

Sommerzeit – Abnehmzeit

Der Sommer ist die ideale Zeit zum Abnehmen. Licht und Wärme spenden Energie und bremsen den Appetit auf schwere Kost. Das Angebot an frischem Obst und Gemüse ist besonders vielfältig und preiswert. Die Sonne lockt zu Aktivitäten ins Freie und verschafft uns fast unbemerkt mehr Bewegung.

Testosteron-Mangel

Wenn das Abnehmen nicht gelingen will, haben Männer möglicherweise ein anderes schwerwiegendes Problem. Es könnte am Absinken des männlichen Hormons Testosteron liegen. Denn zwischen Testosteronmangel und Übergewicht besteht ein etwas kompliziertes Wechselspiel. Ab der Lebensmitte produziert der Körper weniger Testosteron, was einer der Gründe dafür ist, wenn Männer aus der Form geraten. Bei einem besonders niedrigen Testosteronspiegel kann es angezeigt sein, das Hormon ersatzweise von außen zuzuführen. Es wird derzeit geforscht, ob dies auch eine Strategie gegen Fettsucht darstellen könnte. Nicht nur das Testosteron beeinflusst das Gewicht. Umgekehrt bewirkt Körperfett auch niedrige Spiegel dieses Hormons. Ein Ausweg aus diesem Teufelskreis ist die dauerhafte Gewichtsreduktion, von der auch der Hormonhaushalt profitiert.

Übergewicht ist nicht nur ein ästhetisches Problem. Es ist ein entscheidender Grundstein für die Entstehung vieler Krankheiten. Diabetes und Bluthochdruck, Arteriosklerose und Venenleiden, Arthrose und Rückenschmerzen, Gallenprobleme und Gicht, Fußschmerzen, sogar Krebs – es gibt kaum ein Volksleiden, das nicht durch eine übermäßige Körperfülle begünstigt wird. Gewichtsreduktion ist darum die effektivste Methode, um die Gesundheit zu erhalten.

Übergewicht macht krank, es kann aber auch Folge anderer Krankheiten sein. Diabetes Typ 2, Schilddrüsenunterfunktion und Störungen der Nebennieren können den Hormonhaushalt so verändern, dass leichter Körperfett angesetzt wird. Auch Medikamente können einen solchen ungünstigen Effekt haben, darunter Kortison, Insulin, Betablocker und Antidepressiva.

Zu dick – zu dünn?

Andere Länder, andere Sitten. In Mauretanien werden junge Mädchen mit Prügeln zum übermäßigen Essen gezwungen, weil ein Körpergewicht von 80 oder gar 100 Kilogramm den Wert eines Teenagers auf dem Heiratsmarkt massiv erhöht.

Auch hierzulande ist nicht jedermann vom Schlankheitswahn infiziert. Viele Männer und Frauen finden sich oder ihren Partner auch mit oder sogar wegen ein paar Extra-

pfunden attraktiv. Das ist gut so, aber außerhalb einer gewissen Bandbreite wird das Fett gesundheitlich problematisch.

Als Maßeinheit gilt der **Body-Mass-Index (BMI)**, der sich aus Gewicht geteilt durch Größe im Quadrat errechnet. Beispielsrechnung für einen Mann von 1,70 Metern Größe und 75 Kilogramm Gewicht: $75 : (1,7 \times 1,7) = 25,95$. Als Normalgewicht gilt der Bereich von 18,5 bis 25. Bis zu einem BMI von 30 spricht man von Übergewicht, darüber hinaus von Fettsucht. Körperfett ist nicht nur ein Energiespeicher, sondern produziert Hormone und andere Substanzen, die im Übermaß für den Körper schädlich sind. Besonders gefährlich ist das Fett am Bauch. Der Bauchumfang sollte bei Frauen 88, bei Männern 102 Zentimeter nicht überschreiten.

Ihr Weg zum Wunschgewicht

Das Körpergewicht ist das Produkt von genetischer Veranlagung und Lebensgewohnheiten. Diese zu ändern, ist schwer, aber wesentlich aussichtsreicher, als auf eine Verbesserung der Anlagen zu warten. Der Sommer macht es leichter, Kurskorrekturen in Sachen Ernährung und Bewegung vorzunehmen.

