

**Gesundheit fördern -  
Krankheit bewältigen**

**Reha-Klinik**  
*Ob der Tauber*

# Über-Ge-Wichtiges

**und was man dazu wissen sollte**

## **Vorwort**

*"Gewiss nahm ich all die negativen Veränderungen an mir sehr genau wahr, aber ich war schon immer ein Meister im Erfinden von überzeugenden Begründungen gewesen. Hatten in meiner Kindheit bei uns im Dorf nicht fast alle "alten Herren" eine mächtige Wampe gehabt? Eben, und das waren doch alles gestandene Mannsbilder und ganze Kerle gewesen. Oder: Schluss mit dem Jugendlichkeitswahn unserer Zeit! Jedes Lebensalter hat seine Figur, mal schlanker, mal üppiger, je nach Jahren unterschiedlich.*

*So oder ähnlich dröhnte ich meinen Kritikern oder einfach nur wohlmeinenden Zeitgenossen, Freunden und Familienangehörigen entgegen, die es lediglich gut mit mir meinten, wenn sie zu bedenken gaben, dass es doch nun wirklich reichen würde mit der Leibesfülle und dass etwas weniger Gewicht doch auch ganz schön und sicher viel gesünder wäre. Freilich waren meine Rechtfertigungen nur schlichtes Papperlapapp, denn insgeheim habe ich selbst nicht daran geglaubt. Ich wusste, dass meine Freunde mit ihrer Kritik recht hatten, fühlte mich aber zu schwach, um die notwendigen praktischen Konsequenzen zu*

*ziehen. All diese wunderbaren Rechtfertigungen sollten sich für mich im Licht der späteren Erlebnisse lediglich als Ausflüchte und Ausreden vor mir selbst erweisen, als Beruhigung meines eigenen schlechten Gewissens. Denn selbstverständlich habe ich unter der Entwicklung gelitten - ich hörte meinen Atem bei der geringsten Anstrengung pfeifen und konnte mich ja im Spiegel durchaus realistisch selbst betrachten - und versuchte sie lediglich, weil ich die Kraft zur Umkehr nicht hatte, vor mir und anderen schönzureden." So Bundesaußenminister Joschka Fischer in seinem Buch, "Mein langer Lauf zu mir selbst" (Fischer 1999, S. 34ff.)*

Lange Zeit war es für ihn leichter, sein Denken zu verändern als sein Verhalten. Statt abzunehmen rechtfertigte er sein Übergewicht. Es bedurfte erst einer Lebenskrise, um eine Wende einzuleiten. Bekanntlich ist ihm diese Umkehr gelungen. Er hat sportliche Höchstleistungen erbracht und mehrere Marathonläufe absolviert.

Wir wollen Ihnen damit keineswegs nahe legen, es wie Joschka Fischer zu machen. Diese Broschüre soll auch keine weitere Abnehmfiabel sein. Denn Diätpläne, die Essen in "verbotene" und

"erlaubte" Lebensmittel einteilen, gibt es schon zu viele. Kaum eine Zeitschrift, die keine Diät abdruckt. Kaum ein Arzt, der seinen Patienten wegen ihrer Ernährungsgewohnheiten nicht ins Gewissen redet. "Alles, was gut schmeckt, darf ich nicht essen", sagen sich dabei viele. Und weil sie sich gegenüber den anderen, den schlanken Menschen, benachteiligt fühlen, wird "gesundigt". Man isst eben doch, was "verboten" ist - und fühlt sich schlecht dabei!

Wir wollen Ihnen mit dieser Broschüre weder ein schlechtes Gewissen, noch irgendwelche Vorschriften machen, was Sie essen sollen, was nicht und wie viel Sport sie treiben müssen. Wir meinen, dass Sie in der Lage sind, selbst darüber zu entscheiden, wie Sie leben und essen wollen. Für den Fall aber, dass Sie an Ihrer Ernährung und ihrer Bewegung etwas ändern möchten, wollen wir Ihnen unser Wissen an die Hand geben, als eine Art Werkzeugkasten, den Sie für Ihre Zwecke nutzen können. Wir möchten verhindern, dass Sie sich gesundheitlich schaden, weil Sie schlecht informiert wurden. Denn vieles, was Ihnen als Methode gegen Übergewicht angepriesen wird, ist unwirksam oder gar gesundheitsschädlich. Begreifen Sie die folgenden Informationen bitte als einen Selbstbedienungsladen. Greifen Sie sich

heraus, was Sie für sich gebrauchen können und lassen Sie liegen, was Ihnen missfällt.

Nun noch eine Warnung: Alle Erfahrungen zeigen, dass eine Gewichtsreduktion auf Dauer sehr schwer zu erreichen ist. Sehr viele Menschen, die vorübergehend abgenommen haben, nahmen anschließend - oft noch mehr - wieder zu. Es gehört viel Energie und Ausdauer dazu, ein niedrigeres Körpergewicht zu erreichen und noch mehr, es auch zu halten. Deshalb sollten Sie sich nur dann auf diesen Weg begeben, wenn Sie selbst davon überzeugt sind, dass er für Sie der richtige ist.

Das Wissen, dass Rauchen der Gesundheit schadet, genügt häufig nicht, um das Rauchen aufzugeben. Sonst gäbe es keinen rauchenden Arzt. Ebenso wenig reicht das Wissen um die richtige, die gesunde Ernährung allein aus, um Essverhalten dauerhaft zu ändern. Die meisten Übergewichtigen wissen sehr wohl, was sie beim Essen falsch machen. Dennoch können sie nichts daran ändern, weil essen nicht nur vom Kopf gesteuert wird, sondern eine sehr eingefahrene Gewohnheit darstellt und viel mit unseren Gefühlen oder mit Einflüssen aus unserer Umgebung zu tun hat. Wir essen vielleicht zu viel, weil wir damit

etwas hinunterschlucken, weil wir uns etwas Gutes tun oder weil wir mit einem guten Essen etwas feiern möchten. Gerade dann, wenn Sie in der Vergangenheit schon mehrfach vergeblich versuchten, Gewicht abzunehmen, wird das Lesen dieser Broschüre allein sicher nicht ausreichen, um an Ihr Ziel zu kommen. Wir empfehlen Ihnen dann, zusätzlich zur Lektüre dieser Broschüre auch therapeutische Hilfe anzunehmen, die zum Beispiel von Selbsthilfegruppen oder professionellen Beraterinnen und Beratern angeboten wird<sup>1</sup>.

Bad Mergentheim im September 2001      Thomas Tuschhoff

---

<sup>1</sup> Leider gibt es keine befriedigende geschlechtsneutrale Schreibweise. Aus Gründen der Lesbarkeit habe ich manchmal auf die Nennung beider Geschlechter verzichtet. Es sind in jedem Fall beide Geschlechter gemeint.

# 1 Warum werden wir dick?

So merkwürdig das klingen mag, diese Frage ist von der Wissenschaft bis heute nicht befriedigend beantwortet. Selbstverständlich nehmen wir immer dann zu, wenn wir mehr Energie zu uns nehmen als wir verbrauchen. Das weiß jedes Kind. Niemand aber weiß genau, warum wir mehr essen als wir verbrauchen.

Wie Appetit und Sättigung genau gesteuert werden, weshalb also ein Energieüberschuss im Körper entsteht, ist nicht geklärt. Allerdings gibt es eine ganze Reihe möglicher Erklärungsversuche.

## 1.1 Veranlagung

Unser Körper kann Energie auf zweierlei Art speichern. Eine geringe Menge kann er in Form von Kohlenhydraten in den Muskeln und in der Leber speichern. Viel größere Energiemengen speichert er jedoch in Form von Fett. Zugeführte Energie, die nicht verbraucht wird, wird als Fett für Zeiten aufbewahrt, in denen zu wenig Energie zur Verfügung steht.

Lebensmittel im Überfluss gibt es erst seit kurzer Zeit. Früher konnte man Lebensmittel kaum konservieren. Es gab Missernten, Kriege und Naturkatastrophen, die zu großen Hungersnöten

führten. Die Menschen aßen viel, wenn es viel zu essen gab und wenig, wenn Nahrung knapp war. Hungersnöte konnten diejenigen besser überstehen, deren Körper in der Lage war, in guten Zeiten Nahrungsenergie besonders gut zu speichern. Weil diese Menschen bessere Überlebenschancen hatten, gaben sie ihre Erbanlagen an ihre Nachkommen weiter. Dadurch gibt es heute viele unter uns, die auf Grund ihrer Gene überschüssige Nahrungsenergie gut speichern können.

In den Industriestaaten gibt es heute keine Hungerzeiten mehr. Nahrung ist im Überfluss vorhanden. Weil keine Hungersnöte mehr auftreten, werden die Energiespeicher nicht mehr geleert. Was in früheren Jahrhunderten ein Überlebensvorteil war, ist heute zum Handicap geworden. Menschen, die überschüssige Energie leicht in Form von Fett speichern können, leiden unter den gesundheitlichen Problemen dieser Eigenschaft. Neue wissenschaftliche Untersuchungen an Zwillingen haben gezeigt, dass die Fähigkeit, Energie in Form von Fett speichern zu können, zu einem großen Teil angeboren ist. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die betreffenden Menschen zum Dicksein verdammt wären. Sie haben nur die Neigung zum Zunehmen geerbt, müssen deshalb jedoch nicht notwendiger Weise dick werden.

---

## 1.2 Medikamente

Verschiedene Medikamente begünstigen die Gewichtszunahme. Dies gilt z.B. für einige Arzneimittel, die bei psychischen Krankheiten wie Depressionen oder Psychosen eingenommen werden. Gewichtssteigernd wirken Hormone wie Cortison, Insulin, Östrogene und Androgene. Bekannt ist auch eine Gewichtszunahme durch Betablocker. Wenn Sie ein solches Medikament einnehmen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber, ob es eine Alternative dazu gibt, die nicht dick macht. Bitte setzen Sie Medikamente nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.

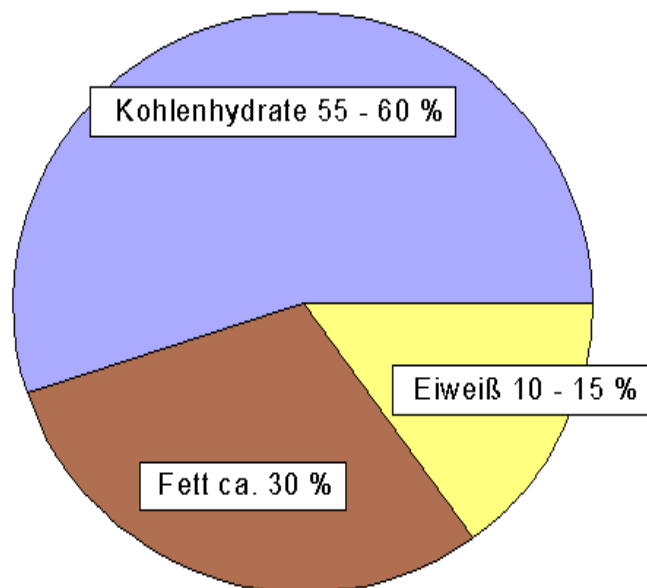
## 1.3 Was Sie tun können

Unsere Gene können wir nicht verändern. Was wir dagegen ändern können ist unser Verhalten. Hier wollen wir Ihnen erklären, was Sie tun können, um mit einem geänderten Ess- und Bewegungsverhalten Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

## 2 Die ausgewogene Ernährung

Unsere Lebensmittel bestehen im wesentlichen aus drei Bestandteilen: Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten. Selbstverständlich gibt es noch eine Reihe anderer Inhaltsstoffe. Sie kennen bestimmt die Vitamine, die Mineralstoffe, die Spurenelemente oder die Ballaststoffe. Hier wollen wir diese jedoch zunächst einmal ausklammern und uns auf die drei Hauptbestandteile konzentrieren, das Eiweiß, das Fett und die Kohlenhydrate. Abbildung 1 zeigt diese Nahrungsbestandteile.

Abbildung 1: Hauptbestandteile der Lebensmittel



Unser Körper benötigt grundsätzlich alle drei Nahrungsbestandteile. *Wir können auf keinen Bestandteil verzichten.* Würden wir beispielsweise alle Kohlenhydrate weglassen und nur noch Fett und Eiweiß essen, so wäre dies eine Fehlernährung für unseren Körper, eine Mangelernährung. Genauso falsch ist das Gegenteil, eine Ernährung ausschließlich mit Kohlenhydraten, obwohl uns viele Diättempfehlungen gerade zum Abnehmen solch einseitige Ernährung vorschlagen. Etwa Dr. Atkins mit seiner Atkins-Diät. Er empfiehlt Ihnen, alle Kohlenhydrate wegzulassen und nur noch eiweiß- und fetthaltige Lebensmittel zu essen wie Fleisch, Wurst, Käse, Butter, Margarine etc., aber keine Kartoffeln oder kein Brot. Und er verspricht Ihnen, dass Sie davon soviel essen können, wie Sie wollen und dennoch abnehmen. Das klingt zunächst verlockend. Endlich, so denken viele, habe ich die Lösung für mein Gewichtsproblem gefunden. Ich kann unbegrenzt essen und gleichzeitig abnehmen. Eine solche Kost aber hat gefährliche Nebenwirkungen. Sie führt zu einer Stoffwechsellentgleisung. Seriöse Ernährungswissenschaftler raten Ihnen deshalb übereinstimmend davon ab. Wie auch von anderen einseitig zusammengesetzten Diäten wie Hollywood-Diät, Eier- oder Kartoffelkur, Hay'sche Trennkost und wie sie alle heißen.

Besser ist es, dem Körper alles zu geben, was er braucht. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, und zwar in der Zusammensetzung, die er benötigt. Die richtige Verteilung der Nahrungsbe-

standteile ist in Abbildung 1 dargestellt. 10 bis 15 Prozent der Nahrungsenergie sollten aus dem Eiweiß stammen. Etwa 30 Prozent sollte das Fett liefern und 55 bis 60 Prozent der Nahrungsenergie sollten mit Kohlenhydraten gedeckt werden.

Aus dem hohen Anteil der Kohlenhydrate erkennen Sie, dass Kohlenhydrate besser sind als ihr Ruf. "Fleisch kann man essen", lautet ein gängiges Vorurteil, "die Beilagen musst du weglassen." Kartoffeln oder Brot wurden oft als die großen Dickmacher angeprangert. Völlig zu Unrecht! Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten sind unentbehrlich in der menschlichen Ernährung. Vor allem solche kohlenhydrathaltigen Lebensmittel, die reich sind an Vitaminen und Ballaststoffen, etwa Gemüse, Obst, Vollkornbrot oder Kartoffeln. Lediglich ein zu reichlicher Konsum von Süßigkeiten und Zucker sind nicht gesund. Darauf werden wir später noch zu sprechen kommen. *Mehr als die Hälfte der Nahrungsenergie sollten jedoch die Kohlenhydrate liefern.* Viele haben nicht deswegen zuviel Gewicht, weil sie zu viele Kartoffeln oder zuviel Brot gegessen haben. Vielmehr sind sie durch zu viel Fleisch, Wurst, Käse oder andere fetthaltige Lebensmittel zu schwer geworden.

Vergleichen wir einmal die Zusammensetzung eines Stückes Fleisch, zum Beispiel eines Schweineschnitts, mit der eben erläuterten ausgewogenen Ernährung! Abbildung 2 zeigt diesen

Vergleich. Sie sehen, dass Fleisch nur aus Eiweiß und Fett besteht. Es enthält keine Kohlenhydrate. Deswegen können wir nicht ausschließlich Fleisch essen. Denn uns fehlen in diesem Fall die Kohlenhydrate bei einem Überangebot von Eiweiß und Fett.

Abbildung 2: Vergleich zwischen der ausgewogenen Ernährung und einem Schweinesteak

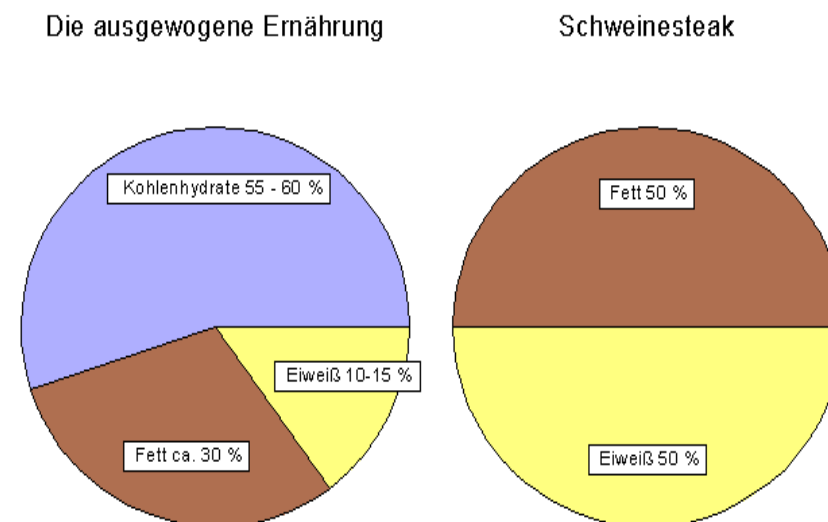


Abbildung 3 zeigt den Vergleich der ausgewogenen Ernährung mit Vollmilch. Wie Sie sehen, enthält die Milch zwar alle Nahrungsbestandteile, die der Körper braucht, jedoch nicht in der



richtigen Zusammensetzung. Nur für den Säugling in den ersten Monaten hat die Muttermilch die richtige Mischung aller Nährstoffe. Für uns Erwachsene enthält Milch zuviel Fett und zu wenig Kohlenhydrate für eine optimale Ernährung.

