt der mediterrane Ernährungsstil als besonders gesund. Ganz anders sieht es in Japan aus, genauer gesagt auf der »Insel der Hundertjährigen«. Die Bewohner von Okinawa haben Weltruhm erlangt, weil dort besonders viele gesunde Hochbetagte leben. Deren Ernährung besteht zu mehr als 80 Prozent aus komplexen Kohlenhydraten – jedem Low-

