

# Übergewicht – Abnehmen -

## Übergewicht – wann ist das Lymphsystem schuld ?

Autorin: Judith Kotra WDR 19.7.2010

Sie quälen sich durch eine Diät nach der anderen, treiben Sport bis zum Umfallen und nehmen trotzdem nicht ab? Daran könnte ihr Lymphsystem schuld sein. Wenn es krank ist, können unter anderem Arme und Beine anschwellen. Eine solche Erkrankung ist meist genetisch bedingt.



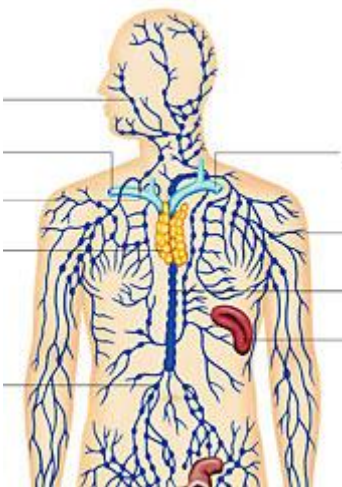
Die Bedeutung des Lymphsystems, seine Wichtigkeit für unser Leben, ist vielen Menschen gar nicht bewusst. Würde man das Lymphsystem zum Beispiel nur an einem Bein unterbrechen, würde binnen 24 Stunden der Tod eintreten. Personen mit Elephantiasis, einer extremen Form des Lymphödems, sehen oft monströs aus. Sie haben bis zur Unkenntlichkeit angeschwollene Beine oder Arme, können sich kaum noch bewegen. So ein Anblick ist erschreckend und dürfte manchen von uns aufrütteln, darüber nachzudenken, was überhaupt dahinter steckt. Die Frage ist: Was können wir dazu beitragen, dass das Lymphsystem nicht derart entgleist und gesund bleibt?

### Genetische Veranlagung

Die Suche nach einer Antwort führte uns nach Hinterzarten im Schwarzwald. Dorthin kommen Schwerkranke aus aller Welt, um Hilfe zu suchen. Die Lymphologie ist ein Stiefkind der Wissenschaft, kompetente Experten auf dem Gebiet gibt es nur wenige. Kaum jemand kennt die Geheimnisse des Lymphsystems besser als Frau Prof. Dr. med. Ethel Földi. Das Gen für eine Lymphkrankung tragen einige in sich, sagt die Expertin. Doch oft gibt es noch andere Faktoren, die hier eine Rolle spielen:

#### Zitat

*"Die Lymphgefäßerkrankungen, welche zu Lymphödemem führen, können eine Folge der Fehlentwicklung der Lymphgefäße sein. Aber auch im Laufe des Lebens kann es zu Lymphgefäßschäden kommen - in Folge von verschiedenen Erkrankungen, Unfällen, Operationen aber auch einer ungesunden Lebensweise."*



Bildunterschrift: Lymphsystem

Typisch für eine Lympherkkrankung sind Ödeme in Beinen oder Armen. Betroffen davon sind meist Frauen. Charakteristisch für eine solche Erkrankung: die sogenannten Reiterhosen - oben Größe 40 und unten 56. Ist das einfach Übergewicht oder eine Lympherkkrankung? Wer ist Verursacher, wer Opfer? Um dahinterzukommen, haben wir eine Art Steckbrief des Lymphsystems zusammengestellt. Was ist das Lymphsystem und was tut es?

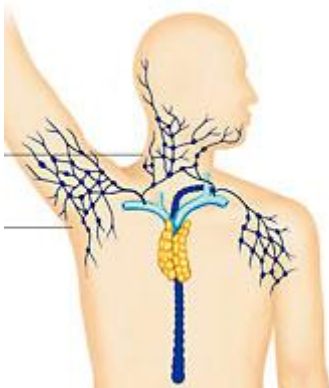
Neben Blut, das durch Arterien und Venen fließt, gibt es ein weiteres flüssiges Transportsystem: die Lymphe, eine wässrige, hellgelbe Flüssigkeit. Ihr Ursprung ist im Bindegewebe. Für das bloße Auge ein unsichtbares, hauchzartes Netz, wie eine große Kläranlage, die unmerklich neben Flüssigkeit vor allem Eiweiße, Zellen aber auch Fremd- und Schadstoffe, also den Sondermüll des Organismus entsorgt.

### Die Polizei des Körpers

Das Lymphsystem ist ein wichtiger Bestandteil unserer Immunabwehr. Die Lymphe produziert weiße Blutkörperchen, die Lymphozyten. Sie sind die Polizisten des Körpers, die Krankheitserreger entdecken und unschädlich machen. Wenn bei einer Rachenentzündung die Halslymphknoten anschwellen und die Mandeln dick und entzündet sind, liegt das daran, dass das Lymphsystem in Aktion tritt. Geschwollene Lymphknoten unter den Achseln sind das Schreckgespenst jeder Frau, denn die Schwellung kann bedeuten, dass sich Krebs oder Metastasen gebildet haben.

### Kampf den Keimen

Mandeln, Milz, Thymus und Lymphknoten sind sozusagen die Wachposten des Lymphsystems. Egal ob unter den Achseln oder an den Leisten: Geschwollene Lymphknoten sind stets ein Alarmzeichen, das nicht ignoriert werden sollte. Ein Signal dafür, dass das Immunsystem aktiviert ist und in den Knoten eine Abwehrschlacht tobt, die auch mit Fieber einhergehen kann. Denn Lymphknoten sind die Sammelstellen des Organismus.



Bildunterschrift: Lymphknoten

Feindliche Elemente wie Keime in der Lymphe werden von den Immunzellen aufgespürt, hierhin gespült und unschädlich gemacht. Das erklärt auch, warum sich ein Großteil der Lymphknoten gerade im Darm befindet. Das Abwehrduo Lymphe und Immunsystem muss dort besonders stark vertreten sein, da die meisten Infektionen über den Magen-Darm-Trakt in den Körper gelangen.

