

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 Figurdol, 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 Verreiber 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 Stoffwechselforgänge** 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

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

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

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.

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

Fettzellen vermehren sich und werden obendrein größer.

Was ist Übergewicht?

ACHTUNG

Schnell abgehangerte 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 »Pfunde«. 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 irreführendem 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 mitverursachend 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.

Sie erfahren, dass man sich nicht nur mit Süßigkeiten oder anderen Leckereien belohnen muss – Belohnungen gibt es auch andere. Außerdem stehen Ihnen wirksamere Möglichkeiten als das Essen zur Verfügung, um Stress abzubauen und Langeweile zu bekämpfen. Sie lernen zudem die Kostform kennen, die das Abnehmen leichter macht: **die vollwertige Kost**. Wenn Sie dieses Programm umsetzen, laufen Sie nicht Gefahr, durch Diät dick zu werden!

Denn: Kurzfristige Blitz- und Crash-Diäten bringen Ihren Stoffwechsel durcheinander. Schlimmer noch: Das Risiko besteht, dass Sie sogar zunehmen. Unser **10-Schritte-Programm** hingegen ist langfristig angelegt und hilft Ihnen, langsam, aber stetig und dauerhaft abzunehmen. Es startet auf Seite 157. Damit Sie es wirklich erfolgreich umsetzen können, ist es unerlässlich, einige Grundzüge der Ernährungslehre kennen zu lernen und zu verstehen, d. h. auch die nächsten Seiten weiter zu lesen.

Das richtige Gewicht

Gibt es eigentlich **das richtige Gewicht** für einen Menschen? Oder gibt es einen größeren Bereich, in dem dieses Gewicht liegen kann? Wissenschaftler und Ernährungsberater geben anhand eindeutiger Erkenntnisse und Erfahrungen der zweiten Version klar den Vorzug. Innerhalb eines »akzeptablen Bereichs« (Definition: Seite 30) kann jeder sein **Wohlfühlgewicht** finden.

Denn sollten Sie ein akzeptables Gewicht haben und sich auch damit wohl fühlen, lohnt sich schon die Überlegung, es dabei zu belassen und nicht einem falschen Ideal nachzujagen, das Sie vielleicht erreichen, aber nicht halten können. Wenn Sie zudem keine gesundheitlichen Risikofaktoren haben, sollten Sie das Thema Gewicht und Abnehmen »abhaken«. Trotzdem können Sie Ihr Essver-

ACHTUNG

Besonders erfolgreich werden Sie aber sein, wenn Sie auch noch Ihren Energieverbrauch durch Sport und Bewegung im Alltag ankurbeln. Auch Ihre Hungergefühle können Sie durch körperliche Betätigung verdrängen.



Wer hat schon die Idealfigur aus der Modewelt? Keiner sollte sich krampfhaft bemühen, eine bestimmte Gewichtszahl anzustreben. Vielleicht haben Sie es also gar nicht nötig, Ihr Gewicht zu reduzieren?

Was ist Übergewicht?

halten optimieren. Denn mit richtigem Essen und Trinken verlieren Sie nicht nur Pfunde, sondern verbessern auch noch Fitness, Leistungsfähigkeit, Aussehen und Gesundheit.

Normalgewicht: der akzeptable Gewichtsbereich

Zur Bestimmung Ihres Sollgewichts wurde die einfache Formel nach Broca (s. links) zwar durch die Bestimmung des BMI (s. nächste Seite) abgelöst; zur ersten und schnellen Orientierung ist sie jedoch durchaus geeignet: Dieses Sollgewicht dient jedoch letztlich nur als Bezugszahl für einen größeren Gewichtsbereich (= Normalgewicht), den Sie als nächsten Schritt berechnen können:

INFO

Sollgewicht (in kg) nach Broca = Körpergröße (in cm) minus 100

Beispiel:

Ein Mann mit einer Größe von 180 cm z. B. hat nach Broca ein Sollgewicht von 80 kg. Sein akzeptabler Gewichtsbereich liegt dann zwischen 72 kg und 88 kg!

