

Übergewicht im Fadenkreuz

Stefanie Kannenberg

Im Siebigsfeld 80
37115 Duderstadt
Telefon 0 55 27 – 99 68 682
Email info@naturaprovita.de
www.naturaprovita.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Wann spricht man eigentlich von Übergewicht?	4
Ungesunde Ernährung und Übergewicht – globale Epidemien	5
Gegner Nummer 1: Unsere fettreiche Ernährung	5
Gegner Nummer 2: Unsere Stoffwechselprogrammierung.....	7
Gegner Nummer 3: Unsere anezogenen Ess- und Trinkgewohnheiten	8
Gegner Nummer 4: Die Lebensmittelindustrie	8
Gegner Nummer 5: Der Bewegungsmangel	9
Gegner Nummer 6: Der Stress	10
Warum die üblichen Diäten und „Wundermittel“ nicht funktionieren	12
Die „Sechs Pfund in drei Tagen“-Diäten	12
Die „Wundermittel“	12

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Unsere Vorfahren mussten sich über viele Jahrtausende regelmäßig mit verheerenden Hungersnöten herumschlagen. Diese Zeiten sind Gott sei Dank vorbei. Dafür haben wir in unserer Welt des Überflusses nun mit zwei neuen Plagen zu kämpfen – ungesunder Ernährung und Übergewicht. Beide sind in den entwickelten Industrieländern ein weit verbreitetes Problem. In Deutschland essen und trinken mindestens drei Viertel der Menschen ungesund, etwa die Hälfte der Bevölkerung ist zu dick. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet das Übergewicht sogar schon als „globale Epidemie“.

Übergewicht ist leider nicht nur ein kosmetisches Problem. Ungesunde Ernährung und Übergewicht sind auch ernst zu nehmende Risikofaktoren für viele so genannte Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Zuckerkrankheit. Hinzu kommt, dass unser Schönheitsideal den schlanken, jugendlich vitalen und leistungsfähigen Menschen bevorzugt. Wer fühlt sich schon von einem unbeweglichen Dicken angezogen, der bereits nach wenigen Stufen auf der Treppe keucht wie eine alte Dampflok? Kein Wunder also, dass viele Menschen abnehmen, schlank und attraktiv werden und dies dann natürlich auch bleiben wollen. Das ist aber leichter gesagt als getan. Hilfe wird von vielen Seiten versprochen – Wunderdiäten und Wunderpillen, die ohne eigenes Zutun das Fett wegschmelzen sollen. Leider lassen diese Wundermittelchen in erster Linie Ihr Portemonnaie und nicht Ihr Körperfett schmelzen. Denn schlank werden und auf Dauer bleiben können sie nur, wenn Sie selbst aktiv etwas dafür tun.

Warum das so ist, erfahren Sie in „Übergewicht im Fadenkreuz“. Wie Sie es schaffen können, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden gezielt durch ausgewogenes Essen und Trinken zu verbessern und – wenn Sie wollen – sogar abzunehmen, erfahren Sie im **natura pro vita Gesundheitsprogramm**. Es gibt Ihnen viele Tipps und Tricks für ein gesundes und „schlankes Leben“. Die vielen Hintergrundinformationen und praktischen Tipps werden Ihnen dabei helfen, den nicht immer ganz einfachen Weg zu gesundem Essen und Trinken, mehr Bewegung und Entspannung zu meistern. Wir wünschen Ihnen dabei schon heute viel Erfolg!

Stefanie Kannenberg

Dr. med. Andreas Kannenberg
Facharzt für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren und Umweltmedizin

Wann spricht man eigentlich von Übergewicht?

Früher verwendete man zur Beurteilung des Körpergewichts den so genannten Broca-Index. Man zog von der Körpergröße in cm einfach 100 ab und erhielt das Idealgewicht in Kilogramm. Wenn jemand dieses Idealgewicht um mehr als 20% überschritt, wurde er als übergewichtig eingestuft. Diese Methode war zwar sehr einfach, aber leider auch sehr ungenau, denn sie berücksichtigte nur die Körpergröße, nicht aber den allgemeinen Körperbau.

Aus diesem Grund beurteilen wir heute das Körpergewicht nach dem so genannten Body-Mass-Index (BMI, „Körpermassen-Index“). Er berechnet sich aus dem Körpergewicht, das zweimal durch die Körpergröße in Metern geteilt wird. Das Ergebnis kann dann mit den Bereichen des BMI für Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Fettsucht verglichen werden (siehe Tabelle). Beispiel: Ein Mensch ist 48 Jahre alt, 1,75 m groß und 90 kg schwer. Die Body-Mass-Index errechnet sich also $90 : 1,75 : 1,75 = 29,4$. Nun brauchen wir also nur noch in die Tabelle zu schauen und sehen sofort, dass dieser Mensch übergewichtig ist. Abnehmen ist daher anzuraten.

Untergewicht	BMI < 20
Normalgewicht (bis 34 Jahre)	BMI 20 – 25
(35 - 44 Jahre)	BMI 21 – 26
(45 – 54 Jahre)	BMI 22 – 27
(55 – 65 Jahre)	BMI 23 – 28
(über 65 Jahre)	BMI 24 – 29
Übergewicht (je nach Altersgruppe)	BMI > 25-29
Fettsucht	BMI 35 – 40
Extreme Fettsucht	BMI > 40

Tabelle: Beurteilung des Körpergewichts nach dem Body-Mass-Index (BMI).

