

Über Gewicht

Bürgel I

Blickpunkt der Mann 2007; 5 (2)

12-15

Homepage:

www.kup.at/dermann

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

Krause & Pachernegg GmbH
Verlag für Medizin und Wirtschaft
A-3003 Gablitz

Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf
Erscheinungsort: 3003 Gablitz

Über Gewicht

I. Bürgel

Die deutschen Männer nehmen Platz 2 nach den Amerikanern in Sachen Übergewicht ein. Bisherige Lösungsansätze sind eher von kurzfristigem Erfolg, weil niemand sagen kann, was das beste Gewicht für eine einzelne Person ist, es keine Gewichtsreduktionsmethode für alle gibt und Übergewicht bislang zu wenig als Ergebnis von Fehlernährung und als Stoffwechselstörung verstanden wird. Neben unserer Ernährung bestimmen zahlreiche Faktoren aus Disposition und Lebensstil unser Gewicht als ein Zeichen der Gesundheit. Ein Modell von Übergewicht als Dysbalance wird vorgestellt. Ernährungsempfehlungen sollten auf Konstitution und Alltag des zu beratenden Mannes abgestimmt werden. Neben Ernährungstips ist eine Lebensstilberatung von Schlafdauer über Streßabbau bis Frischluftaufenthalt unabdingbar. Ein Umdenken hinsichtlich der Rolle von Fett und Kohlenhydraten ist dringend erforderlich. Es gilt, persönliche Strategien für aktive, bewußte Gesundheitsprophylaxe und Eigenverantwortung zu vermitteln, die Gewichtsregulation wie nebenbei ermöglicht. Berater sind hierbei als partnerschaftliche Lebensberater gefragt, die sich auf die Individualität des Mannes einstellen.

German men are number two following Americans in a global overweight ranking. So far, all trails to get along with this subject have had no long-term success. On the one hand, no one can tell a person the optimum weight. On the other hand, there is no method to lose weight that works for everybody. And finally, overweight has been wrongly considered only as overnutrition instead of as malnutrition and metabolic disturbance. Along with nutrition, many elements of lifestyle and disposition have an important influence. A scheme of overweight as dysbalance in these areas is presented. Professional advice has to be adapted to the constitution and every-day life of the man. Besides suggestions for a healthy nutrition advice for a useful lifestyle such as sleeping hours, stress management and fresh air consumption has to be involved. We have to rethink the role of carbohydrates and fat. The aim is to establish individual strategies for active, conscious prophylaxis of health and personal responsibility. As a result, the body is able to regulate its weight as a side effect. **Blickpunkt DER MANN 2007; 5 (2): 12-5.**

Würden Sie eine Pille nehmen, die Ihnen das Gewicht bringt, welches Sie sich wünschen, wenn Sie mit Lebensjahren dafür bezahlen? Ja? Dann liegen Sie im Trend, denn in einer Umfrage unter erwachsenen Amerikanern antworteten 78 % mit Ja und waren bereit, dafür im Durchschnitt 5,7 Lebensjahre zu opfern ...

Modethema vs. bitterer Ernst

Wie auch immer Sie geantwortet haben – es wird deutlich, daß die Sorge um das Gewicht nun auch die Männerwelt erreicht hat. In Deutschland sind inzwischen 67 % der Männer, 52 % Frauen und jedes dritte Kind übergewichtig; jeder 10. hat eine Eßstörung. Doch es kommt noch schlimmer: Mittlerweile gibt es auf der Erde mehr dicke als unterernährte Menschen. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO hat sich insgesamt etwa eine Milliarde Erwachsene Übergewicht angeeignet. Auf dem Welternährungskongreß 2006 in Barcelona wurde nüchtern konstatiert, daß die deutschen Männer Platz 2 nach den Amerikanern in Sachen Übergewicht einnehmen.