Besser Essen

Obst und Gemüse sind jetzt in reicher Auswahl preiswert erhältlich. Zusammen mit Fisch, Vollkornprodukten, fettarmen Milchprodukten



und magerem Fleisch sind das die Lebensmittel, die öfter auf den Tisch sollten. Versuchen Sie, in diesem Bereich neue Gerichte zu entdecken, die Ihnen besonders gut schmecken, probieren Sie neue Rezepte aus. So können Sie weniger günstige Lebensmittel wie Wurst, Käse, Süßes und Weißmehl ersetzen, ohne das als Entbehrung zu erleben. Wenn Ihnen der Sinn nach Naschereien steht, greifen Sie zu Obst. Hunger nach Herzhaftem lässt sich mit Hülsenfrüchten auf figurbewusste Weise stillen.

Gönnen Sie sich gute Qualität. Schinken ist zwar teurer als Lyoner oder Leberwurst, dafür aber weitaus weniger fett. Beim Käse können Sie das wieder einsparen, denn dort sind billige Sorten wie Harzer oder Hüttenkäse sommerlich leicht und besonders figurfreundlich. Zwei Mal pro Woche Fisch, der nicht nur beim Grillen eine kalorienarme Alternative ist, dazu öfter mal eine große Schüssel Salat statt belegter Brote zum Abendessen sind weitere Schritte auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht.

Richtig Trinken

Damit der Stoffwechsel läuft, braucht der Körper genug Flüssigkeit. Besonders wenn es heiß ist, sollte regelmäßig nachgefüllt werden. Die besten Durstlöcher sind Wasser, Kräuter- oder Früchtetee oder verdünnte Säfte. Purer Saft enthält ziemlich viel Fruchtzucker und sollte wie auch Milch als Mahlzeit und nicht als Durstlöcher betrachtet werden. Cola, Fruchtsaftgetränke und Nektar sind im Grunde Zuckerwasser und Gift für die schlanke Linie. Auch Bier und Wein sind gehaltvoll und sollten darum nur sehr in Maßen genossen werden.

Mehr Bewegung

Sport gehört zu den guten Vorsätzen, die umzusetzen oft schwer fällt. Es ist jedoch nicht nötig, sich gleich zum Joggen oder ins Fitnessstudio zu zwingen. Lassen Sie sich vom Sommerwetter zu langen Spaziergängen oder einer Fahrradtour locken, entdecken Sie die Schönheiten der Natur. Schwimmen oder Wandern machen Spaß und können neuen Schwung bringen.

Auch Spiele wie Federball oder Tischtennis verbinden Spaß mit Bewegung. Wenn Sie sich einen Partner suchen und mit diesem einen oder zwei Aktivitätstage pro Woche ausmachen, hilft das am Ball zu bleiben. Vielleicht machen Sie einmal einen Kurs mit oder schnuppern in einen Verein hinein?

Sport muss nicht unbedingt Gymnastik oder Laufen sein. Tanzen, Rudern, Reiten, Tauchen, Gleitschirm- oder Segelfliegen: Es gibt unzählige Arten, Bewegung mit sehr viel Spaß zu verbinden.

Die richtige Einstellung

Sehen Sie Ihr Leben und Ihren Körper als etwas, das Sie selbst verändern können. Der Weg dahin sind nicht Verzicht und Anstrengung, sondern die Änderung von Gewohnheiten, die gleichzeitig ein Gewinn an Lebensqualität sein kann. Versuchen Sie trotzdem nicht gleich, Ihr Leben komplett umzukrempeln. Gehen Sie kleine Schritte: Gewöhnen Sie sich ein besseres Frühstück an, steigen Sie auf Vollkornprodukte um, machen Sie einen fleischfreien Tag pro Woche, nehmen Sie die Treppe statt Fahrstuhl und das Fahrrad statt Bus oder Auto. Freuen Sie sich über jede solche Verbesserung Ihres Lebensstils, die Sie in Ihren Alltag integriert haben und gönnen Sie sich dafür kleine Belohnungen. Der Erfolg auf der Waage wird sich ganz von selbst einstellen.

Werden Sie ein Genießer!