Ist Übergewicht nur ein kosmetisches Problem?

Leider nein. Übergewicht macht den Menschen leider nicht nur weniger attraktiv und leistungsfähig. Es ist auch ein Risikofaktor für eine ganze Reihe von Erkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Durchblutungsstörungen der Beine, des Herzens und des Gehirns, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes (Zuckerkrankheit), Fettstoffwechselstörungen wie erhöhtes Cholesterin, Störungen des Harnsäurestoffwechsels und Gicht, Störungen der Blutgerinnung wie beispielsweise Thrombosen, Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule und der Gelenke, Darmverstopfung und letztlich auch einige Arten von Krebs. Ein erhöhtes Erkrankungsrisiko besteht insbesondere dann, wenn sich das Körperfett vorwiegend im Bereich des Bauches abgelagert hat. Das Bauchfett schaltet sich ganz besonders aktiv in unseren Stoffwechsel ein und stellt daher einen gravierenden Risikofaktor für Folgeerkrankungen dar. Dieses Risiko kann durch den so genannten Taille-Hüft-Quotienten abgeschätzt werden. Dafür messen Sie mit einem Bandmaß den Umfang Ihres Körpers im Bereich der Taille und der Hüften. Danach teilen Sie den

Taillenumfang durch den Hüftumfang. Ein erhöhtes Risiko für die oben genannten Erkrankungen besteht, wenn dieser Quotient bei der Frau 0,85 und beim Mann 1,0 überschreitet.

Beispiel: Ein Mann hat einen Taillenumfang von 110 cm und einen Hüftumfang von 100 cm. Der Taillen-Hüft-Quotient berechnet sich: $110 \text{ cm} : 100 \text{ cm} = 1,1$. Dieser Mann hat also ein erhöhtes Risiko für die Folgeerkrankungen des Übergewichts. Abnehmen ist daher dringend anzuraten.

Ungesunde Ernährung und Übergewicht – globale Epidemien

Warum ist heute etwa die Hälfte aller Menschen in den entwickelten Industrieländern übergewichtig? Diese Frage lässt sich leider nicht in einem Satz beantworten. Das Übergewicht ist nämlich ein vielschichtiges Phänomen. Bei einigen wenigen Menschen ist das Übergewicht erblich bedingt, zum Beispiel durch ein gestörtes Sättigungsgefühl. Diese Menschen können essen und essen, aber sie werden einfach nicht satt.

Andere Übergewichtige gehören zur Gruppe der „guten Futterverwerter“. Früher wurde dieses Phänomen von Ärzten belächelt und ins Reich der Fabel verwiesen. Heute wissen wir: Es gibt tatsächlich Menschen, die bei Zufuhr der gleichen Menge Kalorien mehr Speicherfett bilden als andere. Die Untersuchung, mit der man dies feststellen kann, ist aber aufwändig und wird nicht von den Krankenkassen bezahlt. Nach allem, was wir heute wissen, sind aber wahrscheinlich nur wenige Übergewichtige tatsächlich gute Futterverwerter.

In einigen Fällen steckt auch eine Erkrankung wie beispielsweise eine Unterfunktion der Schilddrüse oder eine Überfunktion der Nebennieren hinter dem Übergewicht.

Die häufigste Ursache für das Übergewicht ist unser Lebensstil. Wir dringen seit Jahren darauf, Haus- und Nutztiere artgerecht zu halten und Wildtieren in ihren Lebensräumen auch weiterhin ein artgerechtes Leben zu ermöglichen. Dabei haben wir Menschen leider völlig vergessen, was für uns selbst ein „artgerechtes Leben“ ausmacht. Wir sind nämlich durch unsere Gene auf ein ganz anderes Leben programmiert, als wir es heute führen. Unsere Vorfahren hatten es deshalb wesentlich einfacher: Sie lebten im Einklang mit ihren Erbanlagen und nicht wie wir heute gegen sie. Wir kämpfen deshalb gegen mächtige Gegner: die fettreiche Ernährung, unsere Stoffwechselprogrammierung, unsere anezogenen Ess- und Trinkgewohnheiten, die Lebensmittelindustrie, den Bewegungsmangel und den Stress.

Gegner Nummer 1: Unsere fettreiche Ernährung

Fett ist ein lebensnotwendiger Nährstoff. Das Fett in unserer Nahrung ist nicht nur als Energiequelle, sondern auch als Trägersubstanz erforderlich, damit wir zum Beispiel die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K überhaupt im Darm aufnehmen können. Der Anteil von Fett an den Kalorien unseres täglichen Verzehrs sollte jedoch nach Möglichkeit 30% nicht überschreiten. Für einen Erwachsenen sind 60 bis 80 g Fett pro Tag völlig ausreichend. Mit unseren heute üblichen Ess- und Trinkgewohnheiten nehmen wir aber, vor allem durch die versteckten Fette in Fleisch, Wurst, Käse und Süßwaren, täglich etwa 130 bis 140 g Fett auf.