Abbildung 3: Vergleich zwischen der ausgewogenen Ernährung und Vollmilch (3,5 % Fettgehalt)

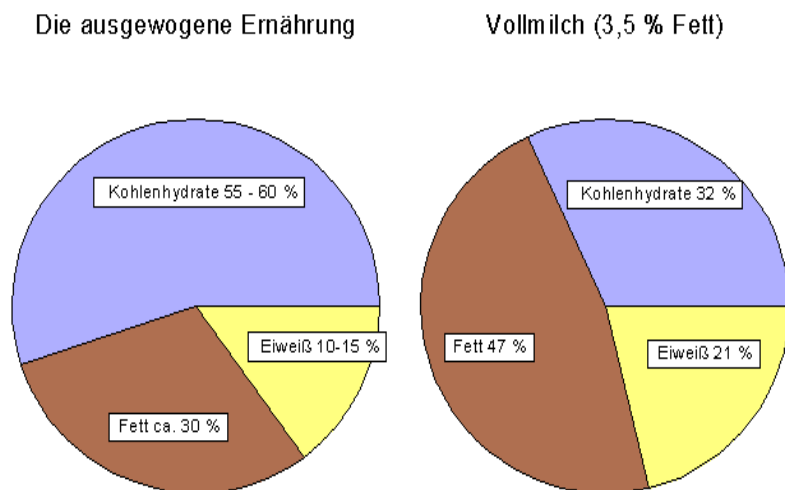
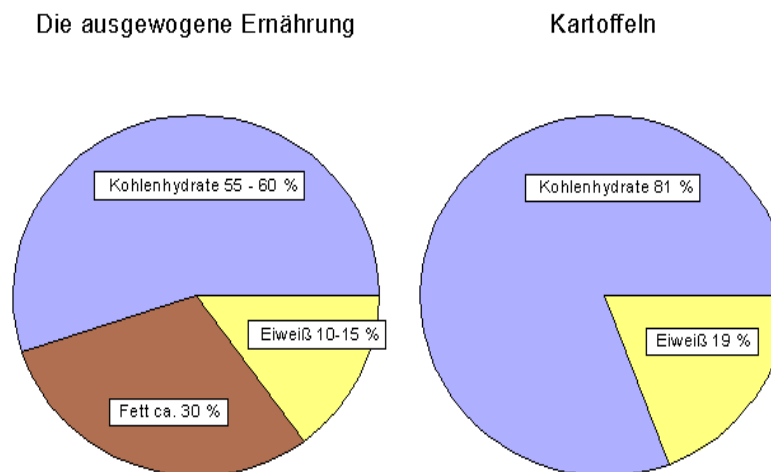


Abbildung 4 stellt die Zusammensetzung der Bestandteile von Kartoffeln der ausgewogenen Ernährung gegenüber. Kartoffeln sind reich an Kohlenhydraten. Es fehlen aber Eiweiß und Fett. Ausschließlich von Kartoffeln sollte man sich nicht ernähren.

Abbildung 4: Vergleich zwischen der ausgewogenen Ernährung und Kartoffeln



Gleichgültig, wie lange wir unsere Suche fortsetzen würden, wir würden kein Lebensmittel finden, das alles in der Menge enthält, die unser Körper braucht. *Niemand kann sich mit einem einzigen Lebensmittel vollwertig ernähren.* Wir müssen unsere Nahrung mischen. Wir müssen solche Lebensmittel, die schwerpunktmäßig Eiweiß und Fett enthalten, zusammen mit solchen verzehren, die vor allem Kohlenhydrate liefern. Damit am Ende, wenn Sie alles zusammenzählen, sich die richtige Nährstoffverteilung für unseren Körper ergibt, die Nährstoffverteilung, die in Abbildung 1 (S. 3) dargestellt ist. Dann sprechen wir von einer *ausgewogenen Ernährung* oder von einer *gesunden Mischkost*.

Nun wird kein Mensch sein Essen nach der Nährstofftabelle auswählen und mit dem Taschenrechner oder Personal-Computer nachrechnen, ob seine Nährstoffzusammensetzung mit dem Tortendiagramm von Abbildung 1 (S. 3) übereinstimmt. Dies wäre weder notwendig, noch wünschenswert. Essen würde so keinen Spaß mehr machen würde. Diese Zusammenhänge werden hier nur deshalb dargestellt, damit Sie das Prinzip verstehen und nicht auf einseitig zusammengesetzte Diäten hereinfallen.

### 3 Gesund durch weniger Fett

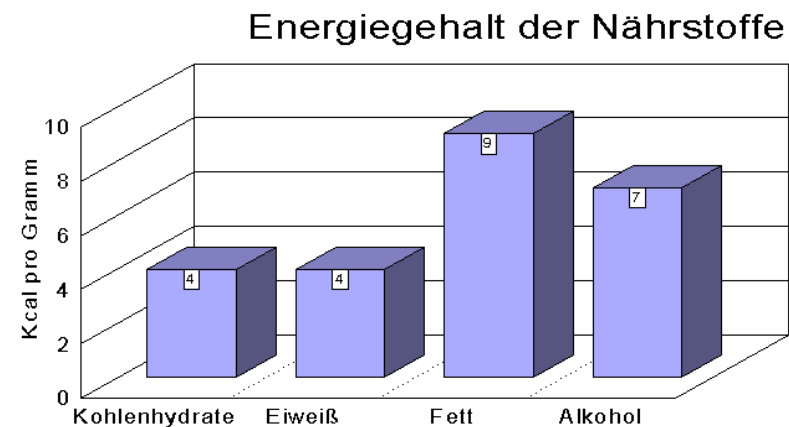
Viele wollen nicht nur richtig essen, sondern auch Gewicht verlieren. Um abzunehmen, darf der Körper nicht zuviel Nahrungsenergie erhalten. Er muss weniger Treibstoff bekommen, als er verbraucht. Denn dann muss er seinen Reservetank anzapfen, den er sich in Zeiten reichlicher Brennstoffversorgung zugelegt hat. Die Energiemenge, die unsere Lebensmittel enthalten, wird in Kilokalorien oder in Kilojoule (sprich: Kilotschuhl) gemessen und angegeben. Hier möchten wir bei den Kilokalorien bleiben, weil dies für viele die eingeführte Maßeinheit ist und weil man in ihr mit kleineren Zahlen rechnen kann<sup>2</sup>.

Sehen wir uns an, wie viel Nahrungsenergie in den einzelnen Nahrungsmittelbestandteilen enthalten ist!

---

<sup>2</sup> Wenn im folgenden der Einfachheit halber, wie in der Umgangssprache üblich, nur von *Kalorien* gesprochen wird, so sind stets *Kilokalorien* gemeint.

Abbildung 5: Energiegehalt der Nahrungsbestandteile



In einem Gramm Kohlenhydrate sind etwa 4 Kalorien enthalten, in einem Gramm Eiweiß ebenfalls. In einem Gramm Fett aber sind rund 9 Kalorien, das heißt mehr als doppelt so viele als bei Eiweiß und Kohlenhydraten. *Fett enthält die Energie in geballter Form*. Deshalb nehmen wir mit relativ kleinen Mengen Fett gleich relativ große Mengen an Energie zu uns. Übrigens dicht gefolgt vom Alkohol. In einem Gramm reinen Alkohol sind 7 Kalorien, d.h. fast so viel wie im Fett. Daher sind alle alkoholhaltigen Getränke so kalorienreich. Weil schon der Alkohol selbst so viele Kalorien enthält.

Soll Nahrungsenergie eingespart werden, weil wir abnehmen wollen, dann ist es naheliegend, mit der Einsparung von Fett zu

beginnen. Denn wenn Sie nur kleine Mengen Fett weglassen, sparen Sie damit gleich relativ viele Kalorien. Wir müssten auf viel größere Mengen Essen verzichten, wenn wir die Energie bei Eiweiß oder Kohlenhydraten sparen wollten anstatt beim Fett. Mit anderen Worten, wenn wir Fett sparen, sparen wir Kalorien - ohne weniger zu essen!

Abbildung 6: Energieeinsparung

500 Kcal sparen Sie mit...

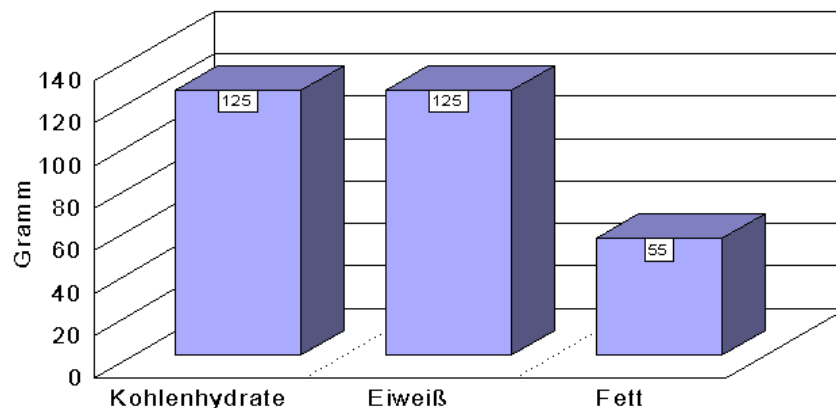
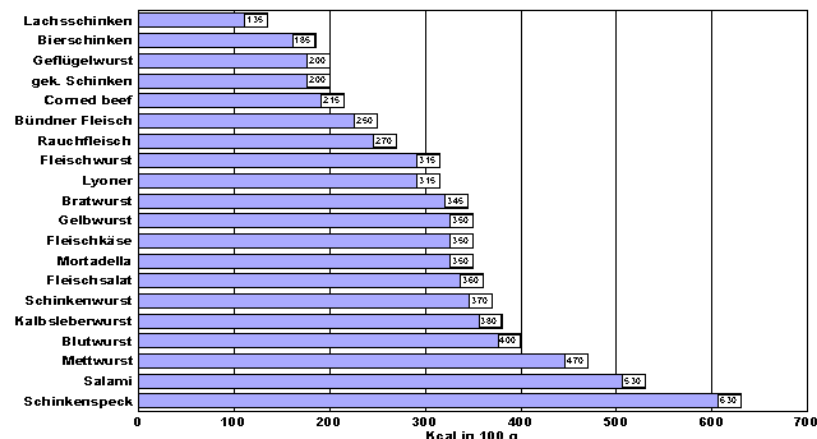


Abbildung 6 zeigt, dass Sie 125 Gramm Eiweiß oder 125 Gramm Kohlenhydrate, jedoch nur rund 56 Gramm Fett einsparen müssen, um 500 Kalorien weniger zu sich zu nehmen. Beim Fett spart man die Energie also am einfachsten, und deshalb wollen wir uns im folgenden überlegen, wie wir Fett einsparen können.

### 3.1 Energie sparen beim Einkauf

Es beginnt beim Einkauf. Im Grunde entscheidet es sich bereits beim Metzger oder im Lebensmittelgeschäft, ob Sie viele oder wenige Kalorien essen. Denn unsere Lebensmittel unterscheiden sich sehr stark in ihrem Fett- und damit im Energiegehalt. Relativ einfach ist es beim Fleisch. Ihm sehen sie an, ob viel oder wenig Fett enthalten ist. Sie können sich beim Fleisch leicht ein mageres Stück auswählen. Nicht so bei den Fleischwaren. Der Wurst sehen Sie nicht an, ob viel oder wenig Fett darin vorkommt. Bei der Wurst muss man Bescheid wissen, die Sorten kennen, die wenig und diejenigen, die viel Fett enthalten. Denn mit dem Fettgehalt der Wurst schwankt der Energiegehalt. Abbildung 7 zeigt, dass in 100 Gramm Wurst zum Beispiel 140 Kalorien bei Lachsschinken, aber auch 540 Kalorien bei Mettwurst enthalten sein können. Mit anderen Worten, bei der gleichen Menge Wurst kann man bis zum Vierfachen des Kaloriengehalts essen.

Abbildung 7: Energiegehalt von Wurst



Wir empfehlen Ihnen, Würstsorten zu bevorzugen, die in Abbildung 7 oben stehen. Denn dann haben sie bei gleicher Menge Wurst erheblich weniger Kalorien als bei den Sorten, die in der Abbildung unten stehen. Sie haben Sie Energie gespart, ohne weniger essen zu müssen.

Was wir für Fleisch und Wurst festgestellt haben, gilt in gleicher Weise für andere Lebensmittel. Zum Beispiel für die Milch und für Milchprodukte. Bei Milchprodukten muss der Fettgehalt jedoch stets angegeben sein. Er muss entweder auf der Packung stehen oder zumindest im Geschäft ausgehängt sein. Hier ist es also einfach, sich fettarme Sorten auszusuchen. So können Sie beispielsweise eine Vollmilch kaufen mit einem Fettgehalt von 3,5 % oder eine fettarme mit 1,5 % Fett. Dieser kleine Unter-

### Vorsicht Falle!

Normalerweise wird der Fettgehalt von Käse bezogen auf die Trockenmasse angegeben. Auf der Packung steht z.B.:

**40% F.i.Tr.**

Dies bedeutet, dass der Fettgehalt dieses Käses bei 40% liegt, wenn man seinen Wasseranteil unberücksichtigt lässt. Da der Käse jedoch Wasser enthält, liegt sein wahrer Fettgehalt niedriger. Faustregel: Der wahre Fettgehalt ist etwa halb so groß wie angegeben.

Manche Hersteller, die auf figurbewusste Kunden spekulieren, machen sich dies zunutze. Statt „40% F.i.Tr.“ schreiben sie:

**ca. 20% Fett absolut**

auf ihr Produkt. Wobei die Zahl groß und der Rest sehr klein gedruckt wird. Nun liegen zwei Käseangebote im Kühlregal. Auf dem einen steht 40%, auf dem anderen 20% Fett. Wer nur die Zahlen beachtet, der nimmt natürlich an, dass der eine Käse nur halb so viel Fett enthält wie der andere. Das ist falsch. In Wahrheit enthalten beide etwa gleich viel Fett. Ihr Fettgehalt ist nur unterschiedlich angegeben.

schied im Fettgehalt macht bei einem Liter Milch 150 Kalorien aus. Denn ein Liter Vollmilch hat 650 Kalorien, ein Liter fettarme Milch dagegen 500.

Dies zeigt jedoch vor allem, dass Milch mehr als ein Getränk ist. Milch ist kein Durstlöscher, sondern ein vollwertiges Lebensmittel.

Abbildung 8: Energiegehalt von Milchprodukten

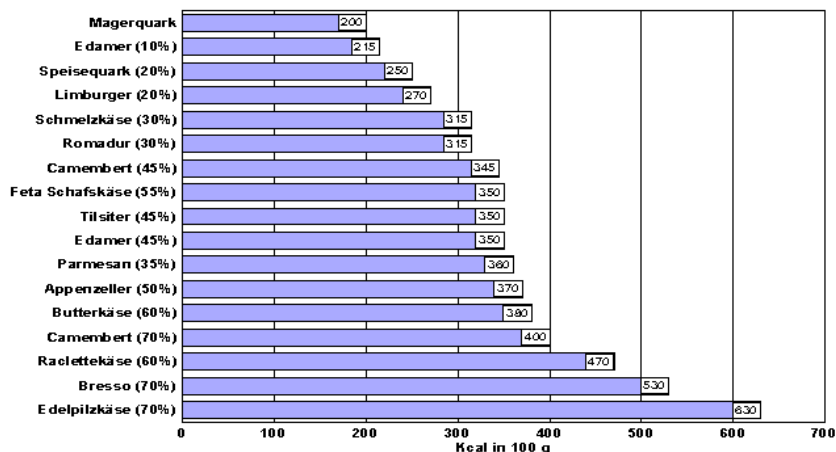
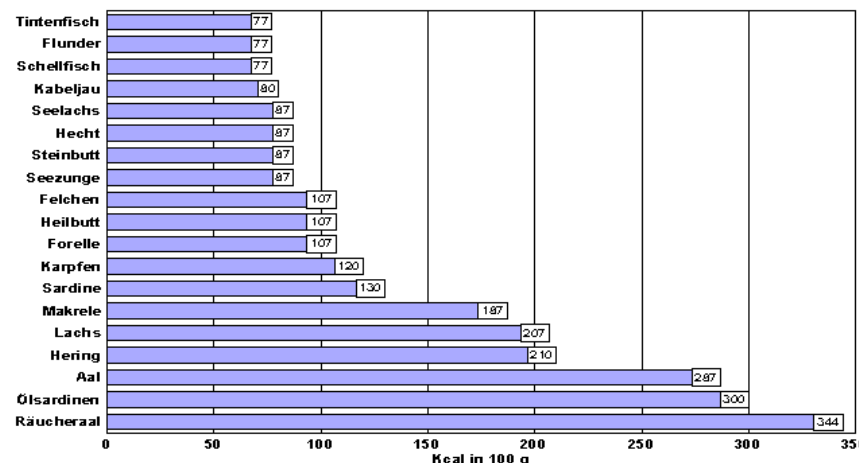


Abbildung 8 zeigt, dass der Energiegehalt des Käse vom Fettgehalt abhängt. Je höher der Fettgehalt, desto höher die Kalorienzahl. Man kann mit 100 g Magerquark 75 Kalorien zu sich nehmen, aber auch 483 Kalorien mit 100 g Edelpilzkäse (70 % F.i.Tr.). Wir empfehlen Ihnen, Käsesorten zu bevorzugen, die in Abbildung 8 oben stehen.