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, warum fast alle Leute, die angeblich keinen Fisch mögen, im

Sehen Sie Ihr Leben und Ihren Körper als etwas, das Sie selbst verändern können

Mein Rat: Frischkornbrei macht fit

Friskornbrei ist ein Fitmacher ersten Ranges. Er enthält wenige Kalorien aber viele wertvolle Nährstoffe, sättigt, gibt Schwung für den Tag und regt die Verdauung an. Ich empfehle einen wöchentlichen Gesundheitstag zur festen Gewohnheit zu machen, an dem ähnlich wie bei einem Fastentag Magen und Darm entlastet werden.

Um einen Friskornbrei herzustellen, benötigt man eine Getreidemühle. Mit der kann man Getreidekörner, die unbehandelt zu hart zum Verzehr sind, zu Schrot oder Flocken verarbeiten, die man über Nacht in kaltem Wasser einweicht. Ich verwende dazu am liebsten eine Mischung aus jeweils einem Esslöffel Weizen, Roggen, Hafer, Gerste und Kamut (eine alte Weizensorte). Dazu gibt man nur so viel Wasser, dass ein dicker Brei entsteht. Der wird dann am nächsten Tag vor dem Verzehr verfeinert mit geriebenem Apfel, dem Saft einer halben Orange, drei Esslöffeln Joghurt, Nüssen, Trockenfrüchten und ein wenig Honig oder Ahornsirup.



Naturheilärztin
Dr. Anke Gronmayer




Auf der Rückseite dieses Journals finden Sie die Rezepte zu einem „Schlemmertag“, bei dem Sie trotz niedriger Kalorienzahl so richtig genießen können

Urlaub am Meer gerne Fisch essen und Fischstäbchen oder Heringsbrötchen sowieso? In Wirklichkeit mögen diese Menschen lediglich keine Gräten, weil sie nicht gerne im Essen oder gar im vollen Mund herumfummeln. Diese negative Haltung ist so stark, dass sie glauben, Fisch nicht zu mögen, obwohl er ihnen tatsächlich schmeckt. Denselben Effekt kann man bei Geflügelteilen mit Knochen beobachten. Die Einstellung prägt das Geschmackserleben.

Wenn Sie schweren Herzens auf Ihr geliebtes Eisbein verzichten und es durch den insgeheim wenig geliebten Salat ersetzen, werden Sie zu diesem eine ganz andere Haltung entwickeln als jemand, der denselben Salat als eine leider nur im Sommer erhältliche, empfindliche Spezialität ansieht. Gewöhnen Sie sich daran, Schlankmacher mit dem Bewusstsein zu essen, sich gerade zu verwöhnen – figurmäßig, gesundheitlich, aber auch geschmacklich. Sie werden bald staunen, wie köstlich Haferflocken mit Sojamilch oder ein Erbseneintopf sogar ohne Speck schmecken. Sie können

diesen psychologischen Kniff ausbauen und sich Ihre neuen gesunden Vorlieben noch weiter schmackhaft machen. Aus den drögen Haferflocken wird mit Zimt, einem Hauch von Vanille, Birnenstückchen und Mandelsplittern schon zum Frühstück ein Fest der Sinne. Der langweilige Salat zeigt mit einem edlen Essig, Walnuss- oder Kürbiskernöl, Knoblauch-Croutons oder ein paar Krabben gleich ein ganz anderes Gesicht. Und selbst der biedere Erbseneintopf lässt sich mit vielen hauchdünnen Rädchen fettarmer Geflügelwiener, vor allem aber großzügig frischen Kräutern als ein Höhepunkt des Tages inszenieren – am besten mit Tischdecke, Kerze und schönem Geschirr. Entwickeln Sie Kennerschaft, und Sie werden Genüsse finden, wo Sie diese nie erwartet hätten.

Hilfe aus dem Netz

Seit zehn Jahren unterhält die Universität Leipzig im Internet einen Anlaufpunkt für Betroffene von Essstörungen. Das Angebot richtet sich nicht nur an Patienten mit Magersucht oder Ess-Brechsucht, sondern auch an von unbezwingbaren Fress-Attacken (Binge Eating Disorder) oder Fettsucht (Adipositas) Geplagte. Unter www.ab-server.de finden Betroffene nicht nur ein bundesweites Verzeichnis von örtlichen Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Therapeuten und Fachkliniken, sondern auch eine Online-Beratung durch Psychologen sowie ein Forum mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Das Angebot kann kostenlos und anonym genutzt werden. 