Es gibt Anzeichen für eine Fehlfunktion des Lymphsystems, die man nicht ignorieren sollte und bei denen man unbedingt einen Arzt aufsuchen sollte, warnt Frau Prof. Dr. med. Ethel Földi:

### Zitat

*"Wenn die Funktion der Lymphgefäße gestört ist, treten abendliche Beinschwellungen auf, schwere Beine, auch dies ist ein Alarmzeichen..."*

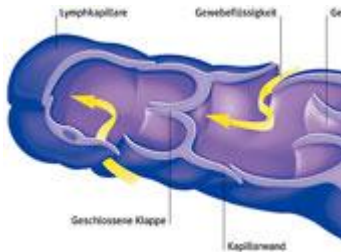
### Lipödem oder Übergewicht?

Dieses Alarmzeichen wird leider allzu oft nicht rechtzeitig erkannt. Ein Lipödem, eine krankhafte Fettgewebeerkrankung und Schwellung, ist nicht das gleiche wie Übergewicht. Übergewicht belastet womöglich die Psyche, physisch tut es aber nicht weh. Bei einer Lympherkkrankung ist die Haut prall gespannt und schmerzt. Außerdem weist sie zahlreiche blaue Flecken auf.

Frauen mit der angeborenen Variante, die sich mit einer Diät nach der anderen abquälen, bis zum Umfallen Sport treiben und damit dennoch nichts bewirken, sind dann völlig geschockt, wenn sie erfahren, dass sie nicht dick, sondern krank sind. Weil die Erkrankung oft erst erkannt wird, wenn sie schon weit fortgeschritten ist, fühlen sich manche Betroffenen von den Ärzten im Stich gelassen. Cellulite kann eine Vorstufe des Lipödems sein.

### **Das schadet dem Lymphsystem**

Staus mag es überhaupt nicht. Auf langes Sitzen reagiert es sauer und lässt die Beine dick werden. Auch langes Stehen und Stöckelschuhe sind ihm verhasst, da reagiert es prompt mit angeschwollenen Knöcheln. Damit die Lymphe nicht neben der Spur fließt und entgleist, darf sie nicht durch Engpässe wie etwa zu enge Kleidung oder Gürtel behindert werden. Und auch das schadet: Zuviel Sonne und Sonnenbrand verträgt das Lymphsystem überhaupt nicht, genauso wenig wie unsere Haut.



Bildunterschrift: Lymphkapillare

### **Bewegung absolut notwendig**

Während der Blutkreislauf vom Herz angetrieben wird und schnell fließt, ist der Fluss der Lymphe sehr langsam. Denn sie muss Schädlinge erkennen und Zeit haben, sie unschädlich zu machen. Auch braucht die Lymphe Impulse von Außen, die Fortbewegung der Lymphe hängt von der Pulsation beim Öffnen und Schließen feiner Einwegklappen ab.

Diese benötigen einen gewissen Druck und dieser entsteht durch die Kontraktion der Muskeln, wenn wir uns bewegen. Deswegen schwellen nach langem Sitzen oder Stehen die Beine an. Sobald man sich wieder bewegt, kommt auch Bewegung in den Lymphfluss und die angestaute Flüssigkeit in den Beinen fließt ab. Bewegung ist unerlässlich, um die Lymphgefäße gesund zu halten. Das betont Frau Prof. Dr. med. Ethel Földi immer wieder:

### **Zitat**

*"Wenn jemand schläft, ist diese Pulsation langsam, etwa fünfmal pro Minute, wenn jemand im Büro arbeitet, höchstens acht- bis zehnmal pro Minute, aber wenn jemand sich bewegt, kann diese Pulsation sich bis auf 30 erhöhen. Dementsprechend beschleunigt sich der Lymphfluss."*

Daraus ergibt sich auch die Behandlung. Gegen Lymphherkrankungen gibt es keine Medikamente. Das erkrankte Lymphsystem muss wieder in Bewegung kommen und das geschieht durch Lymphdrainage. Was wie Massage aussieht, ist es nicht. Durch gekonnte kreisförmige Handgriffe und sanften Druck entlang der Lymphbahnen wird ein Sog auf die Lymphe ausgeübt und dadurch Eiweiß, Wasser und Fett herausmassiert.

Tägliches Bandagieren ist für Betroffene mit einem Lymphödem unerlässlich. Zugegeben, Bandagen oder Kompressionsstrümpfe sind sicherlich umständlich und nicht gerade bequem. Doch auf langen Reisen kann dies vor geschwollenen Beinen und Thrombosen schützen.

### **Sport und gesunde Ernährung**

Unter den Bewegungsarten stehen Radfahren, Schwimmen, Walken oder Steppen an erster Stelle. Das baut Stress ab und bringt Schwung ins erschlaffte Lymphsystem. Absolut notwendig ist eine Umstellung der Ernährung auf eine gesunde, vitaminreiche Kost. Fetthaltige Mahlzeiten produzieren nur noch mehr Fettgewebe - das würde die Lymphgefäße verformen und den Lymphtransport behindern.

Um alles in Fluss zu halten, ist auch Hautpflege wichtig. Eincremen hilft gegen Verhärtungen. Feuchtigkeit macht die Haut geschmeidiger und die Fettkammern der Unterhaut werden nicht mehr sichtbar. Richtige Hautpflege tut aber jedem gut, nicht nur Menschen, die bereits mit Lymphödemen zu kämpfen haben. Bei Lymphherkrankungen gehen Behandlung und Vorbeugung Hand in Hand.

## Tipps für ein gesundes Verhältnis zur Waage

Autorin: Judith Kotra

Jetzt in der Vorweihnachtszeit schauen viele mit bangem Blick auf das Display der Waage: Machen sich die Naschereien bemerkbar? Für manchen ist das Wiegen ein tägliches Ritual, andere tun es nur einmal im Monat oder überhaupt nicht. Doch was ist sinnvoll? Wie häufig sollte man sein Gewicht kontrollieren?