Abbildung 9: Energiegehalt von Fisch



Ähnlich unterschiedlich ist der Energiegehalt von Fisch. Weil sich der Fettgehalt von Sorte zu Sorte unterscheidet, ist auch der Kaloriengehalt verschieden. 100 g Tintenfisch enthalten beispielsweise nur 77 Kalorien, 100 g Räucheraal aber 340. Fisch ist zwar ein sehr günstiges Lebensmittel, weil die Fettsorten, die im Fisch vorkommen, wertvoll sind. Dennoch raten wir Ihnen, vor allem solche Fische zu verzehren, die in Abbildung 9 oben stehen. Denn bei gleicher Menge Fisch essen Sie damit wesentlich weniger Kalorien. Besondere Vorsicht geboten ist bei Fisch aus der Dose. Denn den Fischkonserven ist viel Fett zugesetzt worden.

### 3.2 Kleine Lehre vom Fett

Fett ist nicht gleich Fett, sondern Fette können aus verschiedenen Fettsäuren bestehen. Wir unterscheiden gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Wichtig für unsere Ernährung sind vor allem die *mehrfach ungesättigten Fettsäuren*. Sie sind "essentiell", wie die Fachleute sagen. Das heißt, dass wir sie mit unserer Nahrung zu uns nehmen müssen, weil diese Fettsäuren von unserem Körper nicht hergestellt werden können. Und diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren kommen in pflanzlichen Fetten stärker vor als in tierischen - mit Ausnahme des Kokosfetts, das fast nur aus gesättigten Fettsäuren besteht. Deshalb sind die Pflanzenfette den tierischen Fetten überlegen (mit Ausnahme des Kokosfetts). Fachleute empfehlen, jeweils die Hälfte des täglichen Fettbedarfs mit tierischen und die andere Hälfte mit pflanzlichen Fetten zu decken.

Wenn wir von Diät sprechen, meinen wir in der Regel eine kalorienarme Reduktionskost. Und diese Gleichsetzung von Diät und Gewichtsabnahme stiftet bei Diätlebensmitteln - gewollt oder nicht - Verwirrung. Denn "*Diät*" heißt keineswegs *Reduktionskost*. Ein Diätlebensmittel kann daher für eine Vielzahl von Krankheiten geeignet sein, nicht aber zum Abnehmen. So ist dies bei der Diätmargarine. Diätmargarine ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Doch weil diese ebenso viele Kalorien

haben wie die gesättigten, hat auch die Diätmargarine so viel Nahrungsenergie wie gewöhnliche Margarine oder wie Butter. *Man nimmt mit Diätmargarine gleichviel Kalorien zu sich wie mit jeder anderen Margarine oder mit Butter*. Sicher, gesundheitlich betrachtet ist die Diätmargarine den anderen Fetten überlegen. Doch zum Abnehmen nützt sie nichts.

Tabelle 1: Nahrungsfette und Fettsäuregehalte (aus: HALHUBER & HALHUBER o.J. S. 25)

Nahrungsfette	Gesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Olivenöl	20 %	7 - 10 %
Erdnussöl	20 %	30 %
Sonnenblumenöl	10 %	55 - 65 %
Maiskeimöl	10 - 15 %	55 - 60 %
Distelöl (Safloröl)	10 %	70 - 80 %
Butter	60 - 65 %	2 - 5 %
Schweineschmalz	40 - 45 %	6 - 10 %
Rinderfett	50 - 60 %	3 - 5 %
Tafelmargarine	wechselnd	5 - 10 %
Delikatessmargarine (Spitzensorten)	wechselnd 25 - 30 %	15 - 25 % 48 - 55 %
Reformhausmargarine (Spitzensorten)	25 %	50 - 55 %
Diätmargarine		
Kokosfett	90 %	1 - 2 %
Backfette	wechselnd	2 - 10 %

Kalorienverminderte Lebensmittel werden meistens nicht mit dem Etikett "Diät" angeboten, sondern unter dem Begriff "leicht" oder "light". Allerdings kann man sich auf diese Bezeichnungen

nicht verlassen, weil ihre Bedeutung nicht verbindlich festgelegt ist. Als "Leicht-" oder "Lightprodukt" werden auch Lebensmittel angeboten, die keineswegs fettreduziert sind, sondern die z.B. besonders cremig oder zart sind. Kalorienreduziert sind jedoch beispielsweise die *Halbfettmargarine* oder das *Milchhalbfett*. Bei diesen kauft man nur eine halbe Packung Fett, die andere Hälfte ist Wasser. Und weil Wasser bekanntlich keine Kalorien hat, haben die Halbfettmargarine oder das Milchhalbfett auch nur die Hälfte der Kalorien von Butter oder Margarine. Man macht einen kleinen Selbstbetrug damit und schmiert sich Wasser aufs Brot. Dagegen ist nichts einzuwenden. Nötig ist es allerdings nicht. Nimmt man vom Normalprodukt die Hälfte, erzielt man denselben Effekt. *Zum Kochen, Braten oder Backen dürfen das Milchhalbfett und die Halbfettmargarine jedoch nicht verwendet werden.* Denn das viele Wasser würde gefährlich spritzen.

Noch eine Bemerkung zum Thema Cholesterin. Es ist lebensnotwendig. Cholesterin wird vom menschlichen Körper selbst gebildet und nur etwa zur Hälfte mit der Nahrung aufgenommen. Es kommt in tierischen Lebensmitteln vor, nicht jedoch in Pflanzen. Vegetarier, also Menschen, die sich nur von Pflanzen ernähren, haben deshalb deutlich niedrigere Cholesterinwerte als Menschen, die Lebensmittel tierischen Ursprungs essen.



### Bald kalorienfreies Fett?

Olestra heisst ein neues Produkt, das kürzlich in den USA zugelassen wurde. Es ist eine Kombination von Fett und Zucker, die vom Körper nicht aufgenommen werden kann und deshalb kalorienfrei ist. Der Verzehr von Produkten, die damit hergestellt wurden, z.B. Kartoffelchips, hat jedoch erhebliche Nebenwirkungen. Bauchkrämpfe, Durchfälle und ein Mangel an fettlöslichen Vitaminen können die Folge sein. Die Herstellerfirma hat die Zulassung von Olestra in Großbritannien beantragt und strebt eine europaweite Genehmigung an.

Südwest-Presse, 27.1.1996

Als normal gelten Cholesterinwerte bis 200 mg/dl (Milligramm pro Deziliter). Zu viel Cholesterin im Blut ist ungünstig, weil es zur Arterienverkalkung führt und das Risiko für einen Herzinfarkt oder Gehirnschlag erhöht.

Gegen zu viel Cholesterin im Blut können Sie viel tun. Günstig ist, möglichst wenig tierische Fette zu essen. Vermeiden Sie vor allem Eier, Hirn, Leber, Lunge, Nieren und Butter, da in diesen Lebensmitteln besonders viel davon enthalten ist. Cholesterinsenkend wirken auch die Ballaststoffe. Cholesterinsenkend wirkt

ist außerdem, wenn Sie sich viel bewegen und wenig Alkohol trinken.

### 3.3 Die kalorienarme Küche

Wenn Sie richtig eingekauft und nur fettarme Lebensmittel in Ihrem Einkaufskorb haben, kann das Kaloriensparen in der Küche weitergehen. Zwar nützt eine fettsparende Zubereitung wenig, wenn fette Zutaten verwendet werden. Jedoch, *je weniger Kochfett Sie benutzen, umso kalorienärmer wird Ihr Essen*. Tabelle 2 gibt eine Übersicht über die Zubereitungsmethoden, die wir Ihnen zur Einsparung von Fett und Nahrungsenergie empfehlen.

Tabelle 2: Fett- und energiearmes Kochen

Nahrungsmittel	Zubereitungsmethode
Fleisch und Fisch	grillen kochen Römertopf
Kartoffeln	Pellkartoffeln Salzkartoffeln
Gemüse	mit wenig Wasser kurz garen
Salat	mit Magerjoghurt, Essig oder Zitrone und Süßstoff

Ohne Bratfett können Fleisch und Fisch im Römertopf oder auf dem Grill zubereitet werden. Dies spart, im Gegensatz zum Braten in der Pfanne, das Bratfett. Vor allem gegenüber dem Panieren haben diese Methoden deutliche Vorteile. Denn beim Panieren braucht man viel Fett, damit das Fleisch oder der Fisch in der Pfanne nicht anbrennen, und dieses Bratfett essen wir über die Panierschicht mit. Verzichten wir aufs Panieren, haben wir bei gleicher Menge Fleisch oder Fisch deutlich weniger Kalorien.

Anstatt die Kartoffeln in Form von Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelsalat oder Kartoffelpuffern zu essen, empfehlen wir Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln. Denn diese Zubereitungsmethoden kommen ohne Fett aus.

Gemüse sollte nicht mit der vielfach üblichen gebundenen Soße gekocht werden, die aus Fett und Mehl besteht. Besser ist es, Gemüse nur mit wenig Wasser möglichst kurz zu garen und es anschließend mit Kräutern und Gewürzen abzuschmecken. Wenig Wasser und kurze Hitzeeinwirkung sollen wegen der vielen Vitamine gewählt werden, die im Gemüse enthalten sind. *Gemüse hat mehr Vitamine als Obst!* Diese sind jedoch teilweise wasserlöslich und hitzeempfindlich. Kocht man Gemüse mit viel Wasser, befinden sich die Vitamine anschließend im Kochwasser, das wir wegschütten und nicht mehr im Gemüse, das wir essen. Durch das Erhitzen werden die Vitamine teilweise zer-

stört. Deshalb ist frisches Gemüse oder Tiefkühlgemüse allemal besser als Gemüsekonserven. Denn bei der Konservierung wird das Gemüse erhitzt und ein Teil der Vitamine geht verloren. Kräuter und Gewürze können dagegen in beliebiger Menge verwandt werden. Gerade frische Kräuter enthalten viele wertvolle Vitamine.

Falls Sie Bindemittel benötigen, zum Beispiel für eine Soße, so können Sie statt Mehl oder Speisestärke (z.B. Mondamin) die kalorienfreien Mittel Biobin oder Nestargel verwenden. Diese bekommen Sie im Reformhaus.

### 3.4 Einige Bemerkungen über das Salz

Mit Salz sollten Sie sparsam umgehen, denn in den meisten Lebensmitteln ist schon Salz enthalten - zum Beispiel im Brot, im Käse, in der Wurst. Ohne nachzusalzen nehmen wir mit solchen Lebensmitteln Salz zu uns. Wenn wir dann noch zusätzliches Salz verwenden, kommen wir leicht auf das Doppelte der Menge, die unser Körper eigentlich braucht. Ein zu reichlicher Salzverzehr ist bedenklich. Salz bindet Wasser an den Körper und erhöht den Blutdruck. Deshalb ist es günstig, wenig Salz zu verwenden und die Geschmacksschwelle für Salz mit der Zeit zu senken. Wer einige Zeit lang weniger Salz isst, empfindet dies nicht mehr als Mangel, sondern normal Gesalzenes als versalzen.

Unser Kochsalz ist - chemisch betrachtet - eine Verbindung von Natrium und Chlor. Das Natrium ist für die unerwünschten Nebenwirkungen des Speisesalzes verantwortlich. Im Handel ist jedoch auch Diätsalz erhältlich, das aus Kalium und Chlor besteht. Kalium wird vom Körper benötigt, und es hat die Nebenwirkungen des Natriums nicht. Sollten Sie jedoch an einer Nierenerkrankung leiden oder Dialyse-Patient sein, dann sollten Sie dieses Kalium-Salz nicht verwenden.

Deutschland ist ein Jodmangelgebiet. Der Jodmangel ist dafür verantwortlich, dass in Süddeutschland Kröpfe (Vergrößerungen der Schilddrüse) sehr viel häufiger vorkommen als in Norddeutschland. Um den Jodmangel zu vermindern, empfiehlt es sich, zum Salzen *jodiertes* Speisesalz zu verwenden. Das Jodsalz alleine kann den Jodmangel nicht beheben. Es trägt jedoch zum Ausgleich bei. Fachleute empfehlen zusätzlich eine Mahlzeit mit Seefisch pro Woche, der ebenfalls Jod enthält.

### 3.5 Verstecktes Fett

Fett verbirgt sich in vielen Lebensmitteln, in denen wir es zunächst nicht vermuten. Denken Sie etwa an Nüsse. Sie enthalten erhebliche Mengen an Fett und sind deshalb reich an Energie. 100 g Erdnüsse, beim Fernsehen schnell gegessen, enthalten beispielsweise 650 Kalorien. Größere Mengen an Fett finden sich aber auch in der Schokolade, in Kuchen, Speiseeis, Kartoffelchips, Erdnussflips, Mayonnaise und Schlagsahne. Denken Sie daran, wenn Sie solche Lebensmittel essen.

### 3.6 Zwei Menüs auf dem Prüfstand

Weniger Kalorien, ohne weniger zu essen. Dies ist möglich bei richtiger Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Eine Ge-

genüherstellung zweier Menüs soll Ihnen dies verdeutlichen. Die gegessene Menge ist in beiden Fällen gleich. Das eine wurde jedoch fettsparend zusammengestellt, das andere nicht.

Tabelle 3: Vergleich zweier Menüs

Viele Kalorien	Kcal	Wenig Kalorien	Kcal
1 Teller Champignoncremesuppe	125	1 Teller Hühnersuppe mit Nudeln	55
1 Schweineschnitzel 150 g	340	1 Schweinefilet 150 g	162
150 g Pommes frites	320	200 g Pellkartoffeln	160
1 Portion Kopfsalat (100g) ) mit Öl-Marinade	60	1 Portion Kopfsalat (100g) mit Joghurt-Marinade	18
125 g Ananas aus der Dose	120	125 g frische Ananas	70
<i>Summe</i>	<b>965</b>	<i>Summe</i>	<b>465</b>

Wie Sie sehen, können Sie mit einem Menü fast 1000 Kilokalorien essen, aber auch weniger als die Hälfte. Bei gleicher Menge wohlgemerkt und ohne dass dieses Menü allzu üppig wäre. Auf die richtige Auswahl und Zubereitung kommt es also an, nicht nur darauf, sehr wenig zu essen.

### 3.7 Empfehlungen

Wenn Sie abnehmen wollen, dann empfehlen wir Ihnen

1. Bevorzugen Sie beim Einkauf fettarme Lebensmittel bei

- Fleisch und Fleischwaren
- Fisch
- Milch und Milchprodukten

2. Vorsicht bei energiereichen Lebensmitteln wie

- Schokolade
- Nüssen, Kartoffelchips, Erdnussflips ...
- Kuchen, Schlagsahne, Mayonnaise
- Speiseeis
- Alkohol

## 4 Rund um den Zucker

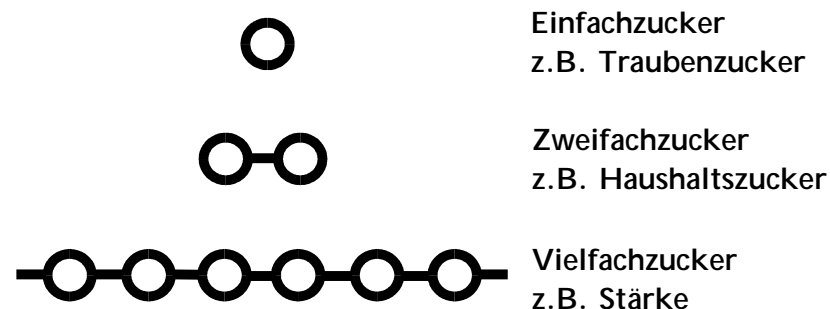
Im folgenden Teil dieser Broschüre geht es um die Kohlenhydrate, die, wie wir oben gesehen haben, mehr als die Hälfte unserer Nahrungsenergie liefern sollen. Sie sind völlig zu Unrecht lange Zeit in Verruf geraten. Ein Überschuss an Kohlenhydraten ist weit weniger problematisch als ein Überschuss an Fett. Essen Sie zuviel Fett, nehmen Sie viel eher zu als wenn sie zu viele Kohlenhydrate essen. Denn überschüssiges Fett wird viel rascher in körpereigenes Fett verwandelt als überschüssige Kohlenhydrate. Im Gegensatz zum Eiweiß und zum Fett spricht man bei den Kohlenhydraten meist in der Mehrzahl. Denn unter dem Begriff Kohlenhydrate werden recht unterschiedliche Lebensmittel zusammengefasst, so wie mit dem Wort "Obst" verschiedene Sorten angesprochen werden. Für unsere Ernährung sind diese Unterschiede jedoch von Bedeutung.