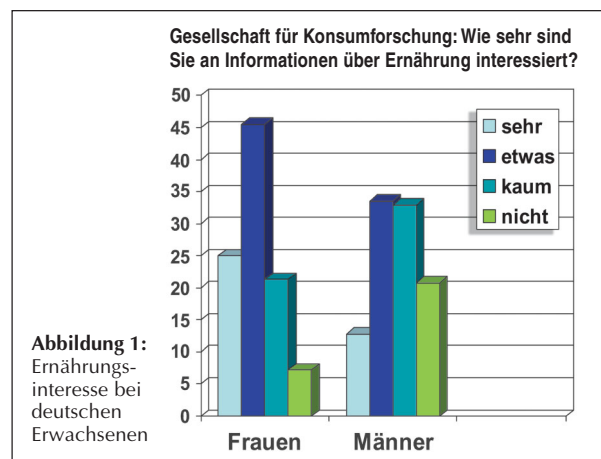
Nun, dann muß man(n) eben abspecken. Leichter gesagt als getan, wo sich doch Männer kaum für das Thema Ernährung interessieren (Abb. 1). In Deutschland und der Welt muß man auch feststellen, daß nur 5 % Abnehmwillige ihr reduziertes Gewicht über 5 Jahre halten. Eine Auswertung durch Haufe et al. der dritten Pfundskur in Sachsen ergab, daß über zwei Jahre 28,4 % der Teilnehmer ihr Gewicht hielten. Die Weight Watchers stellten in einer Metaanalyse einen Gewichtsverlust von 5,3 % im ersten Jahr fest, der am Ende des zweiten Jahres auf 3,2 % schrumpfte.

Die Kunst des Abnehmens

Begeben wir uns also in das heiß umstrittene Feld des Abnehmens. Abgesehen davon, daß niemand sagen kann, was das beste Gewicht für eine einzelne Person

Aus der Praxis Dr. phil. Bürgel, Dresden

Korrespondenzadresse: Dr. phil. Ilona Bürgel, D-01097 Dresden, Hauptstraße 9, E-Mail: ilonabuergel@gutESStun.de



ist, gibt es keine Abnehmethode, die bei allen Menschen funktioniert. Untersuchungen, die Übergewicht in Zusammenhang mit verschiedenen Erkrankungen bringen, sind einschlägig bekannt. Doch haben Sie sich diese Untersuchungen einmal daraufhin angeschaut, ob das Gewicht tatsächlich Ursache oder nicht vielmehr Teil des Krankheitsbildes ist?

Blitzlichter zum Nachdenken:

- **Justus-Liebig Universität Gießen:** 40 % der Männer sind in den Familien nie an der Beköstigung beteiligt, 72 % der 20–25-jährigen Männer überlassen die tägliche Beköstigung komplett Frauen.
- **Düsseldorfer Klinik für Stoffwechselerkrankungen:** An 6000 Personen mit BMI 25–74 wurde gezeigt, daß Männer mit leichtem oder deutlichem Übergewicht länger leben, ein Anstieg der Sterblichkeit erfolgt erst ab BMI 32.
- **Universität Ulm:** 4,5 Jahre wurden 8000 Bauarbeiter im Alter von 25–65 untersucht; die dicksten Arbeiter hatten am häufigsten Bluthochdruck, Diabetes, KHK, aber höhere gesundheitliche Stabilität, die Sterblichkeit bei BMI über 30 war 60 % niedriger als bei Dünnen.

Im Rahmen klassischer diätischer Maßnahmen zur Gewichtsabnahme kommt es:

- (1) zur Drosselung des Energieverbrauches (hormonelle Veränderungen führen zur Abnahme des Grundumsatzes z. B. durch Abfall von T3 und Katecholaminen und durch Reduzierung der nahrungsbhängigen Thermogenese),
- (2) zum Verlust an Muskelmasse, was den Grundumsatz weiter senkt,
- (3) zu einer überproportionalen Abnahme des Gesamtenergieverbrauches um 400–500 Kcal/Tag bei einer Gewichtsreduktion von 10 % des Ausgangsgewichtes.

Fazit: Empfehlen Sie nie wieder einem Abnehmwilligen, einfach weniger zu essen! Der Einstieg in qualvolle Kreisläufe des Hungerns und Zunehmens ist vorprogrammiert. Schlimmer noch, die Risiken der ständigen Abnehmversuche werden inzwischen als mindestens genauso hoch wie die des Übergewichts eingestuft (Abb. 2).

Übergewicht als Dysbalance

Vielmehr sollte das Blickfeld für Übergewicht dahingehend erweitert werden, daß nicht Überernährung, sondern Fehlernährung der Ausgangspunkt ist. Eine Ur-

sache dafür ist die inzwischen überholte klassische Ernährungspyramide, die zu einer wahren Fetthysterie und Kohlenhydratmast geführt hat. Fertignahrung, Bewegungsmangel und selbst gewählte Hungersnöte kommen hinzu.