Das Auf und Ab auf der Waage spielt eine zentrale Rolle in der Geschichte der Menschheit. Doch die Beziehung zwischen Mensch und Waage war nie ganz entspannt. Denn Waagen können auch lügen. Das Messergebnis kann in die Irre führen, erfreulich oder auch vernichtend sein.

Zwei Drittel der Deutschen steigen mindestens einmal pro Monat auf die Waage und kontrollieren ihr Körpergewicht. Dies ergab eine Studie der Deutschen Angestelltenkrankenkasse. Von den rund 1.000 befragten Personen im Alter von 18 bis 50 Jahren wiegen sich zehn Prozent täglich, elf Prozent stehen mehrmals in der Woche und 17 Prozent nur einmal wöchentlich auf der Waage. Doch was ist wirklich sinnvoll beim Gewichtsmanagement, wie oft sollte man sich wiegen?

**Zitat:** Prof. Dr. Dr. Dr. Klaus Kölling, Internist, Kardiologe, Ernährungsmediziner:

*"Kleine Gewichtsschwankungen sind völlig normal. Es treten bei jungen Frauen - insbesondere im Rahmen des Zyklus und auch im Rahmen des Tagesverlaufs - Gewichtsschwankungen bis zu 2 kg auf. Das tägliche Wiegen ist eigentlich nicht notwendig, sondern nur im Intervall. Täglich wiegen sollte man bei kleinen Kindern, bei älteren Menschen und im Rahmen einer Körpergewichtsreduktion."*

### Wie oft sollte man sich wiegen?

Um nach einer Diät das Gewicht zu halten, kann die tägliche Kontrolle sinnvoll sein. Wer sogleich die Notbremse zieht, wenn die Waage nach oben ausschlägt, läuft nicht Gefahr, gleich wieder zuzunehmen. Doch wer stabil dasselbe Gewicht hat, vielleicht ein paar Pfunde mehr auf den Rippen hat, sich dabei aber wohl fühlt, hat keinen Grund, sich ständig zu wiegen. Da reicht es durchaus, einmal im Monat auf die Waage zu steigen.



### Muskeln sind schwerer als Fett

Oft sagt der Blick auf die Waage auch nur die halbe Wahrheit, schließlich gibt sie ja nur eine Kilo-Angabe an. Das Normalgewicht sagt nichts über Fitness aus. Denn ein durchtrainierter Kraftsportler bringt durchaus mehr Masse auf die Waage als ein Sportmuffel mit Wampe. Muskeln wiegen eben mehr als Fett. Ein Blick in den Spiegel kann aufschlussreicher sein, denn der zeigt deutlich, wo die

Fettpolster und wo die Muskeln sitzen. Und das ist es schließlich, worauf es ankommt. Nur die Zusammensetzung unseres Körpers ist wichtig. Zu viel Fett hat oft Folgen für die Gesundheit.

**Zitat: Prof. Dr. Dr. Dr. Klaus Kölling, Internist, Kardiologe, Ernährungsmediziner:**

*"Aus medizinischer Sicht ist nicht das Körpergewicht, sondern vor allen Dingen das Verhältnis von Fett zur Muskelmasse entscheidend. So weiß man heute, dass eine vermehrte Fettmasse vor allen Dingen im Bereich des Bauches ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Man muss aber auch wissen, dass Frauen eine größere Fettmasse haben als Männer."*

Der ideale Fettanteil bei Frauen mittleren Alters liegt bei 22 bis 25 Prozent. Bei Männern ist er etwas geringer bei 15 bis 17 Prozent.

**Welche Waage ist das Maß aller Dinge?**

Eine klassische mechanische Waage? Oder eine elektromechanische? Eine digitale? Vielleicht aber gleich ein Alleskönner, eine Körperfett-Analyse-Waage - auch Bodyscan genannt? Immer sollte man dabei Folgendes beachten: Abweichungen kann es bei allen Waagen geben, denn nur Messgeräte für den medizinischen Gebrauch müssen geeicht sein. Ein CE-Zeichen zeigt lediglich, dass eine Waage den EU-Normen entspricht.

**Die verschiedenen Waage-Typen**

**Körperfettanalysewaagen**

Körperfettanalysewaagen wollen alles bestimmen können: Gewicht, Muskelmasse, Wasser und Fettanteil. Hierfür wird ein schwacher Strom über die Fußsohlen in den Körper geschickt. Im Gegensatz zu Wasser und Muskeln, die gute Stromleiter sind, erzeugt Fett Widerstand. Je mehr Widerstand, umso mehr Fettpolster sind vorhanden. Die Messung erfolgt aufgrund von vorher eingegebenen Daten wie Größe, Alter und Geschlecht. Doch die Angaben sind oft ungenau, denn der Strom erreicht nur die untere Körperhälfte, bei stark übergewichtigen Menschen sogar nur bis zu den Knien. Außerdem können noch andere Faktoren die Werte verfälschen: Fette im Bauch- oder im Hüftbereich werden nicht erfasst. Im professionellen Bereich wird deshalb die Messung gleichzeitig an den Armen und an den Beinen durchgeführt, um so die gesamte Körperfettmenge zu bestimmen. Darüber hinaus sollte man unmittelbar vor der Messung nicht gerade gegessen, getrunken oder Sport getrieben haben.

Letztlich kann jede Waage, egal welcher Art, nur eine Orientierung geben.



**So wiegt man sich am besten**

Wer aber dennoch sein Körpergewicht so exakt wie möglich ermitteln will, sollte folgendes beachten: Immer die gleiche Waage nutzen, auf einen festen Untergrund stellen und an den gleichen Platz. Möglichst stets zur gleichen Zeit, am besten morgens nach dem Aufstehen und ohne Kleidung wiegen. Ruhig stehen und das Gewicht ablesen.