### 4.1 Worin unterscheiden sich Kohlenhydrate voneinander?

Kohlenhydrate setzen sich aus Bausteinen zusammen. Ein Kohlenhydrat, das aus einem einzigen Baustein besteht, zum Bei-

spiel der Traubenzucker (Glukose), nennen wir Einfachzucker. Besteht es aus zwei Bausteinen, wie etwa beim Haushaltszucker, sprechen wir vom Zweifachzucker. Andere Kohlenhydrate, die aus vielen Bausteinen bestehen, werden Vielfachzucker genannt (siehe Abbildung 10).

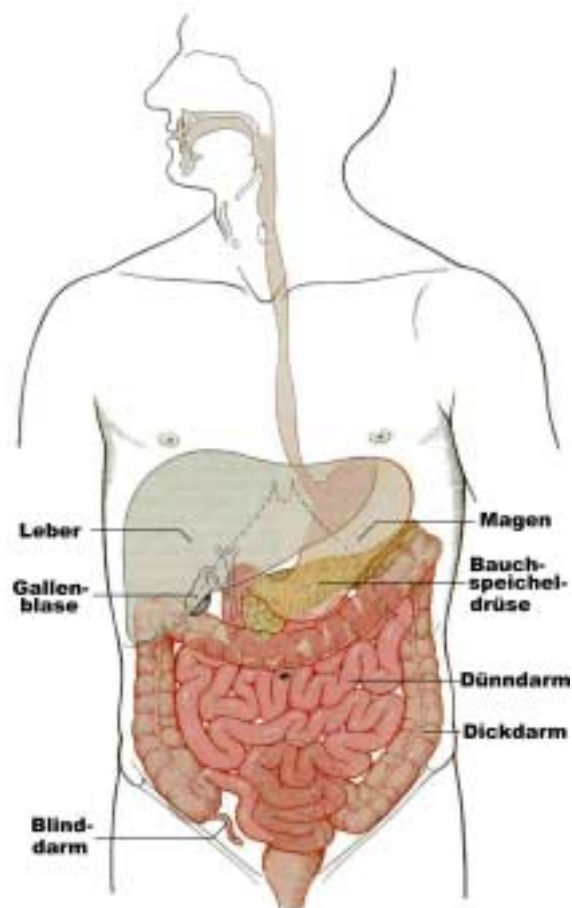
Abbildung 10: Aufbau der Kohlenhydrate



In unseren Blutkreislauf aufgenommen werden die Kohlenhydrate im Dünndarm. In Abbildung 11 sind die Verdauungsorgane des Menschen dargestellt. Man kann sich den Dünndarm als Sieb mit vielen kleinen Löchern vorstellen. Die Kohlenhydrate müssen durch diese Löcher durch, um ins Blut zu kommen. Sind sie zu groß, um durch die Löcher zu passen, können sie nicht ins Blut gelangen. Dies ist etwa bei Zwei- und bei Vielfachzuckern wie zum Beispiel der Stärke der Fall. Bei der Verdauung muss die Stärke erst zerkleinert werden. Die Verdauungssäfte spalten die Stärke in kleine Bausteine, nämlich in Traubenzuckerteile,

auf. Die Bausteine des Traubenzuckers wiederum sind so klein, dass sie problemlos durch die Löcher unseres Dünndarms passen.

Abbildung 11: Die Verdauungsorgane des Menschen (aus: dtv-Atlas der Anatomie Bd. 2 S. 169)



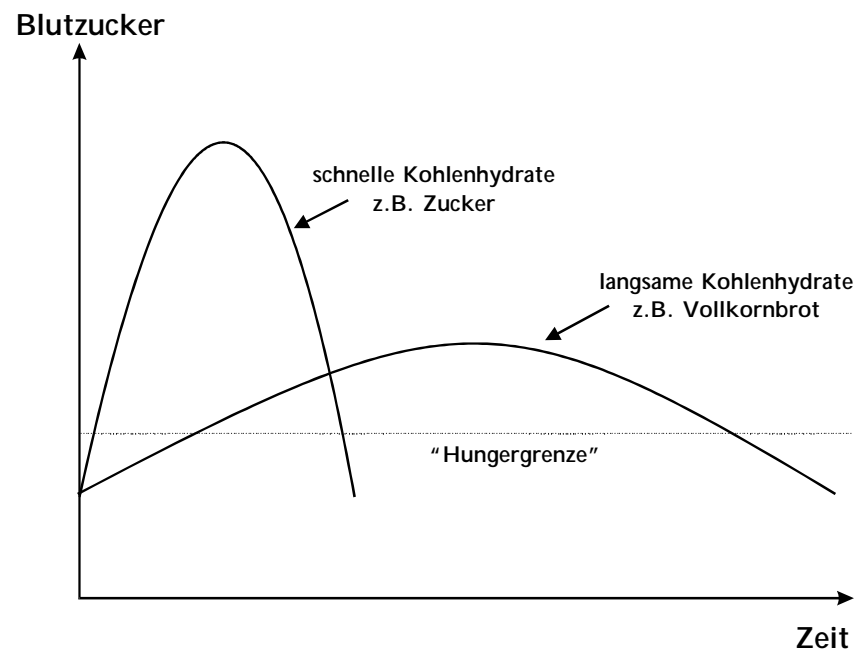
Das Zerkleinern der Vielfachzucker benötigt natürlich Zeit. Weil Traubenzucker nicht gespalten werden muss, geht er besonders rasch ins Blut. Große Kohlenhydrate dagegen werden nur verzögert aufgenommen. Tabelle 4 zeigt die unterschiedliche Geschwindigkeit, mit der Kohlenhydrate ins Blut gehen.

Tabelle 4: Wie der Körper Kohlenhydrate aufnimmt (nach: HALHUBER & HALHUBER o.J. S. 27)

Lebensmittel	Geschwindigkeit
Zucker, süße Getränke, Süßigkeiten	schießen ins Blut
Mehlprodukte, Weißbrot, Kartoffeln	strömen ins Blut
Früchte	fließen ins Blut
Kohlenhydrate aus Milch	tropfen ins Blut
Gemüse	sickern ins Blut

Nun könnte man sich auf den Standpunkt stellen, dass die Geschwindigkeit, mit der die Kohlenhydrate aufgenommen werden, völlig gleichgültig ist. Schließlich, so könnte man annehmen, kommt es allein darauf an, dass sie ins Blut kommen. Dem ist jedoch nicht so. Vielmehr gilt: Je langsamer die Kohlenhydrate aufgenommen werden, umso besser. Steigt der Blutzuckerspiegel rasch an, zum Beispiel, weil wir Traubenzucker gegessen haben, so reagiert unser Körper, indem er Insulin ausschüttet. Denn er lässt den Blutzucker normalerweise nicht über einen Wert von 120 bis 140 mg/dl steigen. Das Insulin, das von der Bauchspeicheldrüse erzeugt und ins Blut ausgeschüttet wird, transportiert den Zucker vom Blut in die Körperzellen. Wenn der Blutzuckerspiegel rasch ansteigt, wird viel Insulin ausgeschüttet. Steigt er langsamer, weil die Kohlenhydrate zunächst gespalten werden müssen, bevor sie ins Blut gelangen können, genügt weniger Insulin. Abbildung 12 zeigt diesen Zusammenhang.

Abbildung 12: Blutzuckerlauf und Hungergefühl



Wenn unser Blutzuckerspiegel niedrig ist, wenn er unter einem Wert liegt, der in Abbildung 12 als "Hungergrenze" bezeichnet ist, haben wir ein Hungergefühl. Liegt er darüber, sind wir satt. Angenommen, Ihr Blutzuckerspiegel ist unter der Hungergrenze angekommen. Da fällt Ihnen die Fernsehreklame, ein in der es hieß "Rumbo, der Schokoriegel für den kleinen Hunger zwischendurch". Und Sie werfen diesen Schokoriegel ein. Weil der Zucker aus dem Schoko- oder Müsliriegel nicht gespalten werden muss, geht er rasch ins Blut. Ihr Blutzuckerwert rast in die



Höhe. Sofort steuert Ihre Bauchspeicheldrüse dagegen. Weil sie den Zuckergehalt Ihres Blutes nicht über 120 bis 140 mg/dl steigen lassen will, feuert sie eine geballte Ladung Insulin ins Blut. Dieses lässt den Zuckerspiegel rasch wieder sinken. Und schon nach kurzer Zeit haben Sie wieder Hunger. Ein Grund, weshalb manche sagen, dass Zucker süchtig mache. *Wer seinen Hunger mit Süßigkeiten stillt, bekommt bald wieder Hunger.*

Angenommen, Sie erinnern sich beim nächsten Mal, wenn Sie mit Ihrem Blutzuckerspiegel unter der Hungergrenze angekommen sind, nicht an die Süßwarenwerbung, sondern an diese Broschüre. Und Sie werfen keinen Schokoriegel ein, sondern essen ein Joghurt und ein Stück Obst. Auch dann steigt Ihr Blutzuckerspiegel. Weil die Kohlenhydrate aus dem Milchprodukt und dem Obst aber zunächst gespalten werden müssen, bevor sie durch die Löcher des Dünndarms passen, gehen sie sehr viel langsamer ins Blut. Ihr Blutzuckerspiegel steigt langsam an. Ihre Bauchspeicheldrüse bleibt gelassen, und es genügt eine kleine Menge Insulin, um mit dem Zucker fertig zu werden. Der Zuckerspiegel steigt nicht so hoch, bleibt dafür aber länger über der Hungergrenze. Sie fühlen sich wesentlich länger satt, als wenn Sie Ihren Hunger mit einer Süßigkeit gestillt hätten. Dies ist ein wesentlicher Vorteil der höherwertigen Kohlenhydrate gegenüber den Süßwaren. Und sie kommen meist in Verbindung mit Vitaminen und Ballaststoffen vor, die den zuckerhaltigen Süßig-

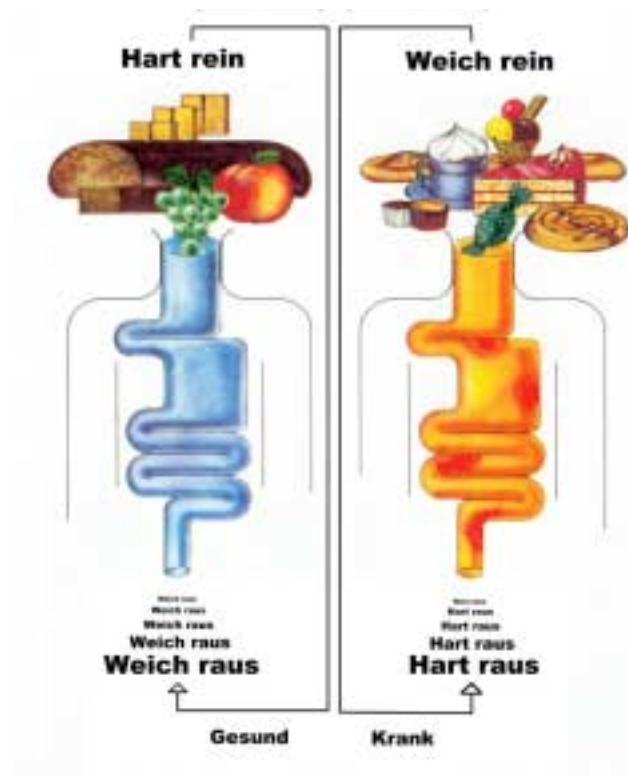
keiten fehlen. Zwar schmecken die Vielfachzucker, die langsam aufgenommen werden, leider nicht süß. Das tun nur die schnellen Kohlenhydrate. Dafür aber haben die langsamen Kohlenhydrate eine wesentlich bessere Sättigungswirkung!

## 4.2 Ballast durch Ballaststoffe?

Damit ist bereits ein Stichwort gefallen, das wir ausführlicher behandeln möchten. Der Begriff Ballaststoff legt zunächst die Vermutung nahe, dass es sich dabei um etwas Überflüssiges handeln könnte. Ballaststoffe sind Kohlenhydrate, die jedoch von unserem Körper nicht verdaut werden können. Sie werden so wieder ausgeschieden, wie wir sie gegessen haben. Ballaststoffe sind trotzdem nicht überflüssig. Vielmehr erfüllen sie wichtige Aufgaben in unserem Körper. Zum einen verzögern sie die Aufnahme der Kohlenhydrate ins Blut. Sie tragen damit zu einem gleichmäßigeren Verlauf des Blutzuckerspiegels bei. Zum anderen binden sie im Dickdarm Wasser an den Stuhl. Auf diese Weise regen die Ballaststoffe den Dickdarm zur Tätigkeit an. Sie wirken darmreinigend und darmregulierend. Auf ganz natürliche Weise erleichtern sie die Ausscheidung. *Wer zu Darmträgheit oder Verstopfung neigt, kann durch eine ballaststoffreiche Ernährung für eine natürliche Ausscheidung sorgen* (ohne mit Abführmitteln den Darm zu schädigen!), vorausgesetzt, es wird

genügend dazu getrunken. Abbildung 13 zeigt den Zusammenhang zwischen Ernährung und Darmträgheit.

Abbildung 13: Die Wirkung von Ballaststoffen Aus: Dr. Falk GmbH: Wissenswertes über Weizenkleie Freiburg 1979



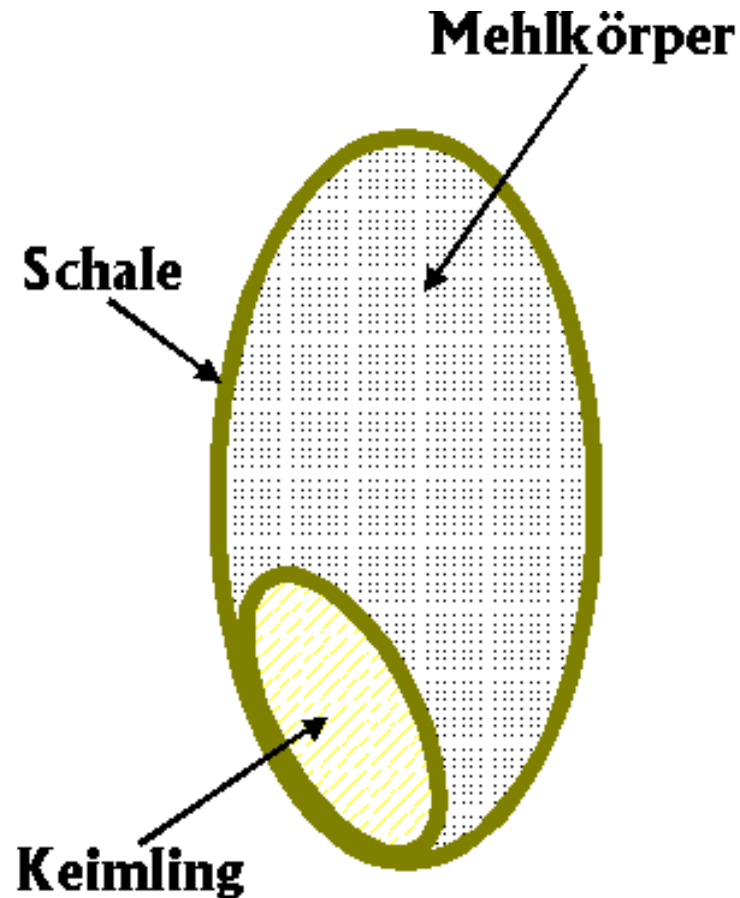
Wer sich ballaststoffreich ernährt, hat einen weichen Stuhlgang. Wer dagegen ballaststoffarm isst, kann Verstopfung bekommen. Eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen hat außerdem den posi-

tiven Effekt, dass sie sättigender ist als eine ballaststoffarme Kost. Die unverdaulichen Ballaststoffe füllen den Magen, verzögern die Verdauung und halten dadurch länger satt. Gerade beim Abnehmen ein sehr erwünschter Effekt. Nicht zuletzt aus diesem Grund empfehlen wir zum Abnehmen eine ballaststoffreiche Ernährung. Viele Ballaststoffe sind in Gemüse, Obst und in Vollkornprodukten. Diese Lebensmittel sind die beste Möglichkeit, Ballaststoffe zu sich zu nehmen, weil sie wertvolle Vitamine enthalten. Diese sind in Weizenkleie oder in Leinsamen, die gerne als Abführmittel genommen werden, nicht drin. Solche reinen Ballaststoffe sollten, wenn überhaupt, nur mit reichlich Flüssigkeit eingenommen werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können.