Übergewicht muß vielmehr als Stoffwechselstörung verstanden werden, eine kurzfristige Gewichtsreduktion ist daher nur Symptomunterdrückung. Die heutige Ernährung führt nicht direkt zur Fettsucht, sondern indirekt über die Störung der Drüsen und des hormonellen Gleichgewichts. Als Folge wird im Kohlenhydratstoffwechsel stärke- und zuckerhaltige Nahrung nicht mehr bis zur Endstufe zu Kohlensäure und Wasser verbrannt, sondern halb oxydiert als Fett in die Fettzellen geschoben.

Körperfett, insbesondere das der Körpermitte, entwickelt eine stoffwechselaktive Eigendynamik mit Einfluß auf:

- Blutgerinnung
- Blutdruck
- Hungergefühl
- Inflammatorische Reaktionen
- Ausschüttung von Östrogen, Tumor-Nekrose-Faktor- α , Resistin
- Insulinfunktion
- Kortisolspiegel
- Cholesterin
- Blutfett

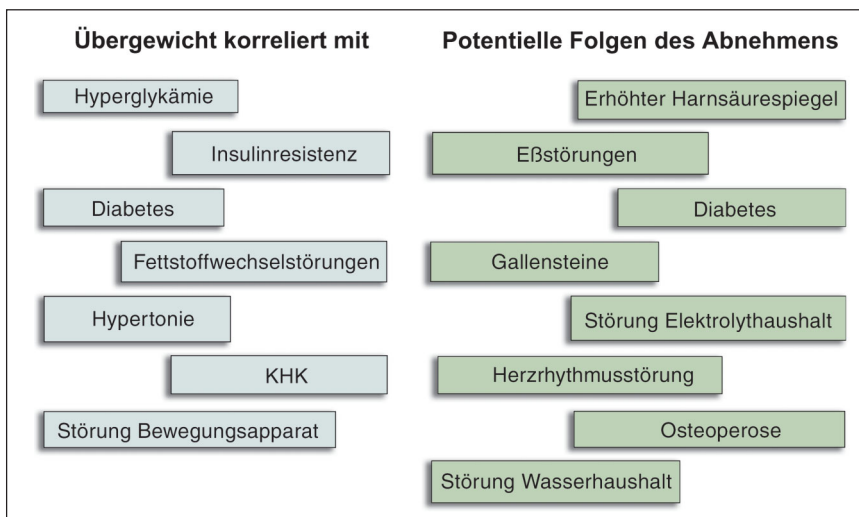


Abbildung 2: Was ist gefährlicher für die Gesundheit: Übergewicht oder Abnehmen?

Ein daraus resultierender Teufelskreis sei exemplarisch beschrieben. Unser Alltagsstress führt zu ständiger Kortisolproduktion, diese zieht die Speicherung von viszeralem Fett nach sich, welches viele Kortisolrezeptoren hat, die die Produktion des Stresshormons fördern. Wird mehr Kortisol produziert, wird mehr aktives Bauchfett gespeichert, usw.

Neben unserer Ernährung bestimmt ein Mosaik aus Disposition und Lebensstil unsere Befindlichkeit und das Gewicht als ein Zeichen körperlicher und seelischer Balance, kurzum der Gesundheit. Abbildung 3 versucht der Komplexität der Thematik Rechnung zu tragen.

Beratung in der Praxis

Ernährungsempfehlungen sollten auf Konstitution und Alltag des zu beratenden Mannes abgestimmt werden. Neben Ernährungstips ist eine Lebensstilberatung unabdingbar – solange die Ursache für ein Symptom nicht beseitigt wird, wird das Symptom wiederkommen. Abbildung 4 gibt dabei dem Einzelnen eine Hilfestellung, mit der das Engagement für und gegen einen gesunden, normalgewichtigen Körper, durch Ankreuzen visualisiert werden kann.