Körperfettwaagen direkt nach dem Sport sind keine gute Idee. Denn schwitzige oder eingecremte Füße können beim Bodyscan Fehlmessungen ergeben. Und wer sich zum Beispiel bekleidet auf die Waage stellt, weil es auf eine so genaue Messung gar nicht ankommt, kann für die Bekleidung etwa 2 kg abziehen. Eine Jeans wiegt um die 750 g und eine Bluse oder ein T-Shirt um die 250 g.

Die gute Nachricht: Ein entspanntes Verhältnis zur Waage hat Vorteile. Der optimale Bodymaß-Index ist angeblich das Wohlfühlgewicht. Denn erst kürzlich haben kanadische Wissenschaftler festgestellt: Leicht Übergewichte leben länger!

## Abnehmen kann Leben retten

**Autorinnen:** Kerstin Michaelis und Antje Büll

**Zu süß, zu fett, zu viel - mehr als die Hälfte der Deutschen ist übergewichtig und isst sich krank. Besonders gefährlich ist Bauchfett.**

Über die Hälfte der deutschen Bevölkerung leidet an Übergewicht und damit nicht genug: In vielen Fällen gesellen sich als Folge ein hoher Blutdruck, ein erhöhter Blutzuckerwert und ein gestörter Fettstoffwechsel dazu. Wissenschaftler bezeichnen dieses Symptombündel als Metabolisches Syndrom - die Wohlstandskrankheit Nummer eins. Betroffene riskieren schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus, Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Lebenserwartung ist bei ihnen um einige Jahre verkürzt.

### Gefahr Bauchfett

Doch nicht alle Übergewichtigen sind gleich stark gefährdet. Ärzte haben mittlerweile erkannt, dass vor allem zu viel Bauchfett krank macht. "Rettungsringe" am Bauch sind also nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern ein wesentlicher Risikofaktor. Außerdem ist viel Bauchfett ein Zeichen dafür, dass sich das Fett bereits um die inneren Organe herum angesammelt hat.

Manchmal sind es nur wenige Kilogramm zu viel Gewicht, aber es sind die entscheidenden. Was passiert bei Übergewicht im Körper und was können Betroffene tun?

[Video starten \(06:49 min\)](#)

Hier wird es zur Zeitbombe, denn es produziert sehr viel mehr Hormone und Botenstoffe als gewöhnliches Unterhautfettgewebe. Diese können den Blutzucker- und Fettstoffwechsel stören und Entzündungsprozesse im Körper fördern, was wiederum die Entstehung von Arteriosklerose und Diabetes mellitus begünstigt.

### Frühwarnzeichen erkennen

Durch regelmäßige Überwachung der Blutzuckerwerte (Risiko ab 5,6 mmol/l nüchtern, ab 7,8 mmol/l zwei Stunden nach dem Essen), Kontrolle des Blutdrucks (Risiko ab 130/85 mmHg) und das Messen des Bauchumfangs lässt sich bei Übergewichtigen bereits eine Gefährdung aufdecken. Besser als die Kontrolle der Blutzuckerwerte ist allerdings der sogenannte orale Glukose-Toleranztest (oGTT). Er zeigt die Entwicklung eines Diabetes schon sehr frühzeitig an, während die Blutzuckerwerte erst deutlich, oft Jahre, später auffällig werden, wenn die Bauchspeicheldrüse sie nicht mehr im Normalbereich halten kann. Beim Bauchumfang gilt die Faustregel: Werden bei Frauen in der Taille mehr als 88 Zentimeter, bei Männern mehr als 102 Zentimeter gemessen, besteht ein deutlich erhöhtes Risiko für die gefährliche Stoffwechsellage.

### Protokoll einer Diät

Aus Anlass der ARD-Themenwoche Essen ist Leben hat die Visite Redaktion einen stark übergewichtigen Patienten beim Abnehmen begleitet. Andreas Sperling berichtet

[Audiobeitrag starten \(03:25 min\)](#)

Viele Betroffene nehmen die Gefahr jedoch erst wahr, wenn der Körper die dauerhaft hohen Blutzuckerwerte nicht mehr ausbalancieren kann und sie Tabletten nehmen oder Insulin spritzen müssen, oder wenn die Herzkrankgefäße bereits so stark verstopft sind, dass schon kleine Anstrengungen zu Atemnot und Brustschmerzen führen.

### Gewichtsabnahme und körperliche Aktivität entscheidend

Doch es gibt zwei Maßnahmen, die das Fortschreiten des Metabolischen Syndroms stoppen und sogar Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck zumindest ein Stück weit wieder rückgängig machen können: Gewichtsabnahme und körperliche Aktivität.

Bei der Gewichtsreduktion können schon die ersten Kilos viel bewirken: Experten gehen davon aus, dass schon bei einem Kilogramm weniger Körpergewicht der Blutdruck um 2,5/1,5 mmHg sinkt. Der Fettstoffwechsel reagiert ebenfalls sehr schnell auf ein paar Pfunde weniger.

## Rezepte

Gedünstetes Lachsfilet, Bohnensalat oder Tomaten-Chutney - die Rezepte aus den Visite Sendungen der letzten 12 Monate finden Sie [hier](#)

Wichtig ist vor allem viel Bewegung. Denn wer durch Sport abnimmt, hat gute Chancen, auch das gefährliche Bauchfett loszuwerden. Vielen fällt es jedoch äußerst schwer, einen über Jahrzehnte angewöhnten Lebens- und Ernährungsstil zu verändern. Hierfür kann es hilfreich sein, sich einer Gruppe anzuschließen oder auch psychologische Hilfen in Anspruch zu nehmen. Nur wer langfristig umschaltet, hat Aussicht auf Erfolg.

## Wunderpillen gibt es nicht

Unter Umständen können Medikamente die Gewichtsabnahme unterstützen. Sie sollten immer unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden, denn sie sind nicht frei von Nebenwirkungen und auch nicht für jeden Patienten geeignet. Das Medikament Reductil® kann zum Beispiel zu einem Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck führen - riskant für Patienten, bei denen das Herz bereits geschädigt ist. Ein anderes Medikament namens Byetta® scheint für übergewichtige Diabetiker hilfreich.