### 4.3 Die Vorzüge der Vollkornküche

Vollkornprodukte, zum Beispiel Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Frischkornbrei sind anderen Getreideprodukten aus mehreren Gründen überlegen. Um dies zu verstehen, betrachten Sie bitte die Abbildung 14!

Abbildung 14: Schnitt durch ein Getreidekorn



Das Getreidekorn besteht aus mehreren Teilen:

- zum einen aus der *Getreideschale*. Sie ist unverdaulich, ein sogenannter Ballaststoff. Weil unser Körper diese Schale nicht knacken kann, müssen wir das Getreide mahlen, bevor wir es essen können. Denn ganze Getreidekörner würden auch ganz wieder ausgeschieden werden. Die Getreideschale wiederum besteht aus mehreren Schichten. Die innere Schicht der Schale, die Aleuronschicht genannt wird, ist besonders vitaminreich.
- ein zweiter Teil des Getreidekorns ist der *Getreidekeimling*, der Teil des Korns, aus dem nach dem Säen die neue Pflanze wächst. Der Keimling enthält Fett und Eiweiß. Es sind gerade die wichtigen ungesättigten Fettsäuren, die im Getreidekeimling vorkommen, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und deshalb zugeführt bekommen muss.
- der dritte Teil ist der *Mehlkörper*. Er besteht aus Stärke und aus Eiweißbestandteilen, dem sogenannten Kleber.

Wenn Sie im Lebensmittelhandel eine Tüte Mehl kaufen, bekommen Sie vom Getreidekorn nur den Mehlkörper. *Im üblichen Weizenauszugsmehl sind die Getreideschale und der Getreide-*

## **Dunkel ist nicht gleich Vollkorn!**

Weil Vollkornbrot häufig dunkler ist als Brot aus ausgemahle-  
nem Mehl, gilt dunkles Brot bei vielen Verbrauchern als be-  
sonders gesund. Manche Bäcker nutzen das hohe Ansehen  
dunklen Brots indem sie ihre Ware mit Malz aus Rübensirup  
dunkler machen. Auf dieses Weise gefärbtes Brot ist jedoch  
*nicht* besser als Weißbrot.

Ebenso wenig wird ein Brot zum Vollkornbrot, indem man  
dem Teig, etwa in Form von Weizenkleie, Ballaststoffe zu-  
setzt (z.B. Plusminus-Brot). Denn die Kleie enthält die Vita-  
mine der Getreideschale und die günstigen Fettsäuren des  
Getreidekeimlings nicht.

*keimling nicht mehr enthalten.* Denn das Fett aus dem Getreide-  
keimling würde die Haltbarkeit des Mehls beeinträchtigen. Nach  
kurzer Zeit würde es ranzig, das Mehl wäre verdorben. Es wäre  
nicht möglich, eine Tüte Mehl tage- oder wochenlang im Regal  
stehen zu lassen. Und dies ist bedauerlich. Denn mit dem Ge-  
treidekeimling und der Getreideschale wurden die wertvollsten  
Bestandteile des Getreidekorns entfernt und zu Viehfutter verar-  
beitet. Den wertloseren Mehlkörper bekommen Sie in Ihrer Mehl-  
tüte. Die Ballaststoffe und die Vitamine aus der Schale und die  
ungesättigten Fettsäuren aus dem Getreidekeimling fehlen darin.

Vollkornprodukte dagegen enthalten *alle* Bestandteile des Ge-  
treidekorns: Getreideschale, Getreidekeimling und Mehlkörper.  
Es kann sehr fein geschrotet sein. Vollkornbrot braucht nicht aus  
ganzen Körnern zu bestehen, auf denen man mühselig herum-  
beißen muss. Es müssen nur alle Bestandteile des Korns darin  
enthalten sein. Die Vorteile einer Ernährung mit Vollkornproduk-  
ten bestehen darin, dass sie reich sind an Vitaminen, Ballaststof-  
fen und essentiellen Fettsäuren. Sie haben eine gute Sätti-  
gungswirkung und regulieren auf natürliche Weise die Darmtä-  
tigkeit. Diese Vorzüge sind es, die heute immer mehr Menschen  
zu einer solchen Ernährung bewegen. Und Untersuchungen  
bestätigen: Anhänger der Vollwertkost sind gesünder. Sie haben  
deutlich niedrigere Blutfettwerte.

Eine Schwierigkeit besteht jedoch in der geringen Haltbarkeit  
von Vollkornschrot. Man kann es nicht über mehrere Tage auf-  
bewahren. Denn gerade die ungesättigten Fettsäuren aus dem  
Keimling reagieren schnell mit dem Luftsauerstoff und verder-  
ben. Es gibt mehrere Möglichkeiten, dieses Problem zu lösen.  
Beispielsweise kann man fertige Vollkornprodukte kaufen. Die  
meisten Bäckereien bieten heute Vollkornbrote an. Bestehen Sie  
jedoch auf echtem Vollkornbrot, und lassen Sie sich nicht mit  
einem Brot abspeisen, das aus herkömmlichem Mehl hergestellt  
wurde und dem lediglich Ballaststoffe in Form von Weizenkleie  
zugesetzt wurden (z.B. Plusminus-Brot).

Ein anderer Weg besteht darin, ungemahlene Getreide zu kaufen und die Menge an Mehl, die Sie gerade brauchen, selbst frisch zu schrotten. Mahlaufsätze für Küchenmaschinen oder Getreidemühlen mit eigenem Elektromotor werden im Handel angeboten. Wer sich keine eigene Mühle anschaffen will, kann sich in manchen Geschäften, zum Beispiel in Reformhäusern oder in Bio-Läden, das Getreide schrotten lassen.

Dieses Getreide sollte nach Möglichkeit aus biologischem Anbau kommen. Denn im konventionellen Getreidebau werden viele Pflanzenbehandlungsmittel verwendet. Fungizide, Herbizide, Insektizide, Halmverkürzer. Rückstände dieser Mittel befinden sich am ehesten auf der Getreideschale. Und wenn Sie diese mitessen, nehmen Sie unter Umständen eine höhere Dosis davon zu sich als bei einem Auszugsmehl. Der biologische Pflanzenbau verzichtet auf solche Mittel. Dafür nimmt er in Kauf, dass sich im Getreide Mutterkorn befindet. Das Mutterkorn ist ein Pilz, der für uns Menschen giftig ist. Bevor Sie Getreide aus biologischem Anbau mahlen, sollten Sie es nach Mutterkorn durchsehen. Es ist relativ leicht zu finden, weil es sich farblich gut vom Getreide unterscheidet. Es ist blau-schwarz. *Lesen Sie das Mutterkorn aus, bevor Sie Ihr Getreide in die Mühle geben.*

Nun mag Ihnen dies alles zu umständlich sein. Wenn Sie Ihr Mehl nach wie vor im Laden kaufen wollen, so können Sie den-

noch etwas für Ihre Gesundheit tun. Denn es werden durchaus verschiedene Mehlsorten angeboten. Auf jeder Tüte steht eine Type-Zahl. Auf Weizenmehl zumeist "Type 405". Diese Zahl gibt Ihnen Auskunft, wie stark das Mehl ausgemahlen ist. Je höher die Type-Zahl ist, umso vollwertiger ist das Mehl in der Tüte. Für Ihre Vitamin- und Ballaststoffversorgung können Sie etwas tun, indem Sie statt der Tüte mit der Type-Zahl 405 eine andere kaufen mit der Type-Zahl 1050 oder höher. Dieses Mehl ist nicht ganz so weiß. Es enthält mehr Vitamine und Ballaststoffe. Im Geschmack unterscheidet es sich jedoch kaum von dem Mehl, das Sie seither verwandt haben. Viele empfinden den Geschmack aber als kräftiger und besser.

## 4.4 So sparen Sie Zucker

Unser Haushaltszucker liefert uns Kalorien. Er geht sehr schnell ins Blut. Vitamine dagegen hat er nicht. Vielmehr verbraucht unser Körper Vitamine, um den Zucker zu verbrennen. Vitamine, die andere Lebensmittel liefern müssen. Um Nahrungsenergie einzusparen, ist es ratsam, den Zuckerverbrauch zu vermindern, am besten dadurch, dass man die Geschmacksschwelle für Zucker senkt. Wer längere Zeit weniger Zucker zu sich nimmt, braucht weniger Süßes. Süßen kann man jedoch auch mit Süßstoff. Süßstoff ist kalorienfrei, von Süßstoff kann man nicht zunehmen. Seit langem kennt man die Stoffe Saccharin und Cyclamat. Die meisten Süßstoffe bestehen aus einem dieser beiden Stoffe oder aus einer Mischung von ihnen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Ihnen jedoch, diese Stoffe nicht in jeder beliebigen Menge zu sich zu nehmen. Man sollte pro Tag nicht mehr als 9 Tabletten Saccharin oder 10 Tabletten reines Cyclamat einnehmen. Wenn Sie ein Mischpräparat aus Cyclamat und Saccharin benutzen, können Sie 18 Tabletten pro Tag in Ihren Kaffee geben.

Seit wenigen Jahren gibt es einen weiteren Süßstoff, Aspartame oder Nutrasweet (sprich: Nutraswiht) genannt (Handelsname "Canderel"). Dieser Süßstoff enthält den Eiweißbestandteil Phenylalanin. Er ist deshalb nicht völlig kalorienfrei. Vom Ge-

schmack her aber ist er Saccharin und Cyclamat überlegen. "Cola Light" ist beispielsweise mit diesem Süßstoff gesüßt. Bekannt geworden sind allerdings Allergien auf Aspartame. Sollten Sie allergische Reaktionen auf diesen Süßstoff beobachten, emp-

### Dick durch Süßstoff?

Genuss ohne Reue versprechen die Hersteller von Süßstoffen. Geschmack ohne Kalorien scheint die Lösung für das manchmal übermächtige Verlangen nach Süßem zu sein. Jedoch, es gibt Hinweise darauf, dass Süßstoff das Problem verstärkt, statt es zu lösen. Im Lauf unseres Lebens hat unser Körper nämlich gelernt, dass Zucker in den Magen kommt, wenn wir süßes schmecken. Und er reagiert darauf indem er unsere Bauchspeicheldrüse veranlasst, Insulin ins Blut auszuschütten. Insulin aber, das nicht gebraucht wird, weil statt Zucker nur Süßstoff gegessen wurde, macht hungrig! Süßstoff wird deswegen teilweise auch als Masthilfsmittel verwendet, um die Tiere zu vermehrtem Fressen zu bewegen.

Durch Süßstoff kann also Hunger erst entstehen. Diesen Effekt scheint nur Süßstoff aus Saccharin oder Cyclamat, nicht jedoch aus Aspartame zu haben.

fiehlt es sich, ihn zu vermeiden. Personen, die an der seltenen Stoffwechselkrankheit "Phenylketonurie" leiden, sollten ebenfalls Aspartame meiden. Sie müssen eine phenylalaninfreie Diät einhalten, weil ihr Organismus nicht in der Lage ist, das Phenylalanin, aus dem der Süßstoff besteht, zu verstoffwechseln. Für Aspartame liegt der Grenzwert der Weltgesundheitsorganisation bei 100 Tabletten pro Tag. Dies entspricht der Süßkraft von 400 Gramm Zucker. Soviel wird in Wirklichkeit wohl niemand zu sich nehmen. Allerdings wird Aspartame gentechnisch hergestellt. Das hiermit verknüpfte Risiko lässt sich noch nicht endgültig abschätzen.

*Keinesfalls verwechseln sollten sie die Süßstoffe mit den Zuckeraustauschstoffen.* Fructose, Isomalt, Mannit, Sorbit oder Xylit werden als "Diabetiker-Zucker" oder "Diabetiker-Süße" angeboten. Diese Austauschstoffe sind keinesfalls kalorienfrei oder kalorienvermindert, sondern sie haben den gleichen Energiegehalt wie Zucker. *Sie sparen mit diesen Stoffen keine Nahrungsenergie ein.* Und weil viele Diätlebensmittel für Diabetiker nicht mit Süßstoffen, sondern mit Zuckeraustauschstoffen hergestellt werden, haben diese Diabetiker-Lebensmittel für Übergewichtige keinerlei Vorteile. Von Diabetiker-Kuchen, Diabetiker-Eis oder Diabetiker-Schokolade nimmt zwar Ihr Geldbeutel ab, Sie aber nicht. Das gilt häufig auch für Produkte, die in der Werbung als "zuckerfrei" angepriesen werden. Zum Beispiel Kaugummies.

Anstatt Zucker enthalten sie zumeist Sorbit, das denselben Kaloriengehalt hat wie Zucker. Achten Sie bei solchen Lebensmitteln stets auf das Kleingedruckte. Wenn auf der Liste der Inhaltsstoffe "Zuckeraustauschstoff" steht, dann hat dieses Lebensmittel ebensoviel Nahrungsenergie wie das normale. Nur wenn der Zucker durch Süßstoff ersetzt wurde, hat es weniger Kalorien. Dann steht jedoch meistens "kalorienreduziert" oder "leicht" auf der Packung.

Doch Zucker nehmen wir nicht nur im Kaffee oder Tee zu uns. Er ist vielmehr in sehr vielen Lebensmitteln enthalten, häufig ohne dass uns dies bewusst ist. Marmelade, von vielen regelmäßig zum Frühstück verzehrt, besteht meist zu mehr als der Hälfte aus Zucker. Honig ist praktisch reiner Zucker. Tomaten-Ketchup darf bis zu 30 Prozent Zucker enthalten. Erhebliche Mengen davon finden sich aber auch in Süßigkeiten, Kuchen, Speiseeis, dessen sollten Sie sich bewusst sein, wenn Sie solche Dinge essen.

Der Zucker ist es, der einen positiven Effekt wieder zerstören kann. Es hat beispielsweise wenig Sinn, ein mit Zucker gesüßtes Fruchtejoghurt zu kaufen, das aus fettarmer Milch mit einem Fettgehalt von nur 1,5 % hergestellt wurde. Denn der Zucker in der Fruchtzubereitung frisst die Kalorieneinsparung, die mit dem niedrigen Fettanteil erzielt worden ist, längst wieder auf. Der

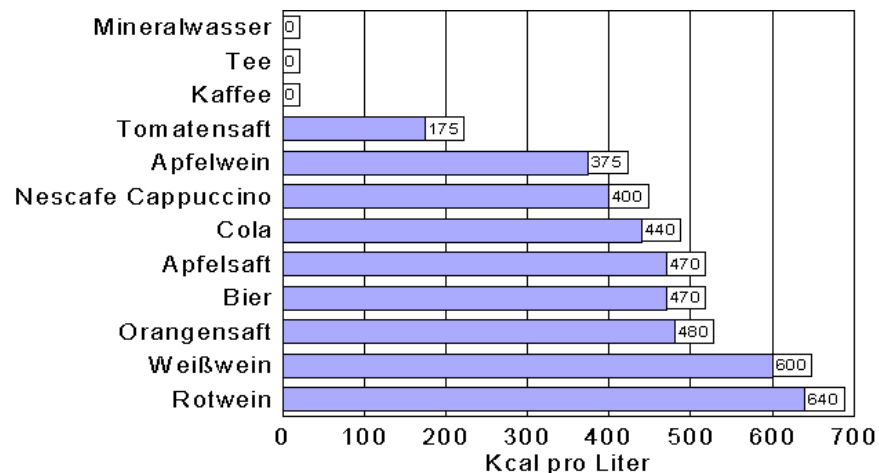
Nutzen der Ballaststoffe eines Müsliriegels ist in Frage gestellt durch seinen hohen Zuckergehalt.

Obst gehört zur täglichen Ernährung. Obst enthält Vitamine und Ballaststoffe. Frisches Obst ist den Konserven jedoch in jedem Falle vorzuziehen. Denn das Konservieren zerstört zum einen Vitamine, zum anderen wird den Obstkonserven oftmals Zucker zugesetzt, um die Haltbarkeit zu verbessern.

*Erhebliche Mengen an Zucker sind in Getränken enthalten.* Dies gilt für alle Fruchtsäfte. Sie müssen viel Zucker enthalten, weil die Früchte, aus denen sie gepresst wurden, ebenfalls viel Zucker enthielten. Kalorienarme Säfte gibt es nicht. Denn ein Getränk, das sich "Saft" nennt, muss zu 100 Prozent reiner Fruchtsaft sein. Weniger Energie können bestenfalls ein "Fruchtsaftgetränk" oder ein "Fruchtnektar" haben. Diese enthalten nur einen kleinen Fruchtsaftanteil. Der größte Teil ist Wasser, das mit Süßstoff gesüßt sein kann. Häufig ist es günstiger, reinen Fruchtsaft zu kaufen und ihn mit Mineralwasser selbst zu verdünnen. Erhebliche Zuckermengen finden sich gleichfalls in Limonaden. Es sind jedoch Diät-Limonaden erhältlich, die kalorienreduziert sind, weil sie mit Süßstoff anstatt mit Zucker gesüßt wurden. Ein Liter gewöhnliches Cola enthält beispielsweise 440 Kilokalorien. Ein Liter Cola Light dagegen nur 3, denn es ist mit Aspartame hergestellt worden. Und wer einmal eine Limo genie-

ßen möchte, kann auf solche Diätlimonaden zurückgreifen. Abbildung 15 zeigt den Energiegehalt einiger ausgewählter Getränke.