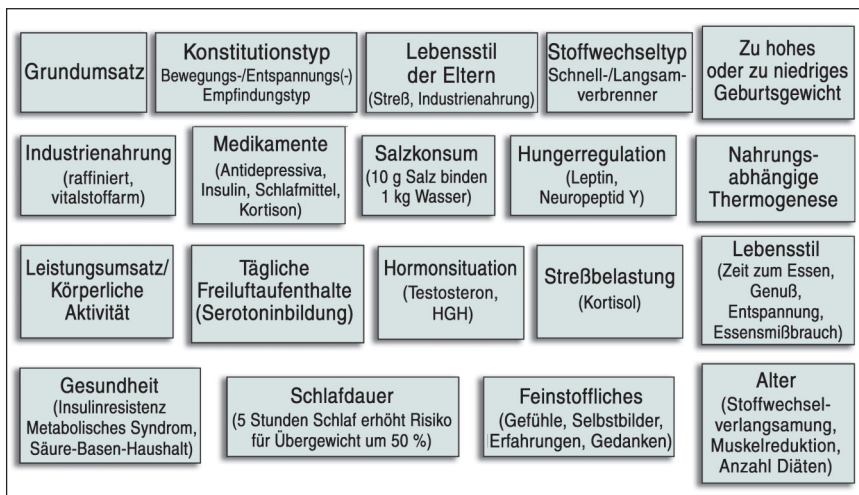


Abbildung 3: Übergewicht ist mehr als die Summe von falschem Essen und mangelnder Bewegung

Von einer kohlenhydratlastigen muß auf eine kohlenhydratbewußte Ernährung umgestiegen werden, glykämischer Index und glykämische Last sind dabei Orientierungsgrößen. Bei der Umsetzung wird man(n) erkennen, daß man heute kaum noch Nahrungsmittel kaufen kann, die nicht Zucker und andere raffinierte Kohlenhydrate enthalten. Probieren Sie es einmal aus: Selbst in Senf, Wurst und Tiefkühlgemüse finden Sie das süße Suchtmittel.

Hätten Sie es gewußt? Soviel Zucker ist enthalten in:

- 50 Gramm Gummibärchen: 13 Stück Würfelzucker
- Eine Dose Cola oder Limo: 12 Stück Würfelzucker
- 8 Kaugummi: 7 Stück Würfelzucker
- 1 Müsliriegel: 4 Stück Würfelzucker

Quelle: Psychologie heute 14/2006

Reine, natürliche Eiweiße, ausbalanciert in tierische und pflanzliche, sollten deutlich erhöht werden, 1,5 g/kg Körpergewicht dürfen es gern sein. Die Menge an ungesättigten Fetten muß erhöht, gesättigte, speziell in Fleisch und Wurst reduziert werden.

Der Handzettel

Was essen

- Essen Sie vorwiegend gesunde Eiweiße (Fisch, Geflügel, Wild, Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Soja).
- Essen Sie viele Ballaststoffe (Hülsenfrüchte wie Linsen, Leinsamen, Weizenkleie).
- Essen Sie viel Gemüse und einheimisches Obst (in dieser Reihenfolge – Achtung: Fructose).
- Essen Sie lieber Vollkornbrot statt Weiß- und Mischbrot und das höchstens einmal am Tag.
- Essen Sie regelmäßig Schokolade mit 70 % Kakao. Ebenso getrocknete Aprikosen.
- Essen Sie Nüsse pur (ca. 20 g pro Tag), für Herz und Fettverbrennung, gegen Streß und Hunger.
- Essen Sie täglich großzügig ungesättigte Fette wie in Olivenöl, Rapsöl, Nußölen, Leinsamen, Fisch.
- Nein zu Fertigprodukten, geschältem Reis, Paniertem, Frittiertem, Klößen, Cornflakes.

Achtung Zuckerfalle in Gummibärchen, allen Säften, Soßen, Ketchup, Vollkornkeksen, Müsli.

Wie essen

- Essen Sie regelmäßig und lassen Sie keine Mahlzeit ausfallen.
- Essen Sie langsam, kauen Sie gründlich. Konzentrieren Sie sich auf das Essen.
- Lernen Sie Streß- und Hungeressen zu unterscheiden.
- Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind, eine normale Mahlzeit sollte nicht länger als 30 Minuten dauern.