Literaturhinweise

Paul McKenna: Ich mach dich schlank! Goldmann 2006.

Ingrid Kiefer: Die besten Gemüseerzepte. Schlank ohne Diät. Kneipp 2005.

Lorna Lee Malcolm: Fitness für Einsteiger. Mit CD. Das all-in-one Übungsprogramm für Zuhause. Knaur 2006.



Dr. Sabine Westphal

Sie fragen – Unsere Expertin antwortet

Dr. Sabine Westphal, Institut für Klinische Chemie und Pathobiochemie, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

In meiner Familie sind alle zumindest mollig, teils dick. Ist das erblich?

Ungefähr 50 Prozent machen die Gene aus, die restlichen 50 Prozent sind Training, das bedeutet Erziehung und Umwelt. Kinder übergewichtiger Eltern bekommen oft selbst Gewichtsprobleme, weil auch Ernährungsgewohnheiten in der Familie weitergegeben und von Kindern dann noch im Erwachsenenalter beibehalten werden.

Auf Verkaufssendern werden in letzter Zeit Massagegürtel angeboten, die angeblich die Muskeln aktivieren. Kann so etwas einen Versuch wert sein?

Wenn es so einfach wäre, gäbe es keine Übergewichtigen mehr auf der Welt. Alle Wundermittel machen nur deren Hersteller glücklich.

Wie viele Mahlzeiten darf man essen?

Ernährungswissenschaftler sagen, dass letztlich die Kalorienzahl zählt. Ich selbst bin aber doch für größere Abstände zwischen den Mahlzeiten, weil so weniger Insulin ausgeschüttet wird, also lieber drei als fünf Mahlzeiten.

Bismarck – ein „starker Esser“

EXTRA

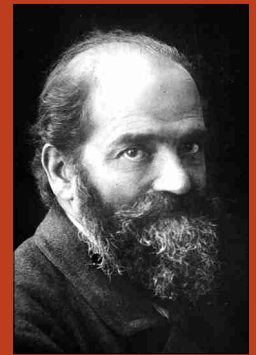
Berlin 1883. Fürst Otto von Bismarck steht auf dem Höhepunkt seiner Macht und seines Ruhmes, aber er ist körperlich ein Wrack. Bei einer Körpergröße von 185 Zentimetern bringt er 257 Pfund auf die Waage. Zahlreiche Krankheiten plagten ihn: Gicht, Krampfadern, Hämorrhoiden, geschwollene Beine, Gürtelrose, Migräne, permanente Schlafstörungen. Seine immer schlimmeren Verdauungsbeschwerden führen die Ärzte nun auf Magen- und Leberkrebs zurück. Die medizinischen Koryphäen der Reichshauptstadt haben den Eisernen Kanzler aufgegeben.

Eines Tages bringt Bismarcks Sohn Wilhelm, genannt Bill, einen jungen Arzt mit auf das Landgut der Familie. Durch dessen Beratung hat der fettsüchtige und gichtkranke Bill in nur zehn Monaten 80 Zentimeter an Leibesumfang abgelegt und ist dabei, körperlich und seelisch neue Lebenskraft zu schöpfen. Auf dem Gut Varzin in Pommern hat Dr. Ernst Schweningen nun mehrere Tage Gelegenheit, auch mit dem todkranken Reichsgründer zu plaudern. Dabei erlebt er hautnah dessen exzessiven Lebensstil. Schon zum Frühstück gibt es Beefsteak mit Kartoffeln, Wild, Geflügel und Pudding. Es ist bezeugt, dass der Eiserne Kanzler mitunter 150 Austern und 11 hartgekochte Eier am Stück verschlang. Zum ersten Frühstück gab es Moselwein, zum zweiten Sekt, nachmittags wurden Kaffee und Tee durch Schaumwein ersetzt. Nachts naschte Bismarck noch nach dem Abendessen gewaltige Mengen salzigen Kaviars, um so mehr Starkbier in sich schütten zu können, ohne dass er nicht schlafen zu können glaubte. Zwischen den Mahlzeiten erfreute man sich schwerer Zigarren, von denen Bismarck nach eigener Berechnung in seinem Leben 100.000 Stück geraucht hat.