Abbildung 15: Energiegehalt von Getränken



*Während Sie abnehmen, sollten Sie viel trinken.* Dies scheint zunächst ein Widerspruch zu sein. Wie soll ich Gewicht verlieren, wenn ich viel zu mir nehme, werden Sie denken. Sie brauchen jedoch viel Flüssigkeit, weil ihr Körper das eigene Fett verbrennt. Und bei dieser Verbrennung entstehen giftige Abfallprodukte, die aus Ihrem Körper ausgeschieden werden müssen. Diese Ausscheidung besorgen Ihre Nieren. Damit sie diese Schadstoffe ausscheiden können, benötigen sie viel Flüssigkeit. Die Nieren müssen durchgespült werden. Wenn Sie zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen, erleichtern Sie Ihren



Nieren die Arbeit. Sie verhindern unter Umständen, dass Ihr Harnsäurespiegel ansteigt und einen Gichtanfall auslöst. Auch wenn es Ihnen schwer fallen sollte, trinken Sie viel Wasser! Sie nehmen davon garantiert nicht zu. Vielmehr wird das Wasser wieder ausgeschieden.

## 4.5 Empfehlungen

Fassen wir unsere Empfehlungen noch einmal kurz zusammen.

### 1. Hochwertige ("langsame") Kohlenhydrate bevorzugen:

- Vollkornbrot statt Weißbrot
- Mehl mit hoher Type-Zahl
- reichlich Gemüse
- Obst

### 2. Möglichst wenig Zucker ("schnelle" Kohlenhydrate):

- Süßstoff statt Zucker oder statt Zuckeraustauschstoffen
- Vorsicht bei Süßwaren, Speiseeis, Kuchen, Marmelade, Honig, Tomaten-Ketchup, Früchtejoghurt, Limonaden, Bier, Wein, Fruchtsäften, Obstkonserven

### 3. Trinken Sie 2 bis 3 Liter pro Tag

## 5 Die Behandlung des Übergewichts

Übergewicht ist ein Problem sehr vieler Menschen. Kein Wunder, dass dieses Problem als Markt genutzt wird. Mit den Schwierigkeiten, Gewicht abzunehmen, lassen sich offensichtlich sehr gute Geschäfte machen. Was von diesen oder jenen Mitteln zu halten ist, sagen wir Ihnen in diesem Abschnitt.

### 5.1 Wann schadet Übergewicht der Gesundheit?

#### 5.1.1 Wer wiegt zuviel?

Bisher waren wir es gewohnt, unser Normalgewicht nach der Formel von BROCA zu berechnen indem wir von unserer in Zentimetern gemessenen Körpergröße 100 abgezogen haben. Diese Formel ist jedoch vor allem für größere Menschen ungenau. Besser ist der Körpermassenindex, englisch Body-Mass-Index genannt. Er wird berechnet indem man das Körpergewicht in Kilogramm teilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Die Formel lautet:

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht [kg]}}{(\text{Körpergröße [m]})^2}$$

Dazu ein Beispiel: Ein Mensch mit 175 cm Körpergröße und 85 kg Körpergewicht hat einen BMI von

$$BMI = \frac{85\text{kg}}{1,75\text{ m} * 1,75\text{m}} = 27,8 \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

Wenn Sie keinen Taschenrechner zur Hand haben, mit dem Sie Ihren Body-Mass-Index berechnen können, dann können Sie ihn auch in der Tabelle im Anhang (S. 65) nachschlagen.

Wissenschaftler geben für den Körpermassenindex Bereiche an (Tabelle 5).

BMI	Bereich
20 - 25 kg/m <sup>2</sup>	Normalgewicht
25 - 30 kg/m <sup>2</sup>	Präadipositas
30 - 35 kg/m <sup>2</sup>	Adipositas Grad I
35 - 40 kg/m <sup>2</sup>	Adipositas Grad II
40 kg/m <sup>2</sup> und mehr	Adipositas Grad III

Mediziner raten dann zum Abnehmen,

- wenn Ihr Body-Mass-Index über 30 liegt,
- wenn Ihr Body-Mass-Index zwischen 25 und 30 liegt und eine Krankheit oder ein Risikofaktor vorliegt. Dies ist zum Beispiel bei der Zuckerkrankheit, bei Fettstoffwechselstörungen oder bei Gelenkproblemen der Fall.

Das Körpergewicht allein scheint jedoch nicht für ein erhöhtes Gesundheitsrisiko verantwortlich zu sein. Vielmehr kommt es darauf an, wo der Körper Fett eingelagert hat. Als gefährlich gilt nur das Bauchfett, während Fett an Hüften und Oberschenkeln ungefährlich ist. Sein gesundheitliches Risiko kann man daher auch einfach mit einem Maßband feststellen. Messen Sie Ihren Taillenumfang und vergleichen Sie das Ergebnis mit den Grenzwerten in folgender Tabelle 6:

	<b>erhöhtes Risiko</b>	<b>deutlich erhöhtes Risiko</b>
Männer	Taillenumfang mehr als 94 cm	Taillenumfang mehr als 102 cm
Frauen	Taillenumfang mehr als 80 cm	Taillenumfang mehr als 88 cm

### 5.1.2 Wie viel soll man abnehmen?

Unsere Massenmedien verbreiten ein Schönheitsideal, das nur von wenigen Menschen erreicht wird. Ein Vergleich von Modelfotos, die in Zeitschriften der 50er-, 60er-, 70er- und 80er-Jahre erschienen sind, hat gezeigt, dass die Mannequins im Lauf der Jahre immer dünner wurden. Im selben Zeitraum wurden die meisten Menschen dagegen immer dicker. Eine Marilyn Monroe, die zu ihrer Zeit als Schönheit galt, hätte heutzutage in der Film- und Werbebranche keine Chance mehr. Wunschbild und Wirklichkeit klaffen damit für viele immer weiter auseinander. Gleichzeitig wird der Eindruck vermittelt, dass jede/r das dargestellte Schönheitsideal erreichen kann, wenn sie oder er sich nur genug anstrengt. Wer als Übergewichtiger die Vorstellung hat, das Normalgewicht erreichen zu müssen, wird in den meisten Fällen an dieser Aufgabe scheitern. Daher muss die Frage gestellt werden, welche Gewichtsabnahme möglich und sinnvoll ist.

Da die Menschen in den Industrieländern in der Regel mit zunehmendem Lebensalter schwerer werden, ist es bereits ein Erfolg, das Körpergewicht zu halten. Es kann daher ein sehr sinnvolles Therapieziel sein, eine weitere Gewichtszunahme zu verhindern und nicht abzunehmen. Alle diejenigen aber, die ein niedrigeres Körpergewicht anstreben, sollten sich ein erreichbares Ziel stecken. Für Menschen, die einen Körpermassenindex

von über 30 kg/m<sup>2</sup> haben, ist es in der Regel nicht möglich, den Normalbereich zu erreichen. Versuchen sie es dennoch, werden sie an diesem Vorhaben scheitern. Jeder Misserfolg beeinträchtigt die Selbstachtung und sollte schon aus diesem Grund vermieden werden.

Bei der Frage, welches Ziel angestrebt werden soll, kann man sich an der gesundheitlichen Situation orientieren. In den meisten Fällen ist eine mäßige Gewichtsabnahme um 10 kg ausreichend, um die gesundheitliche Situation entscheidend zu verbessern. Dadurch

- sinkt das allgemeine Sterblichkeitsrisiko um mehr als 20 %
- sinkt das Sterblichkeitsrisiko durch Diabetes um 30 %
- nimmt die Anzahl der Krebsfälle durch Übergewicht um mehr als 40 % ab
- sinkt der systolische Blutdruck um 10 %
- sinkt der diastolische Blutdruck um 20 %
- sinkt der Nüchternblutzuckerwert um 50 %
- sinkt das Gesamtcholesterin um 10 %
- sinkt das (schlechte) LDL-Cholesterin um 15 %
- nimmt das (gute) HDL-Cholesterin um 8 % zu
- sinken die Triglyceride um 30 %

Eine bescheidene Gewichtsabnahme reicht also in der Regel aus, um Blutdruck, Blutfett- und Blutzuckerwerte zu normalisieren.

## 5.2 Macht Diät dick?

Die meisten Übergewichtigen haben langjährige Erfahrungen mit Diäten. Immer wieder haben sie es mit einer neuen versucht, die gerade in den Medien als besonders wirksam angepriesen wurde. Ein kurzfristiger Erfolg wurde meistens schnell abgelöst von einer weiteren Gewichtszunahme. Bald wiegt man wieder ebenso viel wie zuvor, oder gar noch mehr, und mit jedem Misserfolg wachsen die Selbstzweifel, leidet das Selbstwertgefühl.

Dabei scheint alles ganz einfach zu sein. Nicht verbrauchte Nahrungsenergie wird in Form von Fett gespeichert und belastet uns als Übergewicht. Wenn wir dem Körper weniger Treibstoff geben, als er verbraucht, muss er seinen Reservetank leeren. Auf diesem einfachen Gedanken beruhen Diäten. Durch weniger Energiezufuhr soll Gewicht abgebaut werden.

Aber: Diäten machen Schuldgefühle! Sie teilen die Lebensmittel in "erlaubte" und "verbotene" ein. Essen wir "Verbotenes", fühlen wir uns schuldig, weil wir "gesündigt" haben. Solche Schuldgefühle belasten uns möglicherweise mehr als unser Übergewicht. Weil wir diese unangenehmen Gewissensbisse nicht ertragen, brechen wir die Diät wieder ab.

Auf Dauer lassen wir uns nicht vorschreiben, was wir zu essen haben und was nicht. Wir wehren uns gegen die einengenden Diätpläne und beginnen, uns selbst zu bemitleiden: "Andere essen doch auch all die guten Sachen und werden nicht dick dabei, warum soll ausgerechnet ich auf alles verzichten?" fragen wir uns. Oder: "Ich soll immer nur weniger essen, dass ich weniger arbeiten soll, davon sagt niemand etwas." Wenn dann noch der erwartete Erfolg ausbleiben scheint, wenn die Waage keine Gewichtsabnahme mehr anzeigt, obwohl die Diätvorschriften beachtet wurden, dann ist meist der Zeitpunkt gekommen, an dem wir resignieren. "Na bitte", sagen wir uns, "selbst wenn Du hungerst, nimmst Du nichts ab. Wozu dann diese Quälerei?" Man holt nach, was man versäumte und hat schon kurze Zeit danach die alten Pfunde wieder.

Man könnte also sagen: Diäten sind so erfolgreich, weil sie keinen Erfolg haben! Stets kann eine neue Wunder-Diät angepriesen werden, die schon bald von einer weiteren, noch besseren, abgelöst wird. Ganze Industriezweige leben von dem Streben vieler Menschen, ihr Körpergewicht zu reduzieren. Manche Diäten sind sogar gesundheitlich bedenklich. Einseitig zusammengesetzte Ernährungsformen hat man sehr schnell satt. Niemand mag sich auf längere Sicht ausschließlich von trockenen Brötchen, Kartoffeln oder Grapefruits ernähren. Selbst wenn man mit solchen "Kuren" Gewicht abgebaut hat, sind sie erst einmal be-

endet, so geht man zur gewohnten (zu üppigen) Ernährung über und nimmt wieder zu. Denn für seine alltägliche Ernährung hat man nichts gelernt.

### 5.3 Bewegung

Körperliche Arbeit verbraucht Energie. Daher ist der Gedanke naheliegend, den Energieverbrauch durch körperliche Bewegung zu steigern und abzunehmen, ohne weniger zu essen. Der Beitrag, den Sport zur Gewichtsabnahme leisten kann, wird jedoch vielfach überschätzt. Die meiste Energie verbrauchen wir bereits ohne Bewegung, nur zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur von 37°C und der notwendigen Lebensprozesse wie Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel. Dies bezeichnet man als den sogenannten Grundumsatz. Der zusätzliche Verbrauch durch Bewegung ist vergleichsweise bescheiden.

Tabelle 7: Energieverbrauch durch Bewegung (Auszug aus Kalorien mundgerecht <sup>9</sup>1994)

Lebensmittel	Kcal	verbraucht durch
1 Scheibe Pumpernickel	80	20 Minuten Betten machen
1 Brötchen 45g	115	20 Minuten Schwimmen
75 g Eiscreme	150	53 Minuten Bügeln
1 Flasche Bier	240	45 Minuten Tischtennis
1 Portion Pommes 150g	320	2 Stunden Autowaschen
1 Tafel Schokolade	535	3 Stunden Radfahren
1 mittelgroße Pizza	910	1½ Stunden Skilanglauf

Doch obwohl Bewegung allein nicht zur Gewichtsabnahme führt, kann ihr Nutzen kaum hoch genug eingeschätzt werden. Sie hilft nämlich, ein reduziertes Körpergewicht zu halten. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die ausschließlich dadurch abnehmen, dass sie weniger essen, ihr Körpergewicht nur vorübergehend reduzieren konnten. Längerfristig nahmen sie wieder zu. Diejenigen jedoch, die sowohl weniger aßen, als sich auch

mehr bewegten, konnten ihr niedrigeres Körpergewicht auch halten.

Besonders günstig sind Ausdauerleistungen, bei denen möglichst viele Muskeln des Körpers über längere Zeit beansprucht werden, wie zum Beispiel beim Laufen, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Skilanglauf. Es müssen keineswegs besonders anstrengende Bewegungen sein. Viel wichtiger ist, wie lange man etwas macht. Ein mehrstündiger Spaziergang bringt mehr als ein kurzes intensives Krafttraining. Als Faustregel gilt, dass man sich immer nur so stark anstrengen soll, dass man sich dabei noch problemlos unterhalten kann. Wer es noch wissenschaftlicher machen will, der kann seine Belastung am Puls orientieren. Der Puls soll während der Belastung den Wert 180 minus Lebensalter nicht überschreiten. Ein 50-jähriger Mensch soll demnach einen Puls von 130 Schlägen pro Minute einhalten. Den Puls kann man mit Hilfe einer Armbanduhr mit Sekundenzeiger und Erfühlen des Pulsschlags am Handgelenk bzw. am Hals leicht ermitteln. Als Alternative kommt ein elektronischer Pulsmesser in Frage, der eine fortlaufende Pulsüberwachung ermöglicht. Entgegen aller Erwartungen erhöht sich durch Sport keineswegs der Appetit. Vielmehr hilft die Bewegung, den Hunger auf natürliche Weise zu regulieren.

Da viele Übergewichtige bereits Gelenkbeschwerden haben, fällt es ihnen verständlicher Weise schwer, sich zu bewegen. Wir alle versuchen, Schmerzen zu vermeiden. Außerdem bleibt bei Anstrengungen schnell die Luft weg, weil das Körpergewicht bewegt werden muss. Empfohlen werden daher insbesondere solche Sportarten, bei denen das Körpergewicht nicht vom Skelett getragen wird, sondern vom Sportgerät. Schwimmen oder Fahrradfahren sind solche Beispiele. Entscheidend scheint zu sein, dass die Bewegung Spaß macht. Sich in der Gruppe zu bewegen fällt vielen Menschen leichter als allein, weil man sich dabei unterhalten kann und von den anderen auch einmal motiviert wird, wenn der "innere Schweinehund" lieber zu Hause bleiben würde.

Vielleicht können Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen, ohne dafür zusätzliche Zeit aufbringen zu müssen, indem Sie zum Beispiel die Treppe statt den Fahrstuhl benutzen oder für den einen oder anderen Weg das Fahrrad statt das Auto nehmen?

## 5.4 Welche Medikamente helfen beim Abnehmen?

Die pharmazeutische Industrie hat für sehr viele Krankheiten wirksame Medikamente entwickelt. Daher liegt die Erwartung nahe, dass es auch zur Behandlung von Übergewicht Medikamente geben könnte. Präparate, die hierfür benutzt werden, wollen wir im folgenden behandeln.