Beispiele für verstecktes (für unser Auge nicht sichtbares) Fett

Pommes frites (200 g)	17 g Fett	1 Scheibe Gouda 45% Fett i.Tr. (30g)	9 g Fett
Bratkartoffeln (200 g)	16 g Fett	1 Scheibe Salami (30 g)	7 g Fett
Kroketten (200 g)	15 g Fett	1 Tafel Schokolade (100 g)	35-45 g Fett

Im Vergleich dazu:

Pell- oder

Salzkartoffeln (200 g) 0,2 g Fett

1 Scheibe gekochter Schinken (30 g)

1 g Fett

100 g Gummibärchen

0 g Fett

Warum macht gerade das Fett „fett“ und krank?

Es ist ein Kreuz mit dem Fett. Einerseits ist Fett ein lebensnotwendiger Nährstoff, wichtiger Aromaträger und Geschmacksverstärker. Andererseits ist gerade der übermäßige Verzehr von Fett die wichtigste Ursache für Übergewicht und Arterienverkalkung mit den Folgeerkrankungen Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen in unserer Zeit.

Beim Verzehr von Fett ist also Augenmaß angesagt. Und das vor allem zwei Gründe:

1. Fett ist der Nährstoff mit den meisten Kalorien.
2. Fett ist ein hervorragender Aromaträger und Geschmacksverstärker, der dafür sorgt, dass wir von fettreichen Lebensmitteln meist mehr essen, als gut für uns ist.

Fett enthält die meisten Kalorien

Fett bringt mehr als doppelt so viele Kalorien auf die Waage wie die anderen Nährstoffe Kohlenhydrate und Eiweiß. 1 g Fett liefert unserem Körper 9 kcal. 1 g Kohlenhydrate oder Eiweiß enthalten dagegen nur 4 kcal. Bei gleicher Grammmzahl schlägt also Fett mit seinen Kalorien mehr als doppelt so stark zu Buche wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. Dadurch werden auch kleine Portionen, die nur wenig Platz auf dem Teller einnehmen, zu einer gewaltigen Kalorien- und Fettbombe. Der Satz „Ich habe ja gar nicht so viel gegessen.“ stimmt dann zwar für die Menge an Lebensmittel, nicht aber für das Fett und die Kalorien! Beispiel gefällig? 100 g Gouda mit 45% Fett i.Tr. – das sind etwa 3 Scheiben – sind schnell mal nebenbei gegessen. Sie enthalten 30 g Fett und insgesamt 350 kcal. Für die gleichen 350 kcal könnten Sie aber auch 3 Scheiben Brot mit fettarmem Belag wie z.B. mit Nusschinken, Putenbrust und Schmelzkäse 30% Fett i.Tr. oder 500 g Kartoffeln – das sind 6 mittelgroße Kartoffeln - essen. Preisfrage: Wovon sind Sie wohl eher satt?

Durch den hohen Kaloriengehalt sind vor allem die versteckten Fette gleich doppelt gefährlich. Die etwa 60 bis 70 Gramm Fett, die wir täglich über unseren Bedarf hinaus verzehren, bringen nämlich $60 \times 9 \text{ kcal} = 540$ überschüssige (und eigentlich überflüssige) Kalorien auf die Hüften. Und das jeden Tag!

Fett sorgt dafür, dass wir von fettreichen Lebensmitteln meist mehr essen, als gut für uns ist

Fett macht Speisen cremig, rundet den Geschmack ab und unterstreicht die Wirkung von Salz und Gewürzen. Das führt dazu, dass fettreiche Lebensmittel einfach gut schmecken und uns das Wasser im Munde zusammen laufen lassen. Maß halten fällt ausgesprochen schwer. Deshalb merken wir erst viel zu spät, dass wir eigentlich schon satt sind. Da sind ganz schnell mal 100, 200 oder auch 300 kcal zu viel gegessen.

Da hilft also nur eins: Fett sparen!

Gegner Nummer 2: Unsere Stoffwechselprogrammierung

Unsere Vorfahren, die als Jäger und Sammler in der Savanne lebten, ernährten sich nur von dem, was die Natur ihnen bot. Auch als sie vor etwa 10.000 Jahren sesshaft wurden und Ackerbau und Viehzucht betrieben, bestand die Nahrung noch aus weitgehend naturbelassenen, wenig bearbeiteten Lebensmitteln. Die meisten natürlich vorkommenden oder naturbelassenen Lebensmittel enthalten vor allem Kohlenhydrate und/oder Eiweiß, aber kaum Fett. Dagegen hat der Fettgehalt unserer Nahrung in den letzten 50 Jahren ständig zugenommen – und genau das ist das Problem!

Fett wird von unserem Körper schlecht verbrannt

Unser Körper verbrennt die mit dem Essen zugeführten Nährstoffe in einer ganz bestimmten Reihenfolge. Wenn ihm alle kalorienhaltigen Nährstoffe gleichzeitig angeboten werden, verbrennt er

- zuerst Alkohol
- danach Kohlenhydrate (Zuckerstoffe)
- danach Eiweiß
- zum Schluss Fett.

Diese Rangfolge der Verbrennung von Nährstoffen war für unsere Vorfahren sehr vernünftig. Alkohol kommt in der Natur praktisch nicht vor. Wenn doch, dient die schnelle Verbrennung in erster Linie der Entgiftung des Körpers.