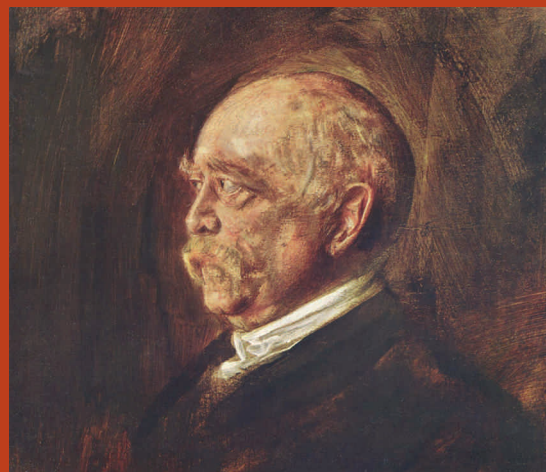
Ernst Schweningen gewann die Wertschätzung seines Gastgebers. Im Gegensatz zu den Berliner Professoren hielt er dessen mutmaßliche Krebserkrankung für eine nur nervlich-funktionelle Störung. Therapieren wollte er die jedoch nicht. Seine Philosophie war, nicht Krankheiten, sondern Kranke zu behandeln. Dafür jedoch sei deren absoluter Gehorsam Voraussetzung. Der mächtigste Mann Preußens stimmte zu, sich im eigenen Haus den Befehlen des 35 Jahre jüngeren Doktors aus Bayern rund um die Uhr unterzuordnen. Als der ihn erwischte, wie er gerade sieben Becher Buttermilch heimlich in sich hineingeschüttet hatte, hielt nur eine akute Kolik seines Patienten den Arzt von der sofortigen Abreise ab. Ein Jahr später staunte ein politischer Gegner des Kanzlers, Schweningen habe „aus einem dicken, elenden Greis einen starken, gesunden Mann gemacht.“ Bismarck hatte mehr als

20 Kilo abgespeckt, praktisch sämtliche Krankheiten und Beschwerden waren stark gebessert und der vormals Totgesagte sollte noch 15 Jahre vor sich haben. Schweningers Diät setzte auf wenig Fleisch, begrenzt Brot und Mehlspeisen, viel Salat und Obst. Sein eigentliches Geheimnis aber war er selbst. Bismarcks Leiden waren offensichtlich zu erheblichen Teilen psychosomatischer Natur, wie dies gerade bei Verdauungs- und Schlafstörungen, aber auch Schmerzleiden häufig ist. Er war ein kraftstrotzender Politiker. Er war aber auch ein hilfloser Kranker, der lieber unerträgliche Gesichtsschmerzen hinnahm, als nur einmal zum Zahnarzt zu gehen. Schweningen entzog ihm das ständig gebrauchte Opium, indem er stattdessen zum Einschlafen seine Hand hielt. Auch anderweitig neigte der Eiserne Kanzler zu Süchten. Schon in jungen Jahren war er so trinkfest, dass er zum eigenen Bedauern gar nicht mehr betrunken werden konnte. Auch Episoden von Spielsucht sind überliefert.

Der Rat, sich einer psychosomatischen Behandlung zu unterziehen, stößt meist auf Unwillen. „Ich bin doch nicht verrückt“, „Ich bilde mir das doch nicht alles ein“ sind die typischen Reaktionen. Wenn Schweningen statt Krebs eine „nervöse funktionelle Störung“ erblickte hatte und statt einer Krankheit lieber einen Menschen behandeln wollte, schlug er jedoch genau eine solche Richtung ein, obwohl es damals noch keine Psychologie und Psychosomatik im heutigen Sinne gab. Der charismatische Arzt und sein weiser Patient spürten, dass die Führung des Lebens der Schlüssel zur Überwindung vor Übergewicht und Krankheiten Bismarcks waren. Dessen Urteil über den begabten jungen Mann, den er aus Dankbarkeit zum Professor an der Charité machen ließ: „Alle früheren Ärzte habe ich behandelt, jetzt endlich habe ich einen, der mich behandelt.“



Der bayerische Arzt Dr. Ernst Schweningen brachte den Eisernen Kanzler dazu, 20 Kilo abzuspecken – mit einer Diät, die auch heute noch empfehlenswert ist: wenig Fleisch, begrenzt Brot- und Mehlspeisen, viel Salat und Obst



Otto von Bismarck war zwar ein kraftstrotzender Politiker, aber auch ein hilfloser Kranker