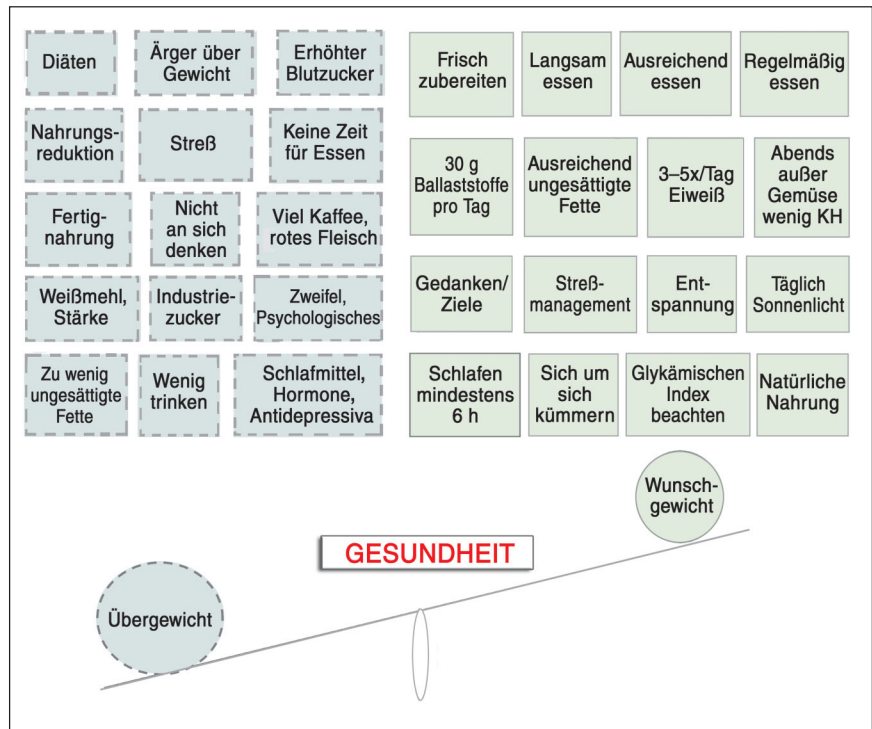


Abbildung 4: Individueller Maßnahmeplan zur Gewichtsreduktion

- Beginnen Sie jedes Essen mit einem Salat.
- Essen Sie mehrere Gänge wie bei der mediterranen Küche: Mehr Genuß, kleinere Portionen, bessere Sättigung.
- Mindestens ein fleischfreier Tag pro Woche, lieber dünsten statt braten, auch mal roh und möglichst häufig frisch essen.
- Etablieren Sie einen „Jokertag“ pro Woche, an dem alles erlaubt ist.
- Genießen Sie Essen als wichtigen Teil der Lebensfreude.

Und deshalb lohnt es sich

Lebensstiländerungen sind oft schwierig und wie Eleonora Duse so schön sagte: „Der Mann ändert eher das Antlitz der Erde als seine Gewohnheiten“. Dies scheint für das starke Geschlecht besonders zuzutreffen. Vielleicht überzeugt die Summe der Gewinne. Man(n) erhält:

- Leistungsfähigkeit: Ein konstanter Blutzucker bringt konstante Energie.
- Stabiles Körpergewicht oder Gewichtsabnahme: weniger Ausschüttung von Insulin, die Fettbrenner Glukagon und HGH können tätig werden.
- Jungbrunnen: zu viel Zucker reagiert mit Eiweißmolekülen zu Masse, die Zellen verkleben (Advanced Glycosylated Endproducts), Zucker reagiert mit Mineralien wie Eisen und Kupfer unter Bildung freier Radikale, Entzündung, Zellalterung.
- Prophylaxe für Potenzprobleme: Hoher Blutzucker schädigt die Blutgefäße, sodaß sie verstopfen und ihre Dehnfähigkeit verlieren, der Zucker setzt sich zudem an den Nervenenden fest, sodaß die Reizweiterleitung vom Gehirn erschwert wird.
- Verbesserten Fettstoffwechsel: Das Enzym Lipoproteinlipase zerlegt große Fettpartikel in kleine, diese

Funktion ist bei Insulinresistenz gestört, Fettpartikel bleiben im Blut und lagern sich an Gefäßwänden ab.