Die meisten natürlich vorkommenden Lebensmittel enthalten vor allem Kohlenhydrate und/oder Eiweiß, aber wenig Fett. Deshalb ist sehr sinnvoll, dass unser Körper die Kohlenhydrate als Hauptenergiequelle betrachtet. Sie sind in allen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, die unsere Vorfahren sammeln konnten. Diese Lebensmittel waren praktisch auch jeden Tag für den Verzehr verfügbar.

Die Versorgung mit Fleisch als wichtigster Eiweißquelle war dagegen vom Jagdglück abhängig. Fleisch stand deshalb bei weitem nicht so häufig auf dem Speiseplan, wie uns manche Spielfilme heute erzählen wollen. Auch als der Mensch bereits Viehzucht betrieb, blieb Fleisch bis weit in das vorige Jahrhundert ein Luxuslebensmittel, das meist nur als sprichwörtlicher „Sonntagsbraten“ auf Tisch kam. Der Körper braucht aber Eiweiß, um sich selbst zu reparieren und zu regenerieren. Das Eiweiß aus dem Fleisch war deshalb viel zu wertvoll, um es einfach zu verbrennen. Das wäre eine unglaubliche Verschwendung gewesen. Aus diesem Grund verbrennt der Körper lieber Kohlenhydrate als Eiweiß.

Und was ist mit dem Fett?

Fettreiche Lebensmittel sind in der Natur relativ selten. Zu ihnen gehören vor allem Nüsse und Samen, die nur saisonbedingt verfügbar waren. Das erlegte Wild enthielt (wie übrigens auch heute noch) sehr viel weniger Fett als unsere heutigen Masttiere. Es war deshalb auch keine wesentliche Quelle für Nahrungsfett. Für unsere Vorfahren war Fett aber ein überlebenswichtiger Nährstoff. Das Speicherfett schützt den Körper vor der bitteren Kälte im Winter und federt die inneren Organe gegen Stöße von außen ab. Es verminderte dadurch die Gefahr für tödliche Verletzungen auf der Jagd und bei Stammeskämpfen. Außerdem war das Fett die absolute Notreserve für schlechte Zeiten – und die gab es damals ziemlich häufig. Die besten Überlebenschancen hatte also, wer sich in guten Zeiten etwas zum Zusetzen angefuttert hatte. Der Grund, warum unser Körper von allen Nährstoffen Fett am schlechtesten verbrennt, ist damit klar: Der für unsere Vorfahren überlebensnotwendige Nährstoff Fett kommt in natürlichen Lebensmitteln kaum vor und musste deshalb unbedingt aufgespart werden.

Nun haben wir heute nicht mehr die Sorgen unserer Vorfahren, sondern nur noch ihre Gene. Aber genau das macht uns das Leben schwer! Nehmen wir uns als Beispiel einmal ein typisches Gericht aus der gutbürgerlich deutschen Küche, nämlich Eisbein mit Sauerkraut und Kartoffeln, und trinken dazu ein Bier.

Unser Körper verbrennt dann als erstes den Alkohol aus dem Bier. Danach werden die Kohlenhydrate aus den Kartoffeln und aus dem Sauerkraut verbrannt. Damit ist der Energiebedarf unseres Körpers wahrscheinlich schon gedeckt. Das Eiweiß aus dem mageren Eisbeinfleisch verwendet unser Körper, um seine Zellen zu regenerieren. Und das Fett, das so gut mit Senf geschmeckt hat, landet sofort in den Fettdepots – bei der Frau auf den Hüften und am Oberschenkel, beim Mann am Bauch.

Deshalb hilft nur eins: Weniger fettreiche Lebensmittel essen!

Gegner Nummer 3: Unsere anezogenen Ess- und Trinkgewohnheiten

Es ist eine wichtige Erkenntnis, dass unsere Geschmacksvorlieben bereits in den ersten 10 Lebensjahren geprägt werden und sich danach nur noch geringfügig verändern. Ein amerikanischer Forscher beschrieb das auf einem Kongress so: Die frühe Prägung der Geschmacksvorlieben ist die Ursache dafür, dass Amerikaner, die in den USA aufwachsen, Erdnussbutter über alles lieben. Dagegen können die meisten Menschen, die als Erwachsene eingewandert sind, mit Erdnussbutter kaum etwas anfangen.

Die Prägung der Geschmacksvorlieben durch unsere Eltern ist auch ein Teil des Problems Übergewicht. Unsere Eltern haben uns nämlich bereits im Kindesalter an eine Ernährung gewöhnt, wie sie für die Kriegs- und Nachkriegsgeneration typisch und auch notwendig war. All die Entbehrungen, die sie während der Kriegszeit durchleiden mussten, wurden mit dem steigenden Wohlstand nachgeholt. In schlechten Zeiten am schmerzlichsten vermisst wurden immer fettreiche Lebensmittel, denn sie sicherten bei der damals üblichen schweren körperlichen Arbeit eine ausreichende Ernährung. Kein Wunder also, dass in der „Nachholphase“ die gute Butter und fettes Fleisch so beliebt waren. Damals war das aber auch noch kein Problem. In der Regel mussten unsere Eltern noch schwer körperlich arbeiten und haben dabei die Fettkalorien auch wieder verbrannt. Das eigentliche Problem ist erst eine Generation später zutage getreten. Die Arbeit ist in den letzten Jahrzehnten immer leichter geworden. Viele Menschen sitzen heutzutage nur noch im Büro. Da wirkt es sich um so ungünstiger aus, dass wir zu einer Vorliebe für fettreiche Lebensmittel erzogen wurden. Denn wir haben heute leider keine Möglichkeit mehr, die zuviel verzehrten Fettkalorien bei der Arbeit zu verbrennen. Die Folge: Der Überschuss an Fett wird im Körper gespeichert und führt zum Übergewicht. Nun machen Sie Ihren Eltern bitte keine Vorwürfe, sie wären Schuld an Ihrem Übergewicht. Ihre Eltern haben es nur gut mit Ihnen gemeint und das getan, was sie selbst wiederum von ihren Eltern gelernt haben. Und wer konnte vor 30 Jahren schon ahnen, dass wir heute so gut wie gar nicht mehr körperlich arbeiten müssen?