## Wie vermeidet man den Jojo-Effekt ?

Wie vermeidet man den Jojo-Effekt? Moderatorin Susanne Kluge-Paustian im Interview mit Dr. Matthias Riedl

[Video starten \(05:25 min\)](#)

Das nach dem Vorbild eines Hormons im Speichel der nordamerikanischen Gila-Krustenechse synthetisch hergestellte Arzneimittel senkt wie Insulin den Blutzuckerspiegel, sorgt außerdem für ein Sättigungsgefühl und erleichtert so das Abnehmen. Wunderpillen sind diese beiden Medikamente jedoch nicht. Bewegung und eine kalorienarme Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen bleiben die vorrangigen Maßnahmen, um das Metabolische Syndrom zu bekämpfen.

## Gewichtskontrolle mit der Waage

**Autorin:** Judith Kotra

Sendung im BR im Nov. 2010

**Jetzt in der Vorweihnachtszeit schauen viele mit bangem Blick auf das Display der Waage: Machen sich die Naschereien bemerkbar? Für manchen ist das Wiegen ein tägliches Ritual, andere tun es nur einmal im Monat oder überhaupt nicht. Doch was ist sinnvoll? Wie häufig sollte man sein Gewicht kontrollieren?**

Das Auf und Ab auf der Waage spielt eine zentrale Rolle in der Geschichte der Menschheit. Doch die Beziehung zwischen Mensch und Waage war nie ganz entspannt. Denn Waagen können auch lügen. Das Messergebnis kann in die Irre führen, erfreulich oder auch vernichtend sein.

Zwei Drittel der Deutschen steigen mindestens einmal pro Monat auf die Waage und kontrollieren ihr Körpergewicht. Dies ergab eine Studie der Deutschen Angestelltenkrankenkasse. Von den rund 1.000 befragten Personen im Alter von 18 bis 50 Jahren wiegen sich zehn Prozent täglich, elf Prozent stehen mehrmals in der Woche und 17 Prozent nur einmal wöchentlich auf der Waage. Doch was ist wirklich sinnvoll beim Gewichtsmanagement, wie oft sollte man sich wiegen?

### **Zitat:**

**Prof. Dr. Dr. Dr. Klaus Kölling, Internist, Kardiologe, Ernährungsmediziner:**

*"Kleine Gewichtsschwankungen sind völlig normal. Es treten bei jungen Frauen - insbesondere im Rahmen des Zyklus und auch im Rahmen des Tagesverlaufs - Gewichtsschwankungen bis zu 2 kg auf. Das tägliche Wiegen ist eigentlich nicht notwendig, sondern nur im Intervall. Täglich wiegen sollte man bei kleinen Kindern, bei älteren Menschen und im Rahmen einer Körpergewichtsreduktion."*



### Wie oft sollte man sich wiegen?

Um nach einer Diät das Gewicht zu halten, kann die tägliche Kontrolle sinnvoll sein. Wer sogleich die Notbremse zieht, wenn die Waage nach oben ausschlägt, läuft nicht Gefahr, gleich wieder zuzunehmen. Doch wer stabil dasselbe Gewicht hat, vielleicht ein paar Pfunde mehr auf den Rippen hat, sich dabei aber wohl fühlt, hat keinen Grund, sich ständig zu wiegen. Da reicht es durchaus, einmal im Monat auf die Waage zu steigen.



### Muskeln sind schwerer als Fett

Oft sagt der Blick auf die Waage auch nur die halbe Wahrheit, schließlich gibt sie ja nur eine Kilo-Angabe an. Das Normalgewicht sagt nichts über Fitness aus. Denn ein durchtrainierter Kraftsportler bringt durchaus mehr Masse auf die Waage als ein Sportmuffel mit Wampe. Muskeln wiegen eben mehr als Fett. Ein Blick in den Spiegel kann aufschlussreicher sein, denn der zeigt deutlich, wo die Fettpolster und wo die Muskeln sitzen. Und das ist es schließlich, worauf es ankommt. Nur die Zusammensetzung unseres Körpers ist wichtig. Zu viel Fett hat oft Folgen für die Gesundheit.

### **Zitat:**

**Prof. Dr. Dr. Klaus Kölling, Internist, Kardiologe, Ernährungsmediziner:**

*"Aus medizinischer Sicht ist nicht das Körpergewicht, sondern vor allen Dingen das Verhältnis von Fett zur Muskelmasse entscheidend. So weiß man heute, dass eine vermehrte Fettmasse vor allen Dingen im Bereich des Bauches ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Man muss aber auch wissen, dass Frauen eine größere Fettmasse haben als Männer."*

Der ideale Fettanteil bei Frauen mittleren Alters liegt bei 22 bis 25 Prozent. Bei Männern ist er etwas geringer bei 15 bis 17 Prozent.

### Welche Waage ist das Maß aller Dinge?

Eine klassische mechanische Waage? Oder eine elektromechanische? Eine digitale? Vielleicht aber gleich ein Alleskönner, eine Körperfett-Analyse-Waage - auch Bodyscan genannt? Immer sollte man dabei Folgendes beachten: Abweichungen kann es bei allen Waagen geben, denn nur Messgeräte für den medizinischen Gebrauch müssen geeicht sein. Ein CE-Zeichen zeigt lediglich, dass eine Waage den EU-Normen entspricht.





Körperfettwaagen direkt nach dem Sport sind keine gute Idee. Denn schwitzige oder eingecremte Füße können beim Bodyscan Fehlmessungen ergeben. Und wer sich zum Beispiel bekleidet auf die Waage stellt, weil es auf eine so genaue Messung gar nicht ankommt, kann für die Bekleidung etwa 2 kg abziehen. Eine Jeans wiegt um die 750 g und eine Bluse oder ein T-Shirt um die 250 g. Die gute Nachricht: Ein entspanntes Verhältnis zur Waage hat Vorteile. Der optimale Bodymaß-Index ist angeblich das Wohlfühlgewicht. Denn erst kürzlich haben kanadische Wissenschaftler festgestellt: Leicht Übergewichte leben länger!

