

Medizin-Coach Dr. med. Christoph Specht im *tv14* -Interview



Abnehmen - was wirklich hilft

Tv14: Woran kann es liegen, dass die Kilos einfach nicht verschwinden wollen?

Irgendwann hat der Körper sein physiologisches Gewicht erreicht – und das will er halten. Das ist der sogenannte Setpoint. Jetzt bleiben Diäten meistens erfolglos. Denn wenn der Körper bei einer Diät weniger Nahrung bekommt, versucht er dieses Gewicht dennoch zu halten, indem die Nahrung besser verwertet wird. Wenn Sie sich mit diesem Setpoint nicht abfinden wollen, legen Sie zumindest eine Abnehm-Pause ein, in der Sie Ihr Gewicht einfach nur halten.

Nutzen Sie die Zeit, um gesund, aber genussvoll zu essen. Danach entscheiden Sie, ob Sie noch weiter abnehmen wollen. Nur braucht man dafür Geduld. Denn mit kurzfristigen Diäten erreichen Sie jetzt nichts mehr. Mehr noch: Haben Sie es geschafft, über den Setpoint weiter abzunehmen, müssen Sie ihr neues Gewicht mindestens neun Monate halten, damit sich der Setpoint reguliert. Und das erfordert viel Disziplin.

Tv14: Ist ein Diät-Erfolg von der mentalen Stärke abhängig?

Es klingt so einfach: Abnehmen fängt im Kopf an. Das heißt, jeder muss selber davon überzeugt sein, dass er abnehmen will. Wenn andere Menschen, zum Beispiel ein Arzt, ihm dazu raten, klappt es nicht. Sie müssen sich überlegen, warum Sie abnehmen möchten.

Eine mentale Unterstützung ist, sich auszumalen, wie es sein wird, die Wunschfigur zu erreichen. Möglicherweise ist auch gerade der falsche Zeitpunkt für eine Diät. In Zeiten von vielen Einladungen oder nach einer Trennungssituation ist es keine gute Idee, mit dem Abnehmen beginnen zu wollen.

Tv14: Trennungen sind ja meistens Stress. Wie wirkt sich der auf eine Diät aus?

Überlastung und Termindruck blockieren das Abnehmen gleich auf zwei Ebenen: Zum einen hat man weder die Nerven noch die Lust, sich beim Essen einzuschränken und dazu noch Sport zu treiben. Stattdessen nascht man lieber Schokolade und andere Nervennahrung. Zum anderen ist bei Stress der Magnesiumbedarf erhöht, sodass es zu Stoffwechselstörungen kommen kann.

Eigentlich ist von der Natur her vorgesehen, dass der Körper Stresshormone durch körperliche Anstrengung wieder abbaut. Das ist leider oft nicht möglich, und so wird unter dem Einfluss des Hormons Cortisol gezielt Bauchfett gemästet. Schlimmer noch: Das Bauchfett mästet sich sogar selbst, in dem es wiederum Cortisol ausschüttet. Ein Teufelskreis. Jetzt sollten Sie auf keinen Fall strenge Diät halten, das stresst noch mehr, sondern lieber versuchen, Ruhe zu finden. Hilfreich ist, sich kleine Auszeiten zu gönnen.

Mit Spaziergängen, Radtouren oder ähnlichen Aktivitäten schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie entspannen und verbrennen gleichzeitig Kalorien. Zusätzlich sollten Sie viel trinken und magnesiumreiche Nahrungsmittel wie Gemüse oder Vollkornprodukte essen.

Tv14: Reicht es denn nicht aus, einfach die Kalorienzufuhr zu reduzieren?

Nicht nur. Zwar haben amerikanische Wissenschaftler von der Harvard School of Public in Boston in einer Langzeitstudie mit übergewichtigen Teilnehmern herausgefunden, dass weniger die Art der Ernährungsumstellung beim Abnehmerfolg eine Rolle spielt als vielmehr die Reduktion der Kalorien im Allgemeinen. Dennoch: Bewegungsmangel ist und bleibt die häufigste Ursache für Übergewicht.

Dadurch wird der Grundumsatz niedriger, der wesentlichen Einfluss darauf hat, wie viel Energie ein Mensch täglich verbraucht. Deshalb sollte jeder, der abnehmen will, sich mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten bewegen, um Muskeln aufzubauen und die Energieverbrennung anzukurbeln.

Tv14: Warum ist es im zunehmenden Alter schwerer, abzunehmen?

Je älter wir werden, desto schwerer ist es, wieder abzunehmen. Denn die Muskulatur bildet sich zurück und Fettdepots nehmen zu. Altersbedingte Hormonreduktion lautet die Ursache dafür. Und zwar nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern. Mit fortschreitenden Jahren produziert der Körper immer weniger Geschlechtshormone, vor allem Testosteron und Östrogen. Dadurch ändert sich der Energiebedarf des Körpers, und Übergewicht ist hartnäckiger als in der Jugend.