Was also tun? Weniger Fett essen!

Gegner Nummer 4: Die Lebensmittelindustrie

Auch die Lebensmittelindustrie trägt ihr Scherflein zum Übergewicht bei. Sie wird nicht müde, uns mit immer neuen Gaumenfreuden zu beglücken. Und dabei macht sie sich einen fiesen Trick zu Nutze: unsere Vorliebe für Fett. Zu allem Übel hämmert uns die Werbung auch noch ein, wer auf diese Genüsse verzichte, der führe kein lebenswertes Leben, der sei ein Asket, ein Sonderling. Schließlich behauptet man noch dreist, eine Fettbombe sei ein

„zeitgemäßes“ Lebensmittel und enthalte nur ein paar Kalorien. So geisterte beispielsweise eine Reklame für ein „kleines Sandwich“ mit „dem Besten aus guter Vollmilch, Weizenmehl und Eiern“ durch das Fernsehen. Es soll „leicht schmecken und nicht belasten“. Der Gipfel der Frechheit ist aber, dass es „gerade mal“ 117 Kalorien enthält. Wobei natürlich dezent verschwiegen wird, dass sich diese 117 Kalorien auf 28 g Lebensmittel verteilen. 28 g Lebensmittel belasten nicht, das leuchtet natürlich jedem ein. Allerdings ist damit auch nicht annähernd so etwas wie ein Sättigungsgefühl zu erzeugen. Und der Kaloriengehalt entspricht etwa dem von fettem Schweinebauch. Entscheiden Sie bitte selbst, ob es sich tatsächlich um ein „zeitgemäßes“ Lebensmittel handelt. Ich meine: So ein Leckerli kann man sich durchaus ab und zu mal gönnen, aber bitte nicht jeden Tag.

Deshalb: Vertrauen Sie bitte nicht den Versprechungen der Werbung. Informieren Sie sich lieber selbst über den Fett- und Kaloriengehalt von stark beworbenen Lebensmitteln und vergleichen Sie sie mit Ihnen bereits bekannten Lebensmitteln.

Gegner Nummer 5: Der Bewegungsmangel

Als der Mensch vor etwa 10.000 Jahren sesshaft wurde, war es mit den täglich bis zu 40 km langen Wanderungen in der Natur zwar vorbei, dafür aber kam die Arbeit. Bis Mitte des 20. Jahrhunderts mussten die Menschen täglich noch schwere bis schwerste körperliche Arbeit leisten. Damals war ein täglicher Kalorienbedarf von 4.000 bis 5.000 kcal keine Ausnahme, sondern der Normalfall. Entsprechend wurde auch gegessen: Viel und, wenn möglich, fett. Fett war ein willkommener Nährstoff, der viel Energie spendete, gleichzeitig den Magen aber nicht bis zum Platzen voll machte. Hätten die Menschen ihren Energiebedarf von 5000 kcal nur mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Brot oder Reis decken sollen, sie hätten vor lauter Völlegefühl kaum noch arbeiten können.

Wir haben heute leider wenig Gelegenheit, die zu viel verzehrten Fettkalorien auch wieder abzubauen. Deshalb hilft neben einer fettarmen Ernährung nur eins: Wir müssen uns mehr bewegen!

Genau aus diesem Grund enthält das **natura pro vita Gesundheitsprogramm** auch ein Programm für mehr Bewegung. Denn körperliche Bewegung steigert nicht nur den Kalorienverbrauch und damit die Verbrennung von überschüssigem Fett, sie beugt auch dem so genannten JoJo-Effekt vor. Der JoJo-Effekt bewirkt, dass man nach einer Diät sogar noch schneller wieder an Körpergewicht zunimmt als vorher. Das wird gern damit erklärt, dass der Körper während einer Diät auf einen „Sparstoffwechsel“ umschaltet, bei dem er weniger Kalorien verbraucht. Nach einer Diät soll der Körper dann erst viel später wieder auf den „Normalstoffwechsel“ umschalten. Die wahre Ursache des JoJo-Effekts ist aber folgende: Bei den üblichen Diäten verliert der Körper nicht nur überschüssiges Wasser und Fett, sondern leider auch Muskelgewebe. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn man während einer Diät nicht ausreichend körperlich aktiv ist. Der Körper geht mit seinen Kräften nämlich sehr wirtschaftlich um: Alles was nicht gebraucht wird, baut er ab. Wenn wir uns also während einer Diät nicht genügend bewegen, reagiert der Körper prompt: Wir führen dem Körper weniger Kalorien zu, als er verbraucht. Muskeln verbrauchen Energie, also Kalorien. Wenn wir mehr Muskeln haben, als wir für unsere tägliche Aktivität brauchen, baut der Körper diese „überschüssigen Kalorienfresser“ einfach ab. Nach der Diät fehlen diese „kalorienfressenden“ Muskeln natürlich. Die Folge: Nach der Diät verbraucht unser Körper weniger Kalorien als vorher. Essen wir wieder normal, nehmen wir deshalb sehr schnell wieder zu. Und genau das ist der JoJo-Effekt – ein Teufelskreis! Schlechte Aussichten also, wenn Sie eine „ganz