#### **Dr Daniela Kielkowski (Sendung RBB 11.5.2011):**

Vorgehen nach ihrer Empfehlung:

1. Reduktionphase ausgerichtet auf den persönlichen Stoffwechsel, gemessen nach verschiedenen Verfahren zB. Stoffwechselendprodukte werden auch über die Atmung ausgeschieden und können so gemessen werden
2. Essen gleichmäßig meist wie gewohnt resp. nach ärztl. Empfehlung

### **Mollig aber gesund**

Sendung im MDR am 13.1.2011

**Schönheitsideale wandeln sich: Mal gelten dicke Menschen als besonders attraktiv, ein andermal sehr schlanke. Doch Körperfülle ist nicht nur eine Frage des Geschmacks. Zu viele Pfunde gelten auch als Quelle einer Vielzahl von Krankheiten.**

Wer zu dick ist, riskiert Diabetes, Bluthochdruck und schlechte Blutfettwerte. Als Folge drohen Herzinfarkt und Schlaganfall. Gewicht belastet die Gelenke und kann so zu Arthrose und anderen orthopädischen Problemen führen. Überschüssige Pfunde setzen der Galle zu, führen zu gefährlichen nächtlichen Atemaussetzern (Schlafapnoe) und erhöhen bei Frauen das Risiko für Brust- und Gebärmutterkrebs, bei Männern das Risiko für Tumorerkrankungen von Prostata und Darm. Hinzu kommen psychische Probleme, die in geschwächtem Selbstbewusstsein und sozialer Ablehnung ihren Ursprung finden.

Gilt also: Je schlanker, desto besser? So einfach liegen die Dinge nicht. Denn extrem schlanke Menschen haben nicht nur ein erhöhtes Alzheimer-Risiko, sondern eine insgesamt niedrigere Lebenserwartung. Menschen mit kleinen Fettreserven leben statistisch gesehen etwas länger. Von kleinen Polstern profitieren vor allem Menschen, die älter als 70 Jahre alt sind. Eine Studie an betagten Heimbewohnern kam sogar zu dem Ergebnis, dass die dicksten am ältesten wurden.

#### **BMI – das Maß aller Dinge?**

Um festzustellen, ob jemand zu dick, zu dünn oder genau richtig ist, galt bislang der Body-Mass-Index (BMI) als das Maß aller Dinge. Man errechnet ihn nach der Formel Körpergewicht geteilt durch das Quadrat der Körpergröße. Ein BMI zwischen 20 und 25 wird als ideal angesehen, bei Älteren darf er bis zu 29 betragen. Ab einem BMI von 25 spricht man von Übergewicht, ab 30 von Adipositas (Fettsucht).

Doch der BMI ist zu ungenau. Denn er berücksichtigt nicht, an welcher Stelle der Körper Fett einlagert. Neuere Forschungen haben jedoch ergeben, dass Fett nicht gleich Fett ist. Der eine setzt eher am Bauch an, der andere an Gesäß und Hüften. Für die Gesundheit macht das einen großen Unterschied. Fettgewebe ist nicht nur ein Energiespeicher, sondern produziert ähnlich wie eine Drüse Hormone, Fettsäuren und entzündungsfördernde Stoffe. Das ist der Grund, weshalb Übergewicht so vielfältige Gesundheitsschäden nach sich ziehen kann. Wie hoch diese Belastung ist, hängt nicht

alleine von der Menge, sondern auch von der Art des Fettgewebes ab. Fett im Unterhautgewebe ist wenig aktiv. Bauchfett ist dagegen weitaus gefährlicher. Entgegen landläufiger Ansicht läuft es nicht wie ein Schwimring um den Körper, sondern ummantelt die inneren Organe. Dort produziert es sehr viele schädliche Substanzen. Körperformen vom Apfeltyp (dicker Bauch) sind darum ungünstiger als die Birnenform (Fett an Po und Oberschenkeln).

Weil der Body-Mass-Index über die Fettverteilung nichts aussagt, gilt seit einiger Zeit eine andere Messgröße als Richtungsweiser, ob Übergewicht bereits mit einem Gesundheitsrisiko einhergeht. Es ist der Bauchumfang, den man morgens unbedeckt etwa in Nabelhöhe misst. (Bauch dabei nicht einziehen.) Bei Frauen sollten 88 cm, bei Männern 102 cm nicht überschritten werden. Übrigens: Wo man bevorzugt Fett ansetzt, ist veranlagungsbedingt. Darum ist es auch nicht möglich, gezielt eine bestimmte Problemzone abzubauen.

### "Aber ich esse doch kaum etwas!" Nur eine Ausrede?

In den allermeisten Fällen ist Übergewicht das Resultat von schlechten Lebensgewohnheiten: Zu wenig Bewegung, zu viel energiereiche Kost. In manchen Fällen jedoch hat Übergewicht andere Gründe. Auch Krankheiten können dick machen, beispielsweise Fehlfunktionen der Schilddrüse und andere Stoffwechselstörungen. Diabetes und Fettleibigkeit fördern sich gegenseitig – ein Teufelskreis. Hormonelle Faktoren wie die Wechseljahre fördern zusätzliche Pfunde. Nicht zu vergessen sind auch psychisch bedingte Essstörungen. Auch Medikamente können zu Übergewicht führen. Dies gilt etwa für Kortison, Betablocker, Antidepressiva und chemische Verhütungsmittel. In den meisten Fällen ist Übergewicht jedoch eine Folge falschen Essverhaltens. Gewohnheiten werden nicht mehr in Frage gestellt. Ein Kurs der Krankenkasse kann eine Möglichkeit sein, neue Sichtweisen zu lernen.