Bei Männern liegt das Normalgewicht im Bereich von minus 10 % bis plus 10 % vom Sollgewicht. Bei Frauen ist ein Bereich von minus 15 % bis plus 10 % vom Sollgewicht akzeptabel und normal. Innerhalb dieser Gewichtsbereiche kann jeder sein **individuelles Wohlfühlgewicht** anpeilen.

INFO

Akzeptabler Gewichtsbereich

MÄNNER

Sollgewicht

-10 % bis +10 %

Akzeptabler Gewichtsbereich

FRAUEN

Sollgewicht

-15 % bis +10 %

Abschied vom »Idealgewicht«

Von der Idee des Idealgewichts ist man heute abgerückt. Wenn Sie dem Begriff trotzdem begegnen, so sind es medizinische Gründe, die ihn rechtfertigen (s. Seite 36 und 37). Die Empfehlung, das »Idealgewicht« (10 bis 15 % unter Sollgewicht) zu erreichen, gilt

Was ist Übergewicht?

deshalb nur für Personen, die bereits ein Gewicht im akzeptablen Bereich aufweisen, jedoch Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wie erhöhte Blutzucker-, Blutfett- und Harnsäurewerte oder Bluthochdruck haben. Durch eine Gewichtsreduktion bis zum Idealgewicht lassen sich möglicherweise diese Risiken senken bzw. gegebenenfalls Medikamente einsparen.

Bei 10 bis 15% unter dem Sollgewicht spricht man bereits vom Idealgewicht.

Eine Überprüfung der gesundheitlichen Risikofaktoren empfiehlt sich bei einem Übergewicht, das zwischen 10 und 20% über dem Sollgewicht nach Broca liegt. Sind gesundheitliche Risikofaktoren festgestellt worden, ist eine Gewichtsreduktion unerlässlich. Auf jeden Fall abnehmen sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen, wenn Ihr Übergewicht mehr als 20% über dem Sollwert liegt. Hier spricht man dann von Fettsucht oder *Adipositas*. Übrigens: Bei sehr großen und sehr kleinen Menschen (über 190 cm und unter 160 cm) ist die Broca-Formel ungültig.

Der Body-Mass-Index

Als Alternative zur Broca-Formel bietet sich der so genannte Body-Mass-Index oder BMI (Körper-Massen-Index) an. Der BMI ist zur exakten Beurteilung des Körpergewichts weit besser geeignet als der Broca-Index und gilt heute als Standard! Wer nicht gerne rechnen will, kann mit einem Lineal und der Grafik in der vorderen Umschlagklappe dieses Buches seinen ungefähren BMI bestimmen. Wer's jedoch genauer wissen will, kann ihn nach der nebenstehenden Formel errechnen. Zur Veranschaulichung hier ein Beispiel: Eine Frau mit einem Gewicht von 65 kg und einer Größe von 1,70 m hat einen BMI von 22,5. Er errechnet sich wie folgt:

$$\frac{65}{(1,7 \times 1,7)} = 22,5$$

INFO

Body-Mass-Index BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (in kg)}}{\text{Größe (in m)}^2}$$

Was ist Übergewicht?

Adipositas ist der lateinische Ausdruck für Fettleibigkeit. Mit *Präadipositas* ist jenes Stadium gemeint, das bereits über dem Normalgewicht liegt, aber noch kein behandlungsbedürftiges Übergewicht darstellt. Eine Gewichtsreduktion ist auf alle Fälle erstrebenswert!

Dieser Wert liegt im normalen Gewichtsbereich eines BMI von 18,5 bis 24,9.

BODY-MASS-INDEX: EINTEILUNG (nach WHO)

Normalgewicht:	18,5–24,9
Präadipositas:	25,0–29,9
Adipositas Grad I:	30,0–34,9
Adipositas Grad II:	35,0–39,9
Extreme Adipositas Grad III:	über 40,0

Liegt Ihr BMI zwischen 25 und 29,9, sollte Ihr Arzt die zuvor genannten Risikofaktoren (s. Seite 31) bei Ihnen überprüfen, falls noch nicht geschehen. Liegen solche vor, sollten Sie eine Gewichtsreduktion anstreben. Bei einem BMI über 30 liegt eine behandlungsbedürftige Adipositas (Grad I bis III) vor, d.h. Sie müssen unbedingt abnehmen!