normale Diät“ machen, wie sie jede Woche in irgendwelchen Zeitschriften angeboten werden. Aber keine Sorge, das **natura pro vita Ernährungsprogramm** und das **natura pro vita Bewegungsprogramm** sind so ausgearbeitet, dass sie dem JoJo-Effekt gezielt entgegenwirken.

Abgesehen von ihren Vorteilen für eine dauerhafte Gewichtsreduktion beugt körperliche Aktivität übrigens auch noch einer ganzen Reihe von Zivilisationskrankheiten vor. Dazu gehören unter anderem Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen wie z. B. erhöhtes Cholesterin, Zuckerkrankheit, Herz- und Lungenerkrankungen, Osteoporose, Depressionen und viele andere mehr. Auch wenn Sie bereits an einer der genannten Erkrankungen leiden, können Sie Ihren Gesundheitszustand mit Hilfe des **natura pro vita Bewegungsprogramms** gezielt verbessern. Ein Grund mehr, in Zukunft körperlich aktiver zu sein!

Schlagen Sie dem JoJo-Effekt mit dem natura pro vita Bewegungsprogramm ein Schnippen!

Gegner Nummer 6: Der Stress

In unserer Zeit ist Stress zu einem allgegenwärtigen Übel geworden. Das Leben wird immer schneller, hektischer, unberechenbarer. Die Umwelt des Menschen ist heute eine fast unerschöpfliche Quelle extremer Belastungen.

Stress in der Schule, am Arbeitsplatz oder durch Doppelbelastung von Arbeit und Haushalt. Stress beim Einkaufen oder im Straßenverkehr, aber auch Beziehungs- und Freizeit-Stress. Welchen Bereich des täglichen Lebens gibt es heute noch, in den das Phänomen Stress nicht Einzug gehalten hat?

Stress kann aber auch angenehm und anregend sein, z. B. beim Sport oder wenn schwierige Aufgaben gut gelöst werden. Bis zu einem gewissen Grad ist Stress sogar leistungsfördernd und eine wichtige Quelle für Erfolgserlebnisse. Wir müssen nur aufpassen, dass diese Grenze nicht überschritten wird, denn die Quittung dafür kann uns teuer zu stehen kommen.

Stress als solchen gibt es eigentlich gar nicht, denn was für den Einen Stress ist, kann ein Anderer durchaus als angenehm und entspannend empfinden. So empfinden Frauen zum Beispiel das Anprobieren von 10 Paar Schuhen als angenehm, manchmal ist es sogar eine richtige Entspannungstherapie. Für den Partner ist es meist hochgradiger Stress, sein Blutdruck steigt auf 180. Wir unterscheiden deshalb zwischen dem positiv wirkenden Stress, dem EuStress, und dem negativ wirkenden DisStress. Wenn nachfolgend von Stress die Rede sein wird, so ist immer die negativ wirkende, krankmachende Form - der DisStress- gemeint.

Stress ist ein körperlicher oder emotionaler Zustand, der starke Spannungen verursacht und Gesundheitsstörungen zur Folge haben kann. In der Natur ist "Stress" die völlig normale Alarmschaltung eines Organismus bei Gefahr. Stress bereitet den Körper auf eine Auseinandersetzung mit dieser Gefahr – Kampf oder Flucht – vor. Der kanadische Arzt Hans Selye, eine Autorität auf dem Gebiet der Stressforschung, beschreibt drei Phasen einer Stressreaktion. In der ersten Phase, der Alarmreaktion, erkennt der Körper die Stress-Situation und bereitet sich darauf vor, zu handeln – entweder zu fliehen oder den Kampf aufzunehmen. Innere Drüsen senden Hormone aus, die unter anderem einen beschleunigten Puls und

schnellere Atmung, erhöhten Blutzuckerspiegel, starkes Schwitzen und erweiterte Pupillen bewirken. In der zweiten Phase, der Widerstandsphase, baut der Körper die Stresshormone ab,

die durch die Alarmreaktion ausgeschüttet wurden. Hält die Stresssituation jedoch an, bleibt der Körper im Alarmzustand und kann schädliche Folgen nicht verhindern. Wird dieser Widerstand länger aufrechterhalten, tritt als dritte Phase die Erschöpfung ein, aus der eine stressbedingte Gesundheitsstörung resultieren kann. Dauerstress erschöpft die Energievorräte des Körpers und kann in Extremfällen zum Tode führen.