### Macht jeder Gang schlank?

Volksweisheiten halten sich hartnäckig, auch wenn sie nicht stimmen. Denn Bewegung ist nicht gleich Bewegung, sagt Hauptsache Gesund-Fitness-Experte Jürgen Reiff. "Es kommt nicht nur einfach darauf an, sich viel zu bewegen, sondern richtig." Empfehlenswert sei die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining. Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Tanzen verbrennen Kalorien. Krafttraining ist aber nicht minder wichtig. Es baut Muskelmasse auf, für deren Erhalt der Körper später selbst dann Energie aufwenden muss, wenn die Muskeln gerade im Stillstand sind. Ein ideales Trainingsgerät für Abnehmwillige ist nach Angaben von Diplom-Sportlehrer Jürgen Reiff ein Ruderergometer.

## 10 gefährlichste Ernährungsfallen

Meist sind es nicht die mit schlechtem Gewissen begangenen Sünden, die uns Leibesfülle verleihen. Das größere Problem sind versteckte Kalorien in vielen Lebensmitteln. Bewusstes Essen hilft dabei, gesünder zu leben. Zehn Tipps:

- **Wurst:** Viele Wurstsorten enthalten sehr viel Fett. Salami oder Leberwurst ca. 30 Prozent, Teewurst sogar fast 35. Alternative: Schinken.
- **Käse:** 100 Gramm Camembert enthalten bereits drei Viertel der täglich empfohlenen Fettmenge. Die meisten Käsesorten wie Brie, Edamer oder Roquefort haben es ähnlich in sich. Alternative: Sauermilchkäse (Harzer Roller), Hüttenkäse.
- **Butter:** Warum unter den ohnehin gehaltvollen Brotbelag noch zusätzliches pures Fett streichen? Die Alternative ist nicht Margarine, sondern magerer Frischkäse.
- **Chips & Co:** Knabbern ja, aber wenn, dann fettarm und gesund. Gemüsesticks mit einem würzigen Joghurtdipp begrenzen die Kalorienzufuhr.
- **Fertiggerichte:** Sie enthalten fast immer sehr viel Zucker, Salz, Fett und Zusatzstoffe. Wer selbst kocht, weiß was er isst.
- **Dressings:** Salat ist ein Schlankmacher. Aber nur, wenn er nicht in Öl schwimmt. Auch fertige Dressings haben es oft in sich. Leichter sind Joghurt oder saure Sahne.
- **Nutella & Co:** Süße Brotaufstriche bestehen zu erheblichen Teilen aus Zucker. Der besteht, wie auch ein weißes Brötchen, aus einfachen Kohlehydraten, die viel Energie liefern, zugleich aber nur kurz sättigen. Die Aufstriche sind außerdem sehr fettreich. Besser sind Müsli oder zum Beispiel Vollkornbrötchen mit magerem Quark.

- **Pommes, Bratkartoffeln, Puffer:** Kartoffeln sind gesund, werden hierzulande aber meist sehr fettreich zubereitet. Schlanke Alternativen sind Salz-, Pell- und Ofenkartoffeln oder auch mal ein Gratin mit wenig magerem Käse.
- **Desserts.** Bezeichnungen wie Buttermilchdessert klingen zwar mager, man übersieht dabei aber leicht den Zuckergehalt. Was nicht süß, dafür aber cremig ist, kann wiederum sehr fettreich sein. Die Lösung: Joghurt oder Quark mit frischen Früchten.
- **Getränke:** Sie können sehr gehaltvoll sein. Alkohol ist eine Kalorienbombe, Cola und Limonaden werden Unmengen an Zucker zugesetzt. Aber auch purer Obstsaft enthält viel Fruchtzucker, den man schnell und unbemerkt hinunterspült. Alternativen: Wasser, ungesüßte Tees oder Schorlen.

## Lernen macht schlank



### Diäten bringen meist keine dauerhaften Erfolge.

Doris F. hat es geschafft. Neun Kilo weniger! Wie so viele Abnehmwillige plagte auch sie sich, ging Irrwege, ehe sie ihr lang ersehntes Ziel doch noch erreichte.

Doris F. probierte mehrere Diäten: Sie aß Sauerkraut und versuchte mit Wodka abzunehmen, doch der gewünschte Erfolg blieb aus. Ein Abnehmkurs, wie ihn Krankenkassen finanzieren, brachte schließlich die Wende. Seitdem weiß sie: Die Lösung des Problems liegt nicht in irgendeiner Diät, sondern in Ernährungsumstellung. Dazu muss man nicht alle lieb gewordenen Gewohnheiten ändern, sondern Fehler erkennen. Ernährungsberaterin Nicole Lins, an deren Kurs in Magdeburg Doris F. teilnahm, kennt die typischen Fallen: "Teller immer leeressen, nach der Arbeit hungrig an den Kühlschrank stürzen, kleine Leckereien nach dem Abendbrot: das sind die häufigsten Stolperstricke." Die gelernte Diätassistentin rät, auf sein Sättigungsgefühl zu hören und nicht darüber hinaus zu essen, nur weil einem das als Kind vielleicht unsinnigerweise so abverlangt wurde. Hungerattacken sollten Anlass sein, den Tagesablauf zu überdenken. Vielleicht sollte man das Mittagessen etwas nach hinten verlegen, das Frühstück etwas reichlicher gestalten, früher Abendbrot essen. Kommt dann beim abendlichen Fernsehen noch mal ein wenig Appetit auf, kann etwas Knabbergemüse eine Alternative zu Chips oder Schokolade sein.

Doris F. erkannte bald, dass sie sich zu viele Pfunde mit Obst angegessen hatte. Obst ist zwar gesund, durch seinen hohen Fruchtzuckergehalt wird es jedoch zur Kalorienbombe, wenn man es kiloweise isst. Seit Doris F. den abendlichen Obstkonsum nicht mehr übertreibt, ist sie ihrer Wunschfigur ein gutes Stück näher gekommen.