Übrigens beginnt diese Hormonumstellung bereits für beide Geschlechter ab etwa 30 Jahren. Bei Männern vollzieht sich die Änderung schleichend, bei Frauen etwas plötzlicher in der Menopause. Im Hinblick auf eine schlanke Figur für alle ab 50 Jahren heißt das: Kalorien einsparen. Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Altersgruppe in der Regel rund 400 Kilokalorien pro Tag zu viel verzehrt. Dennoch muss man sich ab diesem Alter nicht mit den überflüssigen Kilos abfinden. Allerdings braucht man ab einem gewissen Alter einfach mehr Geduld und vor allem Disziplin.

Tv14: Können Hormone verhindern, dass ich abnehme?

Wenn die Fettpolster trotz intensiven Bemühens gar nicht schwinden wollen, sollten Sie sich bei einem Arzt untersuchen lassen. Bei manchen Menschen ist ein Mangel an Schilddrüsenhormonen die Ursache für das Übergewicht. Produziert die Drüse zu wenig Thyroxin, führt der Mangel an diesem Hormon zu einem niedrigeren Grundumsatz und Stoffwechselstörungen. Das bedeutet für den Thyroxinmangel: Der Körper braucht sehr wenig Energie. Schnell wird dadurch die Kalorienzufuhr zu hoch und die überschüssige Energie lagert der Körper in Fett ab.

Was viele zudem außer Acht lassen: Wenig Schlaf führt ebenfalls zu Übergewicht, bzw. verhindert, dass wir abnehmen. Man vermutet, dass der Neurotransmitter Orexin im Gehirn dafür verantwortlich ist. Aus Tieruntersuchungen weiß man, dass dieses Hormon wach und hungrig macht. Bekommt der Körper zu wenig Schlaf, erhöht sich der Orexin-Spiegel. Die Folge: Hunger.

Tv14: Können Medikamente verhindern, dass ich abnehme?

Viele Arzneimittel beeinflussen Stoffwechsel und/oder Appetit und führen so ungewollt zu einer Gewichtszunahme. Wichtig: Setzen Sie die Medikamente nicht einfach ab. Besprechen Sie stattdessen mit Ihrem Arzt mögliche Alternativen. Zu solchen Medikamenten gehören vor allem

einige Psychopharmaka, aber auch Diabetesmedikamente: Psychopharmaka können den Appetit steigern, Diabetesmedikamente die Einlagerung von Fett ins Gewebe begünstigen. Betablocker, die Ärzte gegen Bluthochdruck verordnen, können darüber hinaus vor allem bei Übergewichtigen den Grundumsatz verringern.

Tv14: Was ist aber, wenn ich all diese Punkte ausschließen kann, aber trotzdem nicht abnehme?

Oft höre ich solche Sätze wie „Ich esse doch fast gar nichts – und dennoch tut sich auf der Waage nichts“. Tatsächlich verschätzen sich jedoch viele Menschen beim Essen und Trinken. Die meisten Kalorien pro Gramm verstecken sich nämlich in fettreichen Lebensmitteln und Alkohol. Auch zuckerreiche Getränke landen sofort auf der Hüfte, da sie zwar viele Kalorien liefern, dabei aber kaum sättigen. Nahrungsaufnahme ist zu einem Großteil Gewöhnung.

Das fängt mit der Evolution an: Wenn es etwas zu essen gibt, dann nehmen wir das auch zu uns. Früher gab es aber nicht immer etwas zu essen, sondern auch Dürreperioden, in denen unsere Vorfahren von den Fettreserven zehrten. Unser Leben hat sich völlig umgestellt. Wir haben immer was zu essen und genetisch ist es noch verankert, dass wir zugreifen müssen. Unsere Körpersteuerung ist schlicht und ergreifend noch auf dem alten Stand – der Kühlschrank jedoch ermöglicht ein bequemes und modernes Leben.

Zuerst müssen also Gewohnheiten gebrochen werden. Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten. Wenn Sie am Nachmittag zwei Bananen essen, hätten sie genauso gut ein 200-Gramm-Steak zu sich nehmen können. Unterscheiden Sie: Ist es wirklich Hunger oder nur Appetit? Letzterer lässt sich vertreiben, indem Sie sich ablenken oder einfach nur ein bisschen abwarten. Echter Hunger hingegen wird mit der Zeit größer. Häufig haben wir auch nur Durst und verwechseln das mit einem Hungergefühl. Und: Achten Sie darauf, was für Lebensmittel Sie essen. Schokolade hat beispielsweise eine hohe Energiedichte, nimmt im Magen aber ein geringeres Volumen ein als die gleiche Menge Gemüse (bei einer geringen Energiedichte, also wenig Kalorien). Wenn der Magen jedoch eine gewisse Dehnung erreicht hat, sendet das Hormon Leptin ein Sättigungssignal – und wir fühlen uns satt.