Wie wir gesehen haben, soll uns Stress eigentlich auf körperliche Aktivität – Kampf oder Flucht – vorbereiten. Beides ist aber in unserer heutigen Gesellschaft gar nicht so einfach in die Tat umzusetzen. Wir können in einer Besprechung nicht einfach vor Kritik davonlaufen oder den Chef verprügeln. Wir bleiben also schön ruhig sitzen und fressen allen Stress in uns hinein. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Denn viele Menschen nutzen leider auch in ihrer Freizeit nicht körperliche Bewegung, um Stress abzubauen. Die meisten Menschen bauen ihren Stress leider am Kühlschrank ab – mit Essen oder, genauer gesagt, Frustfressen. Und was wird dann gegessen? Was haben wir zum Fressen gern? Fett natürlich! Süßigkeiten, die eigentlich Fettigkeiten heißen müssten, Snacks, die eigentlich herzhaftes Fett heißen sollten, Nüsse, Käse, Wurst, und so weiter und so fort. Und so türmen sich die Fettkalorien erst im Magen, dann auf den Hüften, am Bauch und am Po. Das Ergebnis ist der sprichwörtliche „Kummerspeck“. Und das Tollste am Stress ist – das ganze Fett und die ganzen Kalorien aus dem Frustfressen werden meistens gar nicht bewusst wahrgenommen. Ich esse doch gar nicht so viel – stimmt sogar, wenn man nur die regulären Mahlzeiten sieht. Aber alles, was nebenbei oder nachts in den Mund wandert, wird einfach „übersehen“.

Frustfressen und Kummerspeck müssen aber nicht sein. Deshalb gibt es neben dem Natura pro vita Bewegungsprogramm auch ein **natura pro vita Entspannungsprogramm**, das Ihnen helfen kann, Stress ganz gezielt abzubauen. Dieses Programm enthält verschiedene Entspannungstechniken, die den Stress dahin befördern, wo er hin gehört – in die Wüste. Testen Sie die verschiedenen Entspannungsmethoden und finden Sie heraus, welche Ihnen persönlich am besten liegt. Darüber hinaus beugen regelmäßige Entspannungsübungen vielen stressbedingten Erkrankungen und Gesundheitsstörungen wie zum Beispiel Bluthochdruck, Nervosität, Schlafstörungen, verminderter Vitalität und Leistungsfähigkeit vor oder können diese lindern.

Besiegen Sie Stress und Frustfressen mit dem natura pro vita Entspannungsprogramm!

Warum die üblichen Diäten und „Wundermittel“ nicht funktionieren

Die „Sechs Pfund in drei Tagen“-Diäten

Schon allein die Tatsache, dass jede Woche mehr als 100 Zeitschriften jeweils eine neue Wunderdiät anpreisen zeigt, dass offensichtlich keine von ihnen wirklich funktioniert. Auch Sie haben bestimmt schon einige von diesen Diäten ausprobiert und dabei die meist qualvolle Eintönigkeit erduldet. Und mal ehrlich: Waren Sie nicht auch immer wieder verzweifelt, dass die versprochenen „sechs Pfund in drei Tagen“ kurz nach der Diät gleich wieder drauf waren? Kein Wunder! Bei den herkömmlichen Kurzzeit-Diäten nehmen Sie nämlich kein Gramm Fett ab. Sie schwemmen praktisch nur Wasser aus. Und das geht so: Unser Körper hat in seinen Muskelzellen und in der Leber einen kleinen Zuckervorrat angelegt, das so genannte Glykogen. Mit diesem Glykogenvorrat kann er ein bis zwei Tage ohne Nahrungszufuhr überbrücken. Wenn wir weniger essen, holt sich der Körper die fehlenden Kalorien aus dem Glykogenspeicher. Ist der Vorrat voll, bindet das Glykogen in unseren Körperzellen insgesamt etwa 3 Liter Wasser. Muss der Körper seinen Glykogenspeicher angreifen, wird ein Teil dieses Wassers freigesetzt und über die Nieren ausgeschieden. Nach etwa drei Tagen kalorienreduzierter Ernährung ist der gesamte Glykogenspeicher des Körpers aufgebraucht. Und die drei Liter Wasser, die das Glykogen vorher in unseren Zellen gebunden hatte, sind komplett ausgeschwemmt. Genau das sind die berühmten sechs Pfund in drei Tagen. Nichts als Wasser! Essen wir nach der Diät wieder normal, füllt der Körper seinen Glykogenspeicher wieder auf. Und auch die zuvor ausgeschiedenen 3 Liter Wasser lagert der Körper genauso schnell wieder ein, wie er sie während der Diät ausgeschieden hat.

Das wichtigste Manko dieser „Sechs Pfund in drei Tagen“-Diäten ist aber, dass sie überhaupt nichts an den Lebensgewohnheiten ändern, die zu ungesunder Ernährung und Übergewicht geführt haben. Nach der Diät isst man nämlich genau so fett, bewegt sich genau so wenig und füttert den Stress beim Frustfressen genau so weiter wie vor der Diät. Wie aber soll man dann schlank werden und vor allem auf Dauer bleiben?

Die „Wundermittel“

Teure Spezialpillen oder -pülverchen, die das Fett auf wundersame Weise wegschmelzen lassen sollen, ohne dass man selbst etwas dafür tun muss, werden schon seit längerem stark beworben. Abnehmen ohne anders zu essen, ohne sich mehr zu bewegen, ohne irgend etwas am Leben zu ändern, das klingt natürlich sehr verlockend. Funktioniert nur leider nicht. Ich möchte Ihnen hier an zwei Beispielen zeigen, wie Sie von den Anbietern dieser „Wundermittel“ an der Nase herumgeführt werden.