## Langsam genießen, schnell abnehmen

Pommes frites, Pizza, Hamburger: Neudeutsch nennt man solche Imbissgerichte Fast Food ("schnelles Essen"), und damit ist eines der Hauptprobleme schon benannt. Denn nicht nur der hohe Fettgehalt macht sie zu Dickmachern, sondern auch der rasche Verzehr ohne sorgfältiges Kauen. Der Körper wird mit Kalorien überschwemmt, bevor er überhaupt Sättigung signalisieren kann. Fertiggerichte liefern viel Energie und wenig Freude am Essen. Doch es formiert sich Widerstand. "Slow Food" nennt sich eine Gegenbewegung, die Essen wieder mit Genuss in Verbindung bringen will.

Wenn Arno Glauch Nahrungsmittel einkauft, dann möglichst auf dem Wochenmarkt, wo Bauern, Fleischer und Bäcker aus der Region ihre Produkte anbieten: Frische Milch, handgemachter Käse,

Gemüse und Obst aus biologischem Anbau, darunter alte Apfelsorten, die im Supermarkt kaum noch zu finden sind. Der Rechtsanwalt aus Bautzen steht dem neu gegründeten Slow-Food Convivium der Lausitz vor. Slow Food nennt sich eine weltweite Vereinigung, in der sich Verbraucher, Nahrungsmittelhersteller und Gastronomen in regionalen Gruppen zusammenschließen. Es sind Menschen, denen Essen mehr bedeutet als nur satt zu werden. "Wir haben etwas verloren", sagt Arno Glauch. "Dass die Menschen immer mehr abgelenkt werden und dabei dazu neigen, nur noch Sachen in sich reinzustecken, das wollen wir nicht." Essen ist ein Stück Kultur. Und die braucht Muße, meint Arno Glauch.

Auch Robert Mazalla hat sich der Slow-Food- Bewegung angeschlossen, deren Markenzeichen eine Schnecke ist. "Ein gutes Produkt braucht einfach Zeit", erklärt der Koch eines Hotels in Grubschütz. "Es braucht Zeit zum wachsen, es braucht Zeit, sich zu entfalten und den Geschmack auszuprägen." Die Slow-Food-Küche lehnt Massentierhaltung und lange Transportwege ebenso ab, wie Zusatzstoffe und künstliche Aromen. Stattdessen kommt frisches Gemüse der Saison auf den Speiseplan, gerade haben Schwarzwurzeln und Grünkohl Hochsaison. Slow Food steht auch für Rückbesinnung auf die regionale Küche. "Es geht darum, mit einfachen Mitteln gute Speisen zuzubereiten. Und da ist die regionale Ernährung ideal", sagt Robert Mazalla.

Geschmack und Genuss stehen bei den Anhängern von Slow-Food an erster Stelle. Es geht darum, Essen nicht unachtsam in sich hineinzuschlingen, sondern am schön gedeckten Tisch gemeinsam und langsam zu genießen. "In Frankreich sitzen die Leute drei bis vier Stunden miteinander am Tisch und essen dabei auch nicht gerade wenig. Und trotzdem sind sie schlanker. Das sollte uns doch zu denken geben," meint Robert Mazalla.

## Letzter Ausweg Magenbypass

Mit Konfektionsgröße 62 und 170 Kilogramm Körpergewicht hatte Elke H. keine Chance, sich schick anzuziehen. Sie ging kaum noch unter Menschen. Stattdessen aß sie aus Frust. "Ich habe Massen gegessen, das gebe ich ganz ehrlich zu. Je fettiger, desto lieber", sagt Elke H. Es ist nicht einfach, ein solches Leben hinter sich zu lassen.

Nachdem alles andere nichts half, blieb als letzter Ausweg eine Operation. An der Uniklinik Magdeburg wurde Elke H. ein Magenbypass gelegt. "Dabei wird der Magen durchtrennt", erklärt Chirurgen Dr. Stefanie Wolff das Prinzip. "Wir schaffen einen neuen, kleineren Magen mit einem Füllungsvermögen von 30 bis 50 Millilitern." Die Patienten essen nach der Operation nur noch ein Viertel, maximal ein Drittel der vorherigen Menge. Außerdem passiert die Nahrung den Körper schneller, der so weniger Zeit zur Verwertung hat.

Heute wiegt Elke H. nur noch 85 Kilogramm. Des kürzeren Verdauungsweges wegen muss sie zusätzliche Vitamine und Mineralien einnehmen. Und die Narben der plastischen Operation müssen noch abheilen, mit der ihre längst viel zu weite Haut verengt wurde. Doch einem neuen Leben steht schon jetzt nichts mehr im Wege. Weil das extreme Übergewicht bereits schwere Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes nach sich gezogen hatte, war die Kostenübernahme durch die Krankenkasse kein Problem.

## Zuschauerfragen

**Vor Jahren hieß es, Fett macht dick. Jetzt höre ich immer wieder Kohlehydrate machen dick. Was stimmt nun?**

Beides. Zu viel Fett macht ebenso dick wie zu viele Kohlehydrate, und so sollte man auf beides ein Auge haben, wenn man abnehmen will.

**Was ist dran am Sprichwort: Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann, abends wie ein Bettelmann?**

Wenig. Entscheidend ist die Gesamtmenge an Energie, die über den Tag aufgenommen wird. Darum ist man auch davon abgekommen, fünf statt drei Mahlzeiten am Tag zu empfehlen, denn die Leute haben die Portionsgrößen beibehalten und dadurch unter dem Strich mehr gegessen.

**Meine Freundin will sich unbedingt Fett absaugen lassen. Ich finde es Quatsch, kann es ihr aber leider nicht ausreden. Wie gefährlich ist Fett absaugen?**

Jede Operation ist eine Gefahr, und außerdem kann das Fett nachwachsen. Eine Alternative zu einer gesunden Ernährungsweise kann das auf gar keinen Fall sein.

**In meiner Familie sind alle ein bisschen pummelig. Kann man Übergewicht vererben?**

Ja, aber wesentlicher als die genetische ist die soziale Vererbung. Kinder lernen und übernehmen schlechte Essgewohnheiten von ihren Eltern.