reform rundschau
seit 1925
Zeitschrift für gesundes Leben
2 Februar 2010

DR. MOHR

Im Zweifelsfall, auch bei Verzweiflung

GESUNDHEIT

Leidiges Leiden: Heißhunger

REZEPTE

Rezepte, die beim Abnehmen helfen

GYMNASTIK

Intensiv atmen bringt mehr Lebensfreude

Dr. oec. troph. Edmund Semler

Gesund abnehmen, leichter leben.

Wege aus dem Übergewicht

Gesund abnehmen – Wege aus dem Übergewicht

Dr. oec. troph. Edmund Semler

In Deutschland sind zwei Drittel der Männer und die Hälfte aller Frauen übergewichtig (Body Mass Index, BMI > 25 kg/m²). Jeder fünfte Bundesbürger ist sogar adipös, d.h. BMI > 30 bzw. Körperfettanteil bei Frauen > 30% und bei Männern > 20%. Zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr legt der Deutsche im Mittel 14 kg an Körpergewicht zu. Erschreckend ist die Situation bei Jugendlichen mit Adipositas. Bis zu 85% von diesen werden adipöse Erwachsene. Während der durchschnittliche BMI in Westdeutschland 1960 bei 21 kg/m² lag, beträgt er derzeit in Deutschland 27,3.

Diese dramatische Entwicklung kommentiert der Internist Prof. Dr. med. Alfred Wirth in seinem Standardwerk zur Adipositas lapidar wie folgt: „In Deutschland ist es schon normal, nicht mehr normalgewichtig zu sein."

Übergewicht begünstigt das Entstehen vieler chronischer Krankheiten (z.B. Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs). Das gilt v.a. dann, wenn das überschüssige Fett vorwiegend in der Bauchgegend lokalisiert ist. Die Fettzellen im Bauchraum sind wesentlich stoffwechselaktiver als jene im Bereich der Hüften sowie Oberschenkel und sezernieren mehr als 100 Stoffe (Adipokine), die den gesamten Organismus beeinflussen und teilweise Entzündungsprozesse fördern. Im Vergleich mit dem BMI hat sich der Bauch- bzw. Taillenumfang als zuverlässigerer Risikofaktor für das Entstehen von Krankheiten herausgestellt. Ein erhöhter Bauchumfang (Frauen > 80 cm, Männer > 94 cm) gilt als wichtiger Risikofaktor für das Auftreten oben genannter Krankheiten. Bei über 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern besteht ein deutlich erhöhtes Risiko. Der Erfolg jeglicher Gewichtsreduktion sollte an diesen Werten bemessen werden.

„Die Schoenenberger´schen Pflanzensäfte haben sich in der ärztlichen Praxis geradezu glänzend bewährt und gehören infolge ihrer vielseitigen Heilwirkung und Anwendbarkeit unbedingt in die Hand jedes Arztes bzw. zum Heilschatz jedes ärztlichen Praktikers."

Dr. Karl Clarck

Seit den 1980er Jahren haben viele Gewichtsreduktionsprogramme Konjunktur. In den Leitlinien der Adipositasgesellschaften wird immer wieder die Notwendigkeit einer interdisziplinären Zusammenarbeit betont. Die Ergebnisse derartiger Adipositasprogramme sind aber bislang deprimierend. Die Erfolgsquote über einen Zeitraum von 5 Jahren liegt unter 10%. Ein im März 2007 in „Die Zeit" veröffentlichter Artikel über den Kampf gegen das Übergewicht wurde deshalb sarkastisch mit „Dick bleibt dick" übertitelt.

Auch groß angelegte und medial beworbene Initiativen zur Bekämpfung des Übergewichts sind wirkungslos, wie Prof. Dr. med. Johannes Hebebrand von der Universität Duisburg-Essen in seinem Buch „Irrtum Übergewicht" feststellt: „Man muss derzeit ehrlicherweise einräumen, dass es keine politisch vertretbare Maßnahme gibt, die für sich genommen die Verbreitung von Übergewicht und Fettleibigkeit in nennenswertem Umfang zurückdrängen könnte."

Was ist die Hauptursache für die „Weltseuche Übergewicht"?

Wissenschaftler sprechen seit einigen Jahren von der sog. „adipogenen Umwelt", ein v.a. von der WHO geprägter Begriff, demzufolge die den Menschen täglich beeinflussenden Lebensumstände ihn dick machen. Diese adipogene Umwelt ist v.a. durch überall und jederzeit verfügbares Essen und Bewegungsarmut in Beruf und Freizeit gekennzeichnet. Diese wissenschaftlich diskutierte These hilft dem Betroffenen nicht weiter und berührt auch das Grundübel nur an der Oberfläche. Entscheidend ist es nämlich, zu erkennen, dass wir in einem System leben, welches diese adipogene Umwelt nicht nur verursacht hat, sondern auch ein vitales Interesse an deren Fortbestand hat.

Was hat sich in den letzten 50 Jahren an der Lebensweise der Menschen geändert? Als Ernährungswissenschaftler denkt man zuerst an die Veränderungen der Ernährung, die v.a. in der drastischen Erhöhung des Verzehrs stark verarbeiteter Nahrungsmittel mit einem hohen Blutzucker- und Insulinanstieg liegen. Es gibt aber keinen Beleg dafür, dass auch die Kalorienzufuhr in den letzten 50 Jahren deutlich gestiegen wäre. Gut belegt ist aber, dass sich unser Bewegungsverhalten unglaublich reduziert hat. Vor 50 Jahren hat jeder Europäer im Alltag ca. 800 kcal pro Tag mehr durch Bewegung verbraucht als heute. Dies entspricht einem Fußmarsch von ca. 15 Kilometern. D.h. es sind schlussendlich immer diese beiden Lifestyle-Faktoren Bewegung und Ernährung, an welchen kein Abnehmwilliger vorbeikommt. Eine Wunderpille zum Abnehmen wird es nämlich niemals geben.