Damit Sie die bisher dargestellten Formeln gleich anwenden können, haben wir für Sie auf Seite 33 einen kleinen Fragebogen vorbereitet, in den Sie nun Ihre persönlichen Daten eintragen können.

Ziele richtig setzen

Wer sich unrealistische Ziele setzt, kann diese kaum erreichen und bricht frustriert seine Bemühungen um ein besseres Gewicht ab. Eine amerikanische Expertengruppe hat festgestellt, dass das »Ziel«- oder Wunschgewicht erreichbar sein muss, um langfristig beibehalten werden zu können. Als medizinisch begründetes Ziel sollten Sie vor allem einen BMI unter 25 anstreben: Damit verringern sich die Krankheitsrisiken. Wer einen BMI unter 25 hat, sollte

Ihre persönlichen Daten

Ich bin Zentimeter groß.

Mein Sollgewicht nach der Broca-Formel (vgl. Seite 30) liegt daher bei Kilogramm.

Meine obere Grenze (Sollgewicht plus 10 Prozent) liegt bei Kilogramm.

Meine untere Grenze (minus 10 bzw. 15 Prozent) liegt bei Kilogramm.

Wiegen Sie sich jetzt, und notieren Sie Ihr Gewicht

Ich wiege Kilogramm.

Das sind Kilogramm zu viel zu wenig.

Mein Wunschgewicht beträgt Kilogramm.

Wenn Sie Lust haben, bestimmen Sie auch gleich Ihren Body-Mass-Index (mit dem Taschenrechner wie auf Seite 31 erläutert):

Mein BMI beträgt

Der Wert ist zu niedrig normal erhöht
 viel zu hoch (Arzt aufsuchen!).

Sie haben nun Ihr Wunschgewicht bestimmt, das Sie während des Programms erzielen wollen und das innerhalb des akzeptablen Gewichtsbereichs liegen sollte.

Was ist Übergewicht?



Nehmen Sie sich nur so viel zum Abnehmen vor, wie Sie glauben, wirklich erreichen zu können.

diesen lebenslang beibehalten. Wer einen BMI von 25 bis 30 hat, sollte ungefähr 4,5 bis 7,0 kg oder entsprechend 2 BMI-Punkte abnehmen.

Besonders bedeutsam ist die Stabilisierung des erreichten Körpergewichts für einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten. Damit können Sie sicherstellen, dass Ihr neues Körpergewicht auch zum »normalen« Körpergewicht wurde. Haben Sie sehr starkes Übergewicht, sollten Sie also Ihr Ziel nicht zu hoch stecken.

In der Gewichtskurve, die wir für Sie gleich im Anschluss zum Herauskopieren abgebildet haben, können Sie Ihren Gewichtsverlauf eintragen. Wiegen Sie sich wöchentlich, wenn möglich jeweils am gleichen Wochentag, am besten unbedeutet und vor dem Frühstück.

Gesundheitliche Folgen von Übergewicht

Übergewicht, vor allem aber sehr hohes Übergewicht bzw. Adipositas, hat ungünstige Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Bei Personen mit einem BMI ab 25 wurde in zahlreichen Studien bereits eine erhöhte Sterblichkeit festgestellt. Obwohl einige dieser Studien Mängel aufweisen, ist es inzwischen erwiesen, dass Adipositas (BMI ab 30) ein erhöhtes Sterberisiko zur Folge hat. Gesichert ist, dass Übergewicht bei der Entstehung von Krankheiten eine zentrale Rolle spielt. Hier sind insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krankheiten der Wirbelsäule oder Gelenke zu nennen. Adipositas ist inzwischen ein eigenständiger Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ähnlich wie Rauchen oder Hypertonie.