

Pfundige Mitte

Autor(en): **Horat Gutmann, Petra**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **74 (2017)**

Heft 6: **Gesund & köstlich : Beeren, echt stark**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-737657>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Pfundige Mitte

Plötzlich üppig um den Bauch rum: Frauen in den Wechseljahren kämpfen ebenso wie Männer im «gewissen Alter» mit ungewollter Gewichtszunahme, selbst bei gleichbleibender Ernährung.

Und nun? Hungern oder hinnehmen?

Text: Petra Horat Gutmann

Die Muskulatur nimmt im Alter ab, die Fettverteilung am Körper ändert sich, das Fett lagert sich nun bevorzugt am Bauch und an der Taille an – mit diesen Veränderungen sehen sich Frauen wie Männer ab 40 konfrontiert. Die Hormonumstellungen in den Wechseljahren schlagen zudem auf weiblicher Seite zu Buche; nach der Menopause kommt es durch den relativen Überschuss männlicher Sexualhormone (Androgene) zu einer eher «männlichen» Fettverteilung. Und ja, wir wissen: Ein dicker Bauch gefährdet die Gesundheit. Er fördert Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Rückenprobleme, Herz-Kreislaufstörungen und mehr. Die erfreuliche Nachricht: Bauchfett ist ein sehr stoffwechselaktives Gewebe, vor allem das tiefe, viszerale Bauchfett. Als Folge davon zapft der Körper die Fettspeicher im Bauch besonders rasch an, wenn er Energie benötigt.

Diät, Pillen oder gar OP?

Braucht es folglich eine Reduktion der Kalorienzufuhr, um die Fettpölsterchen zu mobilisieren? Keineswegs. Experten sind sich einig, dass die meisten Diäten kontraproduktiv sind. Vor allem, weil sie den Körper dazu bringen, Kalorien effizienter zu verwerten. Das führt zu einem Jo-Jo-Effekt, sobald man wieder mehr isst. Also keine Diät, aber vielleicht eine «Abnehmpille»? Dazu sagt Dr. Bettina Isenschmid, Chefärztin des Kompetenzzentrums Essverhalten, Adipositas und Metabolismus am Spital Zofingen:

«Ein Medikament, mit dem man gezielt am Bauch abnehmen kann, gibt es nicht. Für adipöse Menschen können Medikamente jedoch eine wertvolle Unterstützung bei der Verhaltensänderung sein.» In diesem Fall werden auch die unangenehmen Nebenwirkungen der Medikamente in Kauf genommen, wie beispielsweise fettiger, öligter Stuhl.

Und was ist mit einer Operation – Fett absaugen und weg der Bauch? Dagegen spricht, dass Fettabsaugen eine Schönheitsoperation mit hoher Komplikationsrate ist, vorab aufgrund von Verletzungen durch Saugkanülen und Infektionen.

Schlauchmagen oder Magenbypass? Bei diesen Eingriffen kann es nach der anfänglichen Gewichtsabnahme «wieder zu einer erneuten Gewichtszunahme kommen, nicht selten bis zum Ursprungsgewicht zurück, es sei denn die Betroffenen optimieren ihren Lebensstil», sagt Bettina Isenschmid.

Bauch weg mit Balance

Doch wie kann man denn auf natürliche Weise Bauchfett verlieren, ohne Diät, Medikamente und OPs? Christian Schlüchter aus Münchenbuchsee hat das mit einer prima Lösung geschafft. Für den pensionierten Geologen kam eine Diät nicht in Frage, obwohl er bei einer Körpergrösse von 1,70 Meter fast 100 Kilo auf die Waage brachte und einen grossen, dicken Bauch spazierenführte. Die Wende kam vor einer Antarktis-Expedition: «Als ich zum Gesund-

heitscheck ging, tippte der Arzt mit einem vielsagen- den Blick auf meinen Bauch und verschrieb mir ein Blutdruckmittel», berichtet der Naturwissenschaftler. «Diese Medikamente wollte ich nicht dauerhaft ein- nehmen. Lieber den Ranzen weg als das!»

Der 68-jährige entschied sich für «eBalance», ein Internetprogramm, das berechnet, wie viele Kalorien man zu sich nimmt und wie sich damit spielen lässt. Besonders sympathisch: «Man wird weder zu Diät noch Sport gezwungen», freute sich der Berner. Was er tun musste: Täglich in einem Online-Tagebuch notieren, was er isst und wieviel er sich bewegt. Im Gegenzug erhielt er regelmässig eine statistische Erfolgskontrolle auf den Bildschirm.

Christian Schlüchter fand diese Auswertungen so überzeugend, dass er aus eigenem Antrieb dazu über-

ging, achtsamer zu essen: «Weniger Butter und Rahmsauce, etwas weniger Gebäck, Wasser statt Süssgetränke.» Gleichzeitig holte er sich in den wö- chentlichen «Coachletters» praktische Tipps zu Er- nährung und Motivation.

Die kleinen «schmerzlosen Veränderungen» bewirk- ten Grosses: 22 Kilo Gewichtsverlust innerhalb eines Jahres. «Mein Bauch schmolz dahin», freut sich Christian Schlüchter. «Der Blutdruck ist wieder nor- mal, ich bin beweglicher, fitter und kann das neue Gewicht seit über einem Jahr mühelos halten.»

Impulskontrolle stärken

Christian Schlüchter nutzte eine Abnehmhilfe, die laut Experten von zentraler Bedeutung ist: das Ernäh- rungstagebuch. Grund: «Das Festhalten und Bewusst-



machen des eigenen Ess- und Bewegungsverhaltens erlaubt, ein angemessenes Veränderungsziel zu setzen», erklärt Bettina Isenschmid. «Später kann das Protokoll bei der Gewichts-Stabilisierung helfen. Die kritische, aber auch wohlwollende Auseinandersetzung mit den eigenen Mustern trägt dazu bei, dass man nicht wieder ins alte Fahrwasser rutscht.»

Auch aus Sicht der Hirnforschung macht das Sinn. Weil ein abwägendes, planendes Denken die Impulskontrolle stärkt. Deshalb ist es zum Beispiel auch hilfreich, Mahlzeiten voranzuplanen statt spontan zu snacken, wann immer man Appetit oder Hunger hat. Ob Online-Programme mit Experten-Hotline und virtuellem Austausch unter Gleichgesinnten, Einzel-Beratungen oder Gruppenkurse: Es gibt immer mehr ganzheitlich orientierte Abnehmprogramme, beispielsweise von Gesundheitsorganisationen und Krankenkassen.

Dieser Qualitäts-Check hilft bei der Wahl:

- * Wird das Abnehmprogramm von qualifizierten Fachkräften begleitet?
- * Motiviert das Programm zu einer langfristigen Verhaltensänderung bzw. zu einem bewussten, gesunden Lebensstil? (Ernährung, Bewegung Entspannung)
- * Bietet das Angebot mehr als reines Kalorienzählen oder rigorose Verbote wie «Essen Sie keine Kartoffeln!» bzw. ist die empfohlene Ernährung abwechslungsreich?
- * Verfolgt das Programm das Ziel, Gewicht langsam zu reduzieren?
- * Werden auch Informationen zum Gewicht halten vermittelt?

Gut zu wissen: Es gibt Frauen und Männer, die bauchseitige Kilos ohne exzessiven Sport loswerden, lediglich, indem sie zusätzlich zur Ernährungsoptimierung mehr Bewegung in den Alltag bringen. So war das auch bei Christian Schlüchter: «Ich habe mir angewöhnt, Fahrstuhl und Rolltreppe zu meiden und begonnen, das Brennholz fürs Haus selbst zu hacken.» Andere unternehmen möglichst oft einen zügigen Spaziergang in der Natur oder verlassen Bus oder Traum auf dem Nachhauseweg einige Stationen frü-

Hormonell steuern?

Körpergewicht und Fettverbrennung werden hormonell beeinflusst, zum Beispiel durch Progesteron, Östrogen, Testosteron, DHEA, Somatotropin, Insulin, Pregnenolon und das Schilddrüsenhormon Thyroxin.

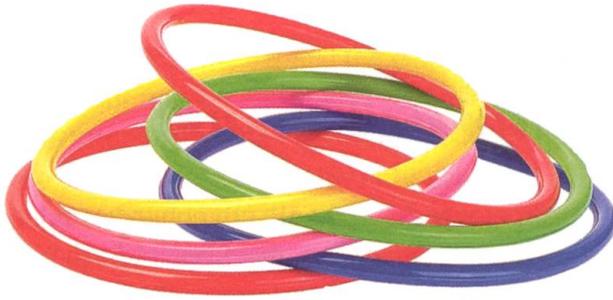
Neben einem gesunden Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Entspannung) kann die Gewichtskontrolle durch die Gabe winziger, «anschubsender» Hormonmengen unterstützt werden – in den Wechseljahren vorab durch Progesteron.

Es gibt immer mehr Fachärztinnen, die mit «Bioidentischen Hormonen» arbeiten, u.a. aus der Yamswurzel. Die Molekularstruktur dieser Hormone ist identisch mit der Struktur der körpereigenen Hormone. Das ist ein entscheidender Vorteil verglichen mit der klassischen Hormonersatztherapie und ihren gesundheitlichen Risiken.

Auch die Phytotherapie setzt auf Heilpflanzen mit progesteronähnlichen Inhaltsstoffen. Diese werden häufig in den frühen Wechseljahren und bei prämenstruellen Beschwerden eingesetzt (Mönchspfeffer, Traubensilberkerze u.a.). Ihre wohltuende Wirkung bei diversen Beschwerden ist belegt, ein Einfluss auf Körpergewicht oder Bauchumfang allerdings nicht nachgewiesen.

her und gehen den Rest zu Fuss. Allerdings gibt es auch viele Abnehmwillige, die auf Sport angewiesen sind, um Bauchfett zu verlieren. Ihnen empfehlen Experten eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining.

«Das Krafttraining baut Muskeln auf, das sind die besten Fettverbrenner», erklärt der Wormser Fitnessökonom Nils Stüber. «Das Ausdauertraining belebt den Stoffwechsel, verbrennt Kalorien und kurbelt die Fettverbrennung an.»



Also Sit-ups bis zum Abwinken? «Das war einmal», sagt Nils Stüber. «Das Training ist ganzheitlicher geworden. Der Bauch wird nicht mehr isoliert betrachtet. Auch die Muskeln an Rücken, Gesäss und Beinen helfen mit, dass man um die Taille Fett verliert.» Wer mehrmals wöchentlich trainiere, könne durchaus in zwei Monaten 10 bis 15 cm Bauchumfang verlieren.

Noch einen Zacken zulegen kann man mit einem High Intensity Intervall Training (HIIT) oder indem man sich morgens auf nüchternen Bauch bewegt, zum Beispiel eine Runde Joggen geht oder einen lockeren Spaziergang macht. Das verlängert die Fettverbrennungsphase des Organismus aus der vorangegangenen Nacht.

Stresslast senken

Nicht nur die Welt der Fitness hat sich weiterentwickelt, auch der Zusammenhang zwischen Stress und Übergewicht wurde in den letzten Jahren intensiv erforscht. Als Folge davon bezeichnen manche Wissenschaftler Übergewicht nicht mehr als Wohlstandskrankheit, sondern als «Stress-Epidemie».

Die wichtigsten Stressoren sind leicht zu orten: Angst um den Arbeitsplatz, Überforderung, wenig Einflussmöglichkeiten und Arbeitslosigkeit. Im Privatleben: Trennungen, Verluste und Geldsorgen. Erschwerend kommt hinzu, dass man die belastende Situation häufig nicht verlassen kann.

In solchen Fällen können ein Stressmanagement-Programm oder eine kognitive Verhaltenstherapie Wunder wirken: Die Stresslast sinkt, und es entsteht mehr Raum für gesunde Ernährung, körperliche Bewegung, Schlaf und Entspannung. Also ideale Voraussetzungen dafür, dass das Bauchfett «von alleine» schmilzt.

Schlank essen

Mit Ananas und Brokkoli subito abnehmen? So einfach geht das leider nicht, allen «Superfood»-Versprechen zum Trotz. Sicher ist: An der Fettverbrennung sind zahlreiche Inhalts- und Wirkstoffe aus der Nahrung beteiligt. Beispielsweise Vitamin C, das bei der Oxidation von Fetten hilft; Chrom, das an der Regulation des Zuckerstoffwechsels beteiligt ist, oder die Aminosäure Carnitin, die für die Fettverbrennung unerlässlich ist. Hinzu kommen viele weitere Wirkstoffe und Nahrungsbestandteile, darunter auch unverdauliche Ballaststoffe.

Seriöse Gewichtsspezialisten empfehlen Abnehmwilligen deshalb in der Regel eine vielfältige, gesunde Mischkost. Also: viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, fettarme Milch und Milchprodukte, bei Bedarf mageres Fleisch. Hinzu kommen ernährungsphysiologisch hochwertige pflanzliche Öle, wie z.B. kaltgepresstes Olivenöl, Leinöl oder Rapsöl.

Wichtige Helfer sind auch Gewürze, Kräuter und Heilpflanzen, vor allem mit einer intensiv stoffwechselanregenden Wirkung. Letzteres trifft im besonderen Mass auf viele Gewürze der thailändischen und indischen Küche zu (Kurkuma, Zimt, Ingwer u.a.), aber auch auf viele europäische Heilpflanzen wie zum Beispiel Brennnessel und Schafgarbe, die man als Tee geniessen kann.



Weitere Infos im Internet:
www.maennerbauch.avogel.ch