In letzter Zeit werden sehr häufig Produkte angeboten, die Nahrungsfett im Darm binden sollen, so dass es vom Körper nicht aufgenommen und gespeichert werden kann. Das hört sich sehr plausibel an. Leider ist es aber so, dass Nahrungsfett, das im Dünndarm nicht aufgenommen wird, im Dickdarm von den dort ansässigen Bakterien vergoren wird. Die Produkte dieses Gärungsvorgangs führen zu starken und äußerst übelriechenden Durchfällen und Blähungen. Genau dazu kommt es, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht mehr richtig arbeitet. Sie versorgt dann den Dünndarm mit zu wenig Verdauungsenzymen für Fett, das schließlich in großen Mengen in den Dickdarm gelangt. Patienten mit einer solchen chronischen Bauchspeicheldrüsen-Unterfunktion verbringen den größten Teil des Tages auf der Toilette. Es gibt übrigens ein Medikament, das die Fettverdauung im Dünndarm tatsächlich hemmt. Es führt aber bei normaler Ernährung zu den gleichen übelriechenden

Durchfällen wie die geschilderte Unterfunktion der Bauchspeicheldrüse. Deshalb ist es rezeptpflichtig und darf nur zusammen mit einer ausführlichen Beratung über fettarme Ernährung verschrieben werden. Die einschlägig beworbenen „Wunder-Fettbinder“ erfordern laut Werbung keine Veränderung der Essgewohnheiten und haben selbstverständlich auch keine Nebenwirkungen. Traurig, aber wahr: Sie haben leider auch nicht die versprochene Wirkung.

Eine zweite Gruppe von „Wundermitteln“ soll die Schilddrüse ankurbeln und dadurch die Fettverbrennung stimulieren. Als Vorbild dient hier wohl die Schilddrüsen-Überfunktion, bei der tatsächlich der Energie- und Kalorienverbrauch des Körpers massiv gesteigert wird. Bei dieser Erkrankung kommt es tatsächlich zur starken Gewichtsreduktion in kurzer Zeit – nur leider mit erheblichen Symptomen wie Herzrhythmusstörungen, Nervosität und übermäßiger Wärmeproduktion. Ich erinnere mich an einen Patienten mit einer Schilddrüsen-Überfunktion, den ich während meines Medizinstudiums kennen gelernt habe. Das Krankheitsbild war so eindrucksvoll, dass ich es mein ganzes Leben nicht vergessen werde. Es war ein kalter, regnerischer Oktobertag mit vielleicht 10 Grad. Ich jedenfalls habe im Freien unter meinem Arztkittel gefroren. Und dieser Mann kam mir fröhlich pfeifend im T-Shirt und mit kurzen Hosen entgegen. Auf Nachfrage berichtete er mir, dass er lange Hosen und Hemden erst ab etwa 5 Grad, Pullover erst ab Minusgraden ertragen könne. Sommertemperaturen waren für diesen Mann der absolute Horror.

Normalerweise wird die Funktion unserer Schilddrüse durch ein feines Regelsystem peinlich genau gesteuert und austariert. Ein Ankurbeln der Schilddrüse von außen ist nur möglich, wenn ein Jodmangel zur Unterfunktion geführt hat. Dann wird durch Zufuhr des Spurenelements Jod, das ein wichtiger Bestandteil der von der Schilddrüse gebildeten Hormone ist, ihre normale Funktion wiederhergestellt. Die beworbenen Produkte enthalten in der Regel aber gar kein Jod. Wie sollen sie dann auf die Schilddrüse wirken? Außerdem ist eine Überfunktion der Schilddrüse immer krankhaft und muss so schnell wie möglich von einem Arzt behandelt werden. Natürlich haben die Schilddrüsen-anregenden Wundermittel keine Nebenwirkungen. Können Sie auch nicht haben, denn sie regen die Schilddrüsenfunktion gar nicht an.

Seien Sie also bitte immer vorsichtig, wenn Ihnen eine große Gewichtsabnahme in sehr kurzer Zeit versprochen wird. Nicht selten sollen 10 kg Fett in 2 Wochen wie Butter in der Sonne schmelzen. 10 kg Körperfett speichern aber insgesamt 70.000 kcal Energie! Das ist eine Kalorienmenge, die eine im Büro arbeitende Frau im ganzen Monat verbraucht – aber ohne irgend etwas zu essen. Und wenn Sie dann auch noch normal weiter essen dürfen, dann wissen Sie jetzt Bescheid: Solche „Wundermittelchen“ verbrennen kein Fett, sondern nur den Inhalt Ihres Portemonnaies.

Ich gebe zu, es wäre schön, wenn wir abnehmen könnten, ohne selbst etwas dafür tun zu müssen. Wie wir aber gesehen haben, bleibt das nur ein schöner Traum. Es gilt das alte deutsche Sprichwort: Sich regen bringt Segen. Was so viel bedeutet, wie: Sie müssen schon Ihren inneren Schweinehund überwinden und Ihr Leben selbst in die Hand nehmen, wenn Sie wirklich dauerhaft abnehmen wollen.