Wege aus dem Übergewicht?

Als effektive Maßnahmen zur Gewichtsreduktion, besser Entfettung, empfehle ich als Ernährungswissenschaftler drei Methoden, welche schlussendlich in eine Dauerernährung münden sollten, deren Prinzipien in dem Buch „Lebens-Mittel" von Michael Pollan dargestellt sind: 1. Fasten, 2. Strenge Rohkost, 3. Vollwertige Insulin-Trennkost.

1. Fasten

Jo-Jo-Effekt, massiver Eiweißverlust (Muskelabbau), Schwächung sind einige negative Begleiterscheinungen, die dem Fasten nachgesagt werden. Kritiker verwenden in ihrer Argumentation die Begriffe „Fasten" und „Hungern" oft als Synonym, womit sie beweisen, dass sie theoretisch und praktisch nicht mit der Thematik vertraut sind. Beim sachgemäßem Fasten, kombiniert mit reichlich Bewegung, kommt es in der Regel nicht zu einem starken Muskelabbau und anderen bedenklichen Nebenwirkungen. Der Fastenarzt Prof. Dr. med. Andreas Michalsen betont aufgrund eigener klinischer Fastenerfahrungen, dass selbst bei ausge-

prägter Adipositas ein günstiger Langzeiteffekt bezüglich Gewichtsstabilisierung erzielt werden kann. Ein Jo-Jo-Effekt bleibt seiner Meinung nach aus, wenn das Fasten sachgerecht durchgeführt wird und anschließend eine entsprechende Lifestyle-Modifikation erfolgt.

Das bestätigt auch eine Untersuchung mit 176 adipösen Personen, welche 6 bis 24 Monate nach einer Fastenkur erneut untersucht wurden. Nur 18% der Untersuchten hatten ihr altes Gewicht wieder überschritten. Der Langzeiterfolg einer Fastenkur hängt entscheidend von der anschließenden Ernährungsumstellung ab. Das Fasten wird von vielen als „Reset" empfunden und erleichtert es, eingefahrene Ernährungsgewohnheiten zu unterbrechen und eine Modifikation des Lebensstils und der Ernährung zu initiieren. Daten aus einer Studie von Michalsen zeigen, dass nach einer Fastenkur signifikant mehr Obst und Gemüse verzehrt wird.
Als Fastenmethoden empfehle ich das Fasten nach der Methode Dr. Buchinger/Dr. Lützner (Gemüsebrühe, Tees, verdünnte Gemüse- und Obstsäfte) sowie das Saftfasten nach der von Dr. Dr. Eugen Heun entwickelten Rohsäftekur (3 x 250 ml frisch gepresste Gemüse- und Obstsäfte täglich) oder mit den Schoenenberger Pflanzensäften aus dem Paket „Schoenenberger Schlankheits-Kur" (2x täglich 140 ml Pflanzensaft-Cocktail aus Kartoffel-, Artischocken-, Brennnessel- und Tomatensaft, Gemüsebrühe, Tees; mit einer Kurdauer von 5 oder 10 Tagen).
Gesunden lege ich nahe, ihr erstes Fasten in der Gruppe unter der Anleitung kompetenter Fastenleiter durchzuführen, welche von der Deutschen Fastenakademie (www.fastenakademie.org) und dem UGB (www.ugb.de) ausgebildet werden.

2. Strenge Rohkost

Eine strenge Rohkostkur ist eine „ideale Entfettungsdiät" (Prof. Dr. med. Karl Eimer) und sollte 2 bis 3 Wochen lang dauern. Deren Durchführung empfehle ich besonders in der wärmeren Jahreszeit, wo auf einheimisches Obst und Gemüse zurückgegriffen werden kann und eine bessere Verträglichkeit gegeben ist.

3. Vollwertige Insulin-Trennkost

Es werden drei Mahlzeiten täglich verzehrt, welche aus möglichst naturbelassenen, überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln (d.h. geringe Energiedichte) bestehen. Es gibt keine Zwischenmahlzeiten. Die Essenspausen sollten 4-5 Stunden lang sein. Die Abendmahlzeit sollte knapp bemessen sein und nicht auf Getreide, Kartoffeln oder Reis, sondern auf Gemüse, Salaten, Milchprodukten, Eiern und evtl. Fleisch/Fisch basieren.

Gewichtsstabilisierung

Nach erfolgreicher Entfettung ist es entscheidend, eine Strategie zur langfristigen Erhaltung des reduzierten Gewichts zu verfolgen. Neben der konsequenten Umsetzung der Prinzipien einer gesund erhaltenden Ernährung (siehe Buch „Lebens-Mittel") ist es unumgänglich, sich viel zu bewegen. Wer in der Woche ca. 2800 kcal durch Bewegung verbrennt (z.B. 60–90 min zügiges Gehen pro Tag oder 5x eine Stunde Joggen pro Woche), hat sehr gute Chancen, sein Gewicht auf Dauer zu halten.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg!