

Expertentipps zum Thema Abnehmen von Prof. Dr. Curt Diehm

Abnehmen - warum Sport und weniger essen oft nicht ausreichen

05. Mär 2018

Prof. Dr. Curt Diehm

Ihr treibt regelmäßig Sport und habt Eure Ernährung umgestellt. Trotzdem wollen und wollen die Pfunde nicht purzeln. Wie kommt das? Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

Eines vorab: Wenn Ihr abnehmen wollt und dafür die alte Regel „Mehr Bewegung, weniger essen“ befolgt, dann macht Ihr schon sehr viel richtig. Dass sich der erwünschte Erfolg langsamer einstellt, als vielleicht erwartet, kann am Gehirn liegen.

Fehlende Hormonsignale verzögern das Abnehmen

Unser Gehirn achtet nämlich eifersüchtig darauf, dass dem Körper stets genügend Energie zur Verfügung steht. Schon die Entscheidung zu einer Diät führt deshalb zu einer Stressreaktion. Die ausgeschiedenen Stresshormone wiederum steigern das Hungergefühl, der Appetit nimmt zu und es werden automatisch Vorräte angelegt. Es liegen also Fehlfunktionen des Hormonsystems im Gehirn vor. Diese sind auch verantwortlich für ein fehlendes Hunger- und Sättigungsgefühl.

In anderen Worten: Viele, die abnehmen wollen, behaupten, nie Hunger zu haben und dass sie kaum etwas äßen; hier liegt eine Verleugnung des eigenen Fehlverhaltens vor. Experten kennen auch das Phänomen,

dass Übergewichtige sich oft nicht an vorangegangene Mahlzeiten erinnern können. Sie haben eine verminderte Wahrnehmung. Das kann mit dem Ausmaß der so genannten Insulinresistenz zusammenhängen. Darunter verstehen wir den Vorgang, dass Insulinrezeptoren der Zellen (z.B. Leber-, Muskel- und Fettzellen) nicht mehr auf Insulin ansprechen und eine Blutzuckersenkung ausbleibt.

Was lernen wir daraus? Nicht nur Bewegung und eine Ernährungsumstellung sind wichtig, auch ein Wahrnehmungstraining könnte helfen, das man beispielsweise in Abnehm-Kurse einbauen könnte.

Tiefere Zimmertemperaturen fördern die Gewichtsabnahme

Ein weiterer Abnehm-Tipp kommt aus Großbritannien: Britische Forscher sind nämlich der Meinung, dass das Wohnen in überheizten Räumen eine Ursache für Übergewicht sein könnte. Dazu haben sie in einer aktuellen Untersuchung die Entwicklung des Heizverhaltens mit der des Übergewichts in Relation gestellt. Die Ergebnisse sind ausgesprochen interessant:

In den letzten 15 Jahren ist die Raumtemperatur in den USA und in den meisten anderen hochentwickelten Ländern immer wieder angestiegen. Während in den 70er Jahren in den Wohnzimmern durchschnittlich 18 Grad Temperatur herrschten, sind es heute 21 Grad Celsius. Selbst Schlafzimmer werden heute beheizt. Die Durchschnittstemperatur in englischen Schlafzimmern liegt bei 18, in den Vereinigten Staaten sogar bei 21 Grad Celsius.

Gleichzeitig stieg überall die Zahl der Übergewichtigen. In Deutschland sind bereits 15 Prozent der Kinder und 70 Prozent der Erwachsenen über 65 übergewichtig.

Dazu muss man wissen, dass wir zwei verschiedene Fettgewebe in unserem Körper haben. Als „körpereigener Ofen“ wirkt das braune Fettgewebe. Dieses „gute“ Fett unterscheidet sich vom „bösen“ weißen Fett dadurch, dass es Energie bereitstellt um die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten.

Zur Prävention empfehlen die britischen Forscher darum, Kältereizen nicht aus dem Weg zu gehen. Sie fordern sogar, dass die Temperatur in

Gebäuden nicht wesentlich höher als 16 Grad liegen sollte. Man hat errechnet, dass dies etwa 200 Kalorien Mehrverbrauch am Tag ausmacht. Nach 18 Tagen wären dies bereits beträchtliche 3600 Kalorien.

Auch Höhenluft hilft beim Abnehmen

Neben der Kälte kann auch der Aufenthalt in großen Höhen mit geringem Luftdruck und niedrigem Sauerstoffgehalt zu einer Gewichtsabnahme führen. Das haben Ärzte in München in einer ersten Pilotstudie festgestellt. Die Teilnehmer der Studie hielten sich acht Tage lang im Schneefernerhaus auf der Zugspitze in knapp 3.000 Metern Höhe auf. Im Schnitt sank dabei ihr Körpergewicht von 105,2 auf 103,5 kg. Eine Kontrolluntersuchung vier Wochen nach ihrer Rückkehr belegte sogar, dass der Effekt anhielt. Das Körpergewicht war niedriger geblieben.

Und abschließend noch ein Ratschlag von mir: Wenn Ihr abnehmen wollt, verliert nicht die Geduld. Kurze Diäten bringen gar nichts. Eine dauerhafte Umstellung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens dagegen führt auch nachhaltig zum Erfolg.