### 5.4.1 Appetitzügler & Co.

Früher wurden zur Gewichtsreduktion Appetitzügler eingesetzt. Sie sollten das Hungergefühl unterdrücken und dadurch zu einer verminderten Energieaufnahme beitragen. Genau genommen sind diese Medikamente jedoch Aufputzmittel. Denn die Appetithemmung ist eine Nebenwirkung der Aufputzmittel. Diese wurde bei den Appetitzüglern zur Hauptwirkung gemacht. Deshalb handelt man sich mit ihnen sämtliche Wirkungen der Aufputzmittel als Nebenwirkung ein. Patienten, die Appetitzügler eingenommen haben, berichten meist von Schlafstörungen, Nervosität, Herzrhythmusstörungen, Blutdrucksteigerungen, Erschöpfungszuständen und von einem Hochgefühl. Man fühlt sich wegen ihrer aufputzenden Wirkung sehr leistungsfähig, wenn man einen Appetitzügler genommen hat. Leider lässt die appe-

tithemmende Wirkung sehr schnell nach. Der Körper gewöhnt sich an die Medikamente. Bald muss man eine größere Dosis davon nehmen, um noch dieselbe Wirkung zu erzielen. Es stellt sich eine Abhängigkeit ein. Aus allen diesen Gründen raten wir Ihnen von Appetitzüglern dringend ab.

Wegen ihrer gefährlichen Nebenwirkungen wurden die klassischen Appetithemmer wie die Amphetamine oder das Dexfenfluramin inzwischen vom Markt genommen. Dafür kam ein neues Präparat, das Sibutramin (Handelsname: Reductil®) in die Apotheken. Reductil ist kein Aufputzmittel, sondern ein sogenannter Serotonin-Wiederaufnahmehemmer. Der Botenstoff Serotonin, der für die Nervenleitung nötig ist, reichert sich im Gehirn an und bewirkt dadurch ein Sättigungsgefühl. Ähnliche Medikamente werden zur Behandlung von Depressionen eingesetzt. Leider hat Reductil die Nebenwirkung, dass es den Blutdruck erhöht. Bluthochdruck ist bei vielen übergewichtigen Menschen jedoch ohnehin bereits vorhanden, so dass die Einnahme von Reductil ein gesundheitliches Risiko darstellen kann. Es ist verschreibungspflichtig und muss aus eigener Tasche bezahlt werden. Dafür fallen etwa 90 € im Monat an.

Seit wenigen Jahren auf dem Markt ist Orlistat (Handelsname: Xenical®). Dieses Medikament ist kein Appetitzügler, sondern ein Lipasehemmer. Die Lipase ist ein von unserer Bauchspei-



cheldrüse erzeugter Verdauungssaft, der für die Fettverdauung benötigt wird. Xenical blockiert dieses Verdauungsenzym und bewirkt damit, dass etwa 30 Prozent des Fetts nicht mehr aufgenommen werden kann. Das unverdaute Nahrungsfett wird mit dem Stuhlgang ausgeschieden. Wer Xenical schluckt und fettreich isst, bekommt fettige oder ölige Stuhlgänge bzw. Durchfälle. Die Wirksamkeit bei der Gewichtsreduktion ist dagegen eher gering. 3 - 5 kg mehr als sonst nehmen Patienten ab, die zur Reduktionskost auch noch Xenical schlucken. Das verschreibungspflichtige Medikament muss aus eigener Tasche bezahlt werden. Die Monatsdosis kostet etwa 90 €.

Weniger bedenklich sind Quellstoffe, z.B. Matricur®. Sie haben keine Nahrungsenergie, quellen im Magen auf und erzeugen dadurch ein Sättigungsgefühl. Wer solche Mittel einnimmt, muss viel trinken, weil sonst ein Darmverschluss entstehen kann.

#### 5.4.2 Abführmittel

Naheliegender ist die Vorstellung, dass zu reichliches Essen "nicht anschlagen" kann, wenn es sehr schnell wieder aus dem Körper hinaus befördert wird. Unter der Annahme, dass der Körper keine Zeit hat, dem Essen die Nährstoffe zu entziehen, wenn es schnell ausgeschieden wird, werden Abführmittel eingenommen,

auch weil man sich mit leerem Darm leichter fühlt. Doch dies ist ein Irrtum. Denn Abführmittel wirken lediglich auf unseren Dickdarm. Sie lähmen ihn und verhindern, dass er dem Stuhlgang Wasser entziehen kann. Es wird mehr Wasser ausgeschieden. Die Nährstoffe wurden jedoch bereits im Dünndarm aufgenommen, also bevor die unverdaulichen Nahrungsreste im Dickdarm ankommen.

Dort, im Dickdarm, richten die Abführmittel jedoch erheblichen Schaden an. Mit dem ausgeschiedenen Wasser verliert der Körper wichtige Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalium. Es entsteht ein Kaliummangel. "Vor allem Kalium ist für die richtige Muskelfunktion nötig. Auch der Darm macht bei Kaliummangel schlapp", schreibt ÖKO-TEST. Der Darm wird gelähmt und ist immer weniger in der Lage, den Stuhlgang auszuscheiden. So lösen Abführmittel auf die Dauer das aus, was sie bekämpfen sollen: Verstopfung. Die kleinen Helfer werden somit unverzichtbar. Die Spirale der Abhängigkeit ist in Gang gesetzt. Dabei ist es gleichgültig, ob es sich um natürliche oder um pharmazeutisch hergestellte Produkte handelt. Auch aus Pflanzen gewonnene Abführmittel (z.B. Neda-Früchtewürfel, Midro-Tee) haben diese schädlichen Wirkungen.

Von Abführmitteln möchten wir Ihnen deshalb dringend abraten. Wenn Sie unter Verstopfung leiden, sind eine ballaststoffreiche

Ernährung und viel Bewegung das beste Mittel. Notfalls können Sie sich durch einen Einlauf helfen.

### 5.4.3 Harntreibende Medikamente

Übergewichtige neigen nicht selten dazu, Wasser in ihrem Körper einzulagern. Das kann eine Folge des Übergewichts sein. Und wieder lockt die schnelle Lösung des Problems aus der Pillenschachtel, denn es gibt harntreibende Medikamente. Steht man vor und nach der Einnahme einer solchen "Wassertablette" auf die Waage, wird man einen Gewichtsverlust feststellen können. Deshalb werden solche Präparate manchmal auch von Sportlern wie Boxern, Ringern, Gewichthebern, Judokas usw. eingenommen, die "Gewicht machen" müssen, um in einer niedrigeren Gewichtsklasse starten zu können. Solche Arzneimittel sind bei manchen Erkrankungen erforderlich. Zum Beispiel bei Nieren-, Herz- oder bei Leberkrankheiten. Zur Gewichtsabnahme aber sollten sie nicht genommen werden. Denn mit dem Wasser werden dem Körper auch lebenswichtige Mineralstoffe entzogen, zum Beispiel Kalium. Durch harntreibende Medikamente kann also ein Kaliummangel erzeugt werden. Manche Präparate können bei Männern zum Wachstum weiblicher Brüste führen. Vor allem aber gerät man mit ihnen in einen Teufelskreis. Wie ein Schwamm, der ausgepresst wurde, saugt sich der Körper mit

Wasser wieder voll, wenn die Wirkung der Arznei nachlässt, und zwar voller aus zuvor. Das Problem wird durch die Diuretika, wie sie von Fachleuten genannt werden, nur schlimmer.

### 5.4.4 Wundermittel

Mit oft ganzseitigen Anzeigen wird in vielen Zeitschriften für Mittel geworben, mit denen man angeblich abnehmen soll. Meist handelt es sich um Quellstoffe, Algenpulver, Fruchtextakte und ganz selten ein wenig Vitamine. Solche Präparate mögen vielleicht unschädlich sein, helfen tun sie nicht. Lediglich der Glaube daran mag wirken. Von ihnen nimmt der Geldbeutel ab, nicht aber der Bauch. Anders liegt der Fall bei Schlankheitstees. Meist handelt es sich um harntreibende Mittel. Sie führen zu vermehrter Wasserausscheidung, damit aber auch zu einem Verlust an wichtigen Mineralien. Gicht, Nervenversagen oder Muskelstörungen können bei längerer Einnahme die Folge sein.

Könnte man das Gewicht einfach durch Einnahme eines Arzneimittels reduzieren, würde Sie Ihr Hausarzt nicht zur Rehabilitation schicken. Und die Rentenversicherung würde Ihnen keine bezahlen. Die einfache Lösung aus der Pillenschachtel gibt es - leider - nicht.

### 5.4.5 Zunehmen durch Zuckertabletten?

Übergewicht hat nicht selten erhöhte Blutzuckerwerte zur Folge. Die Ärzte sprechen von einem "Typ-2-Diabetes" oder auch von "Alterszucker". Im Gegensatz zum Typ-1-Diabetes funktioniert beim Typ-2-Diabetes die Bauchspeicheldrüse noch. Oft stellt sie sogar mehr Insulin her als beim Gesunden. Doch wegen des Übergewichts wirkt dieses Insulin nicht mehr. Deshalb sind die Blutzuckerwerte erhöht. Denn das Hormon Insulin öffnet dem Zucker die Türe zu den Körperzellen. Fehlt es oder wirkt es nicht mehr, bleibt die Türe geschlossen, der Zucker kann nicht in die Zelle hinein und bleibt im Blut. Viele Ärzte verordnen in diesem Fall ein "orales Antidiabetikum", im Volksmund "Zuckertablette" genannt. Einige dieser Arzneimittel (die Sulfonylharnstoffe) regen die Bauchspeicheldrüse an, noch mehr Insulin zu produzieren. Damit verbessern sich zwar die Blutzuckerwerte. Erkauft wird dieser Effekt jedoch mit einem hohen Preis. Denn der Insulinspiegel im Blut wird durch diese Tabletten noch weiter erhöht. Ein Insulinüberschuss aber macht hungrig! Wer dann diesen Hunger stillt, wofür man niemandem einen Vorwurf machen kann, nimmt weiter zu und verschlimmert das, was die Ursache für die Medikamenteneinnahme gewesen ist, das Übergewicht.

Die Sulfonylharnstofftabletten (Handelsnamen z.B. Glibenclamid®, Euglucon®, Amaryl®) beseitigen nicht die Ursache der

erhöhten Blutzuckerwerte. Sie bekämpfen bestenfalls die Symptome. Jedoch erschweren sie es, die Ursache der Störung zu beheben, weil sie hungrig machen. Die Gewichtsabnahme ist die beste Behandlung für den Typ-2-Diabetes. Denn sie beseitigt die Ursache. *In den allermeisten Fällen normalisieren sich die Blutzuckerwerte unter einer Reduktionsdiät, ohne Behandlung mit Medikamenten.* Wir empfehlen Ihnen daher in den meisten Fällen, Sulfonylharnstoffe abzusetzen und Ihren Diabetes allein mit Diät einzustellen. Sollte dies allein nicht genügen, ist den Medikamenten mit den Wirkstoffen Metformin (z.B. Glucophage®, Mescorit®) oder Biguanid (z.B. Glucobay®) der Vorzug vor den Sulfonylharnstoffen zu geben.

### 5.4.6 Neue Hoffnung aus dem Genlabor?

Seit im Jahr 1994 über die Entdeckung des Leptins berichtet wurde, das auf Grund eines Gendefektes bei übergewichtigen Mäusen nicht gebildet werden konnte, und durch das die Versuchstiere abnahmen wenn man es ihnen spritzte, wächst die Hoffnung auf neue Arzneimittel, die zur Gewichtsreduktion führen sollen. Heute wissen wir natürlich noch nicht, was die Fortschritte der Gentechnik uns alles bringen werden. Möglicherweise wird es eines Tages möglich sein, in das menschliche Erbgut einzugreifen. Da starkes Übergewicht jedoch ein bedeutsamer

gesundheitlicher Risikofaktor ist, sollte niemand so lange warten. Zumal noch völlig unklar ist, ob sich die von den Medien geschürten Hoffnungen auf eine einfache und bequeme Therapie aus dem Genlabor tatsächlich bewahrheiten oder, wie so oft, als voreilig und überzogen herausstellen werden.

## 5.5 Operationen

In der Geschichte der Übergewichtsbehandlung wurde fast nichts unversucht gelassen. Dicken hat man den Kiefer verdrahtet oder den Darm verkürzt, so dass die Nahrung nicht mehr aufgenommen werden konnte. So einleuchtend ein solches Vorgehen zunächst erscheinen mag, so schwerwiegend sind die Folgen. Denn nach einer Darmverkürzung werden nicht nur weniger Kalorien aufgenommen, sondern auch weniger lebenswichtige Vitamine. Es kann zu einem Vitamin-B-Mangel kommen, der nur durch Vitaminspritzen ausgeglichen werden kann, von denen man lebenslänglich abhängig bleibt - vom Operationsrisiko selbst ganz abgesehen. Anderen wurde ein Ballon in den Magen eingesetzt, der einen vollen Magen vortäuschen und die Nahrungsmenge reduzieren sollte. Auch dieses Verfahren ist jedoch nicht ganz ungefährlich. Der Ballon kann platzen, durch den Magenausgang in den Darm gelangen und dort einen Darmverschluss verursachen. Dieser muss mit einer Notoperation beh-

ben werden. Zum Glück werden solche Methoden heute nicht mehr angewandt.

Bei sehr starkem Übergewicht mit einem BMI von mehr als 40 kg/m<sup>2</sup>, das lange erfolglos behandelt wurde, raten Ärzte auch heute noch zu einer Operation. Ausgeführt werden verschiedene chirurgische Methoden der Magenverkleinerung. Der Magen kann zum Beispiel mit einem Magenband abgeschnürt werden, so dass er nur noch 150 ml fasst. In diesen verkleinerten Magen geht kaum noch etwas hinein. Die entsprechend operierten Patienten haben kein Hungergefühl mehr und nehmen im Mittel zwischen 30 und 50 kg ab. Die Flüssigkeitsaufnahme wird jedoch kaum behindert und durch energiehaltige Getränke können auch Menschen mit verkleinertem Magen wieder Gewicht zunehmen. Der Vorteil dieser Operation besteht darin, dass sie wieder rückgängig gemacht werden kann.

Schönheitschirurgen bieten darüber hinaus die Methode der Fettabsaugung an. Fettzellen, die entfernt wurden, können sich nicht mehr füllen. Allerdings lässt sich mit dieser Methode eher das gesundheitlich unproblematische Unterhautfett entfernen, das gesundheitsschädliche Bauchfett jedoch nicht. Auf diese Weise kann es vorkommen, dass sich nach einer solchen Operation noch mehr von dem gesundheitsschädlichen Bauchfett bildet. Von dieser Methode ist abzuraten.

### 5.5.1 Trink-Diäten

Früher wurden übergewichtige Menschen zur Nulldiät gedrängt. Sie bekamen keinerlei Nahrungsenergie mehr, sondern nur noch energiefreie Getränke. Die Gewichtsreduktion ging damit schnell. Allerdings fand man heraus, dass bei dieser Radikalkur nicht nur das unerwünschte Fett verschwand, sondern auch Muskelmasse. Grund dafür ist, dass unser Körper täglich Eiweiß benötigt. Wenn er dies nicht mit der Nahrung bekommt, muss er es sich auf anderem Wege besorgen. Er baut Muskeln ab. Ziel einer Gewichtsreduktion ist jedoch, gesundheitsschädliches Fett los zu werden, nicht die Muskulatur. Im Gegenteil, Muskulatur ist erwünscht, da sie Energie verbraucht. Wegen dieses unerwünschten Nebeneffektes gilt die Nulldiät heute als ärztlicher Kunstfehler. Nach der Diätverordnung ist sie nicht mehr zulässig. Gleichwohl wird diese Methode jedoch auch heute noch durchgeführt, wenn auch unter anderen Namen. Statt Nulldiät spricht man zum Beispiel von Heilfasten.

Um die Nachteile der Nulldiät zu vermeiden, entwickelten Forscher die Formula-Diäten. Sie werden als diätetische Lebensmittel unter verschiedenen Namen wie "bio-Norm", "Slim-fast", "Herbalife" oder "Modifast" angeboten. Es sind Pulver, welche die Mindestmenge an Eiweiß und die lebensnotwendigen Mineralien und Spurenelemente bei wenig Nahrungsenergie enthalten. Sie

werden zum Beispiel aus Hühnereiweiß oder Milchpulver hergestellt. Die Zubereitung ist bequem, was dem Trend zur schnellen Küche entgegen kommt. Aufwändiges Kochen entfällt, da sie einfach mit Wasser angerührt und getrunken werden. Aus ärztlicher Sicht gibt es dagegen keine Bedenken. Damit kann man relativ schnell abnehmen. Die verfügbaren Geschmacksrichtungen aber sind begrenzt. Schon nach kurzer Zeit hat man diese Form der Ernährung satt. Teilweise wurden auf diese Mittel allergische Reaktionen oder ein Ansteigen der Leberwerte beobachtet. Vor allem aber lernt niemand, sich richtig zu ernähren, wenn er nur ein Fertigpulver in Wasser auflöst und dreimal täglich trinkt. Beendet man eine solche Kur, sind die Pfunde schnell wieder da; denn an der gewohnten Ernährung hat sich dadurch nichts geändert.

### 5.6 Die Weight-Watchers

Aus Amerika kam eine Organisation zu uns, die Gruppenabende für Übergewichtige anbietet, die Weight Watchers (sprich: Weit Wotschers), auf deutsch: "Gewichtsbeobachter". Es handelt sich um eine Firma, die damit Geld verdient und sinnigerweise zu einem großen Lebensmittelkonzern gehört. Die Teilnahme an der Gruppe kostet so lange über 20 DM in der Woche, bis das Zielgewicht erreicht wurde. Danach ist man "Ehrenmitglied", und

die Teilnahme ist gratis. Geleitet werden die Gruppen von Menschen, die selbst mit Hilfe von Weight Watchers abgenommen haben.

Positiv an dieser Organisation ist sicher die Gruppe. Wer hinget, ist mit seinen Schwierigkeiten nicht mehr allein. Die Ernährungsvorschläge der Weight Watchers sind ebenfalls in Ordnung. Weniger gut dagegen ist der Gruppendruck, der dort ausgeübt wird. Jedes mal wird gewogen. Nicht aus eigenem Antrieb, sondern weil man sich nicht blamieren will, isst man weniger. Gerade dann, wenn Hilfe besonders nötig wäre, wenn man zugenommen hat, traut man sich aus Angst vor der Blamage nicht mehr hinzugehen. Dann besteht die Gefahr, dass man vier Tage in der Woche reichlich isst, um die letzten drei Tage vor der Sitzung zu fasten. Angst ist ein Motiv zu essen, jedoch kein Motiv zum Abnehmen.

## 5.7 Selbsthilfegruppen

Nichtkommerziell arbeiten Selbsthilfegruppen, die von Betroffenen selbst gegründet wurden. Zum Beispiel die Overeaters Anonymus (OA-Gruppen). Sie haben das 12-Punkte-Programm der Anonymen Alkoholiker (AA) übernommen und auf das Problem der Ess-Störungen übertragen. Die Teilnahme an den "meetings" (sprich: mihhtings) ist freiwillig und kostenlos. Vielerorts

gibt es jedoch auch sogenannte "Anti-Diät-Gruppen", die ihre Arbeit an den Büchern der Psychotherapeutin Susie Orbach orientieren. Wer eine Selbsthilfegruppe in der Nähe seines Wohnortes sucht oder selbst eine solche Gruppe gründen möchte, der kann sich an die Nationale Kontakt- und Informationsstelle der Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin (siehe Adressenliste) wenden. Auch helfen viele Krankenkassen bei der Suche oder Gründung einer Selbsthilfegruppe. Fragen Sie dort.

Einige unserer Patienten haben nach der Rehabilitation eine Selbsthilfegruppe gegründet, weil sie an ihrem Wohnort keine fanden. Wichtig dabei ist, dass man einen Raum auswählt, in dem eine gewisse Arbeitsatmosphäre herrscht. Es hat sich nicht bewährt, die Gruppentreffen in einer Gaststätte durchzuführen, weil dort ein Verzehrzwang besteht. Reihum in den Privaträumen der Teilnehmer zu tagen, lässt die Gruppentreffen leicht zu Kaffeekränzchen werden. Neutrale Orte wie Schulen, Kindergärten, Gemeindezentren, Gesundheitszentren von Krankenkassen und ähnliches sind für diesen Zweck am besten geeignet.

Es ist zwar sehr nahe liegend, eine Gruppe aus dem eigenen Bekanntenkreis zu bilden. Persönliche Bekanntschaften und Beziehungen scheinen dem Erfolg einer Gruppe jedoch eher im Weg zu stehen. Es ist besser, wenn sich die Gruppe aus Personen zusammen setzt, mit denen man sonst nichts zusammen

kommt. Dies gewährleistet, dass an dem gemeinsamen Ziel gearbeitet werden kann, die Gesundheit zu fördern und dass keine Vermischung mit anderen Aufgaben stattfindet. Durch eine Anzeige oder einen Artikel in der Zeitung finden sich leicht Menschen, die Interesse an einer Selbsthilfegruppe haben.

Anfangs sollte die Gruppe gewisse Regeln vereinbaren, um ihr Funktionieren zu sichern. Die wichtigste ist mit Sicherheit die Schweigeregeln. Was in der Gruppe gesprochen wird, soll dort bleiben. Nur so kann Vertrauen entstehen. Bewährt hat es sich darüber hinaus, wenn jedes Gruppenmitglied seine eigenen Erfahrungen berichtet, jedoch anderen keine Ratschläge erteilt. Der Weg des einen mag für ihn der richtige sein, für andere jedoch nicht. Es ist jedem selbst überlassen, ob und was er von anderen übernehmen möchte und was nicht. Es sollte in der Gruppe möglich sein, verschiedene Wege zu gehen. Ein Patentrezept für alle gibt es ohnehin nicht.

Was eine Selbsthilfegruppe macht ist sehr unterschiedlich. Manche sprechen nur miteinander über ihre Erfahrungen und Schwierigkeiten im Alltag. Andere laden sich Fachleute wie Psychologen, Ärzte oder Ernährungsberater zu Informationsveranstaltungen ein. Wieder andere unternehmen gemeinsam etwas, treiben zusammen Sport, gehen Tanzen, machen Modenschau oder Ausflüge.

Gründer von Selbsthilfegruppen machten häufig die Erfahrung, dass es viele Leute gab, die nur auf einen solchen Anstoß gewartet hatten. Nach der Veröffentlichung des Gruppentreffs in der Zeitung hatten sie regen Zulauf. Unter den Teilnehmern der ersten Stunde waren auch manche, die mit falschen Erwartungen kamen. Sie dachten, dass ihr Essproblem von der Gruppe gelöst wird. Eine Selbsthilfegruppe kann dies ebenso wenig leisten wie ein Arzt, Psychotherapeut oder eine Ernährungsberaterin. Die Gruppe bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Wenn sie sich für 2 Stunden in der Woche trifft, müssen die Teilnehmer die anderen 166 Stunden alleine zurecht kommen. Jedes Mitglied ist und bleibt für sich selbst verantwortlich. Die Gruppe ist dennoch hilfreich, weil man in der Gruppe verstanden wird. Die anderen haben ähnliche oder gleich Erlebnisse und kennen die Gefühle aus eigener Erfahrung. Aus der Art und Weise, wie andere Gruppenmitglieder ein Problem gelöst haben, kann man etwas lernen. Der Austausch kann den Mut und das Selbstvertrauen stärken, die Schwierigkeiten wieder anzupacken, wenn es Rückschläge gab.

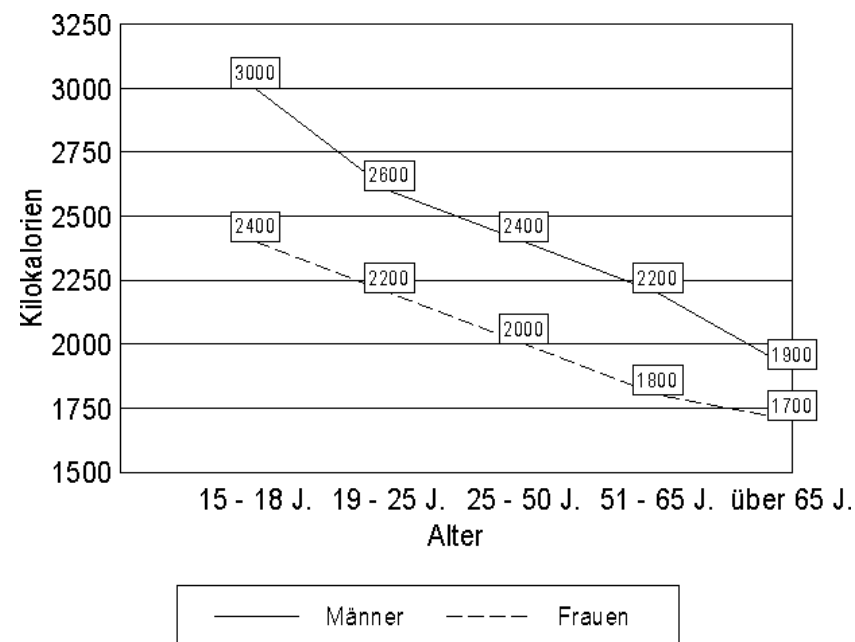
## 6 Selbstsabotage oder: Ratschläge zum erfolglosen Abnehmen

Wenn Sie bis jetzt diese Broschüre durchgelesen haben, dann haben wir hier noch einige Geheimtipps für Sie. Wir verraten Ihnen, was Sie tun müssen, um mit Sicherheit zuzunehmen:

### 1. Stecken Sie sich unerreichbare Ziele!

Glauben Sie den Werbeaussagen in den Zeitschriften wie "in 3 Wochen mühelos 20 Kilo weniger" und nehmen Sie sich fest vor, in ganz kurzer Zeit ganz viel abzunehmen. Je höher Sie sich die Latte legen, die Sie überspringen wollen, desto besser. Ihr Ziel sollte so unerreichbar sein wie ein Hochsprung über 3 Meter Höhe! Am besten, Sie lassen sich anstecken von Ihrem Ehrgeiz, den anderen, die Sie wegen Ihres Übergewichts belächelt und verspottet haben, einmal richtig zu zeigen, was in Ihnen steckt. Stellen Sie sich schon einmal vor, welche Augen Ihre Umgebung machen wird, wenn Sie mit 20 Kilo weniger aufkreuzen. Das ist das beste Mittel, um dieses Ziel zu verfehlen und wieder zuzunehmen. Denn 20 Kilo in 3 Wochen sind unmöglich.

Abbildung 16: Empfohlene tägliche Energiezufuhr (nach: Kalorien mundgerecht <sup>9</sup>1994, S. 19)



Doch was kann man an Gewichtsabnahme wirklich erwarten? Dafür lassen sich nur schwer Richtwerte angeben. Zu unterschiedlich reagieren verschiedene Menschen auf eine Reduktionskost. Grundsätzlich gilt allerdings, dass Männer etwas schneller abnehmen als Frauen, weil sie einen höheren Kalorienverbrauch haben. Weil der Energiebedarf mit zunehmendem Alter sinkt, nehmen Ältere schwerer ab als Jüngere. Was Sie realistischerweise erwarten können, zeigt Ihnen folgende Beispielrechnung:



Energieverbrauch an einem Tag	2 500 Kcal
Abzüglich Essen	- 1 000 Kcal
<hr/>	<hr/>
An Körperfett verbraucht	1 500 Kcal

Energiegehalt von 1 Kg Körperfett	7 000 Kcal
An Körperfett abgebaut	÷ 1 500 Kcal
<hr/>	<hr/>
Zeit zur Abnahme 1 Kilos	4,7 Tage

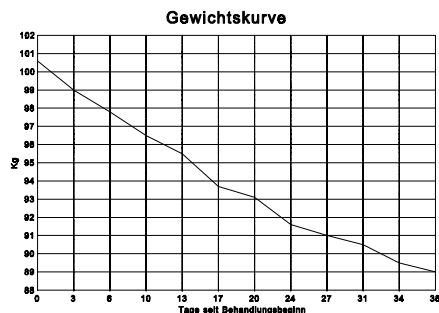
Mit anderen Worten, weil ein Kilo Übergewicht ca. 7 000 Kalorien besitzt und sie am Tag - trotz körperlicher Aktivität - wohl kaum mehr als 1 500 Kalorien von ihren Energiereserven verbrauchen können, benötigen Sie mindestens 4 1/2 Tage, bis Sie ein Kilo abgebaut haben, eher länger.

Mit unseren Lebensmitteln nehmen wir Salz zu uns. Denn in sehr vielen Dingen ist Salz enthalten. Zum Beispiel im Brot, in der Wurst, im Käse, im Mineralwasser. Dieses Salz bindet Wasser an den Körper. Wenn Sie weniger essen als gewohnt, dann nehmen Sie plötzlich weniger Salz zu sich. Sie scheiden dadurch erst einmal Wasser aus. Dieser Wasserverlust täuscht eine Gewichtsabnahme vor, die in Wirklichkeit keine ist. Ein schneller Gewichtsverlust am Beginn einer Diät ist auf die Wasseraus-

scheidung durch weniger Salzverzehr zurückzuführen. Viele erwarten, dass sich diese scheinbaren Erfolge fortsetzen. Man ist sehr enttäuscht, wenn das nicht so geschieht. Doch wenn das Wasser einmal ausgeschieden ist, nimmt das Gewicht nur noch langsam ab.

Unser Körper ist außerdem recht intelligent. Wenn er merkt, dass er weniger Energie bekommt, stellt er das Sparprogramm ein. Er drosselt seinen Energieverbrauch. Dadurch verlangsamt sich der Gewichtsverlust zusätzlich. Erfahrungsgemäß ist dies ein kritischer Punkt im Verlauf einer Behandlung. Wenn die Waage immer kleinere Fortschritte anzeigt, fragt man sich, ob sich die Anstrengung noch lohnt. Abbildung 16 zeigt Ihnen den Gewichtsverlauf bei einem Patienten unserer Klinik, der sich sehr exakt an die Reduktionskost gehalten hat. Sie sehen, dass die Kurve anfangs steiler ist und mit der Zeit mehr und mehr abflacht. Das heißt, dass die Gewichtsabnahme im Lauf der Zeit immer kleiner wurde.

Abbildung 16: Gewichtskurve eines Patienten unter Reduktionskost



Man kann sich selbst schön bemitleiden, wenn man keine 15 oder 20 Kilo abgenommen hat. Endlich hat man den Beweis, dass man nicht abnehmen kann. Schließlich hat man ja "nur" 6 oder 8 Kilo geschafft. Sie haben die Rechtfertigung, wieder zuzunehmen, Sie sind am Ziel.

## 2. Wiegen Sie sich täglich!

Es gibt keine bessere Methode, sich sein Scheitern zu beweisen, als tägliches Wiegen. Schon bald werden Sie feststellen, dass Ihre Bemühungen um eine Gewichtsabnahme vergeblich sind. Denn Ihre Waage zeigt nach anfänglichem Erfolg schon nach kurzer Zeit keine Fortschritte mehr an. Obwohl Sie Ihre Diät eingehalten haben, stagniert Ihr Gewicht, vielleicht nehmen Sie sogar zu! Diese Chance müssen Sie nutzen. Damit können Sie allen Zweiflern, die Sie immer für einen unbeherrschten Vielfrass

hielten, endgültig beweisen: Sie können machen, was Sie wollen, Sie nehmen einfach nicht ab. Selbst von saurem Sprudel werden Sie noch dick. Nutzen sie diese Gelegenheit, Ihre Diät abzurechnen.

## 3. Suchen Sie sich andere Übergewichtige und nehmen Sie um die Wette ab!

Das Guinness-Buch der Rekorde bestätigt: (fast) alles lässt sich zum Leistungssport machen. So auch das Abnehmen. Sie werden sicher jemanden finden, der mit Ihnen um die Wette abnimmt. Vergleichen Sie sich ständig mit anderen! Fragen Sie, wie viel andere abgenommen haben. Wenn Sie jemanden finden, der besser ist als Sie, dann haben Sie Ihr Ziel erreicht. Sie können in sich gehen und sich verzweifelt fragen, welche Fehler Sie gemacht haben. Oder sie können sich selbst ein wenig bemitleiden, weil Sie weniger Erfolg haben als andere. Auf alle Fälle haben Sie sich bewiesen, dass Sie versagt haben. Damit haben Sie die gewünschte Rechtfertigung für einen Rückfall. Herzlichen Glückwunsch.

#### **4. Stecken Sie sich langfristige Ziele!**

Eine bewährte Methode zuzunehmen ist es, sich sehr langfristige Ziele zu stecken. Zum Beispiel "bis Weihnachten will ich 20 Kilo abnehmen" oder "bis zum Urlaub muss ich 10 Kilo weniger auf die Waage bringen". Solch langfristige Ziele garantieren Ihnen, dass Sie sie nicht erreichen werden. Denn stets können Sie sich sagen "morgen fange ich an, noch bleibt mir ja genug Zeit" und heute noch mal kräftig essen. Gefährlich wäre es dagegen, sich nur kleine Schritte vorzunehmen und viele kleine Schritte aneinander zu reihen. Sich jeden Tag zum Beispiel vorzunehmen, nur heute weniger zu essen. Denn dies könnten Sie sogar schaffen und sich damit von Ihrem Ziel zuzunehmen immer weiter entfernen.

#### **5. Streichen Sie Kalorienbomben endgültig vom Speisezettel!**

Am besten, Sie verzichten ein für alle Mal auf Ihre Lieblings Speisen. "Nie wieder Schokolade essen" oder "grundsätzlich keine Torte mehr" sind Vorsätze, mit denen Sie richtig liegen. Eines Tages bekommen Sie bestimmt einen solchen Heißhunger auf das verbotene Lebensmittel, dass Sie große Mengen davon ver-

tilgen. Denn was verboten ist, ist besonders interessant. Damit haben Sie sich Ihre Schwäche, Ihr Versagen endgültig bewiesen und brauchen sich nicht länger mit Ihrer unmenschlichen Diät abzuquälen. Sie haben sich gezeigt, dass Sie sie doch nicht durchhalten und können jetzt getrost essen.

#### **6. Legen Sie sich einen Vorrat von Ausreden zurecht!**