- Diabetesprophylaxe: stabiler Blutzucker verhindert die Entstehung einer Insulinüberproduktion und -resistenz.
- Stärkung des Immunsystems: 6 EL Zucker am Tag verringern die Immunabwehr um 25 %, 18 EL um 85 %.
- Darm wird durch reichlich Ballaststoffe gepflegt.

Optimal essen und gesund leben darf im Jahr 2007 verstanden werden als Entwicklung persönlicher Strategien für Genußfähigkeit und Lebensqualität, aktiver, bewußter Gesundheitsprophylaxe. Gewichtskontrolle ist ein „Nebenprodukt“ eines Lebens in Eigenverantwortung und stellt sich, wenn der Komplexität und

den vielschichtigen Ursachen von Übergewicht Rechnung getragen wird, fast von selbst ein. Berater wie Männerarzt oder Psychologe können und müssen sich hierbei als Lebensberater der Patienten definieren, Geduld, Offenheit, Zeit und die Bereitschaft, sich auf die Individualität des Mannes einzustellen sind gefragt.

Weiterführende Literatur:

- Campos P. The Diet Myth. Gotham Books, New York, 2004.
Bruker MO. Idealgewicht ohne Hungerkur. Verlag für Ernährung, Medizin und Umwelt, Lahnstein, 1994.
Glenville M. Fettfalle Apfeltyp. Knauer Ratgeber Verlag, München, 2006.
Peeke P. Fettfalle 40. Weltbild, 2006.
Kasper H. Ernährungsmedizin. Urban & Fischer, München, 2004.

Gut(ESS)Tun: Sich Gutes tun fängt bei optimaler Ernährung an

Dr. Ilona Bürgel

Essen Sie gerne und gern gut? Wollen Sie dabei mehr für sich erreichen? Zum Beispiel das Angenehme wie Genuß mit Nützlichem wie konstanter Energie, Wohlbefinden, Optimalgewicht verbinden? Es gibt keinen Lebensbereich, der nicht positiv kulinarisch zu beeinflussen wäre. Selbst an das Leben mit und die Prävention von Diabetes wird gedacht. Diese übersichtliche Broschürenreihe stellt aufeinander aufbauend einzeln oder zusammen eine Bereicherung für den Blick auf das Thema blutzuckeroptimiertes Essen dar.

Das erste Hörbuch zu blutzucker-optimierter Ernährung

Einfacher geht es nicht, sich diese neue Ernährungsform zu erschließen. Hören Sie zeit- und ortsunabhängig, wie optimale Ernährung praktisch funktioniert. Dieser Ratgeber steht als Ergänzung zu den Broschüren oder für sich allein.

Inhalt: • Grundlagen • Praxiseinstieg • Beispielsammlung • Getränke • Extratips • Umsetzung

Optimale Ernährung beginnt im Kopf!

Erfahren Sie alles Wesentliche über blutzuckeroptimierte Ernährung. Vergleichen Sie verschiedene Ernährungs-



methoden mit dem Prinzip des glykämischen Index. Informieren Sie sich, wie dieses Modell Ihr Weg zu zufriedener und gutem Leben ohne Leistungstiefs und Gewichtsprobleme sein kann. Erste Tips für eine bequeme Umstellung der Ernährung runden diese Broschüre ab.

Praxistips für Genuß im Alltag

Blutzuckeroptimierte Ernährung kann Sie ganz selbstverständlich schlank und vital machen und entlasten von der Sorge ums Essen. Erfahren Sie aus erster Hand, wie Sie die tägliche Umsetzung einfach und wirkungsvoll meistern können. Mit herausstrennbarer Übersicht und Hinweisen für Mahlzeitengestaltung und Restaurantbesuche.



Süße Sünden ohne Reue

Falls Sie gerne süß essen, halten Sie mit dieser Broschüre das erste Dessertrezeptbuch für einen konstanten Blutzucker in der Hand. Hier lernen Sie, süße Gaumenfreuden so auszuwählen und zuzubereiten, daß Sie schlank essen und gut leben werden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihre Lieblingsnaschereien entsprechend umwandeln können.



Weitere Informationen:

Dr. phil. Ilona Bürgel, D-01097 Dresden, Hauptstraße 9,
Tel. +49/351/81 06 680, Fax: +49/351/47 00 115,
www.gutESSstun.de; www.genuss-Salon.de
E-Mail: kontakt@gutesstun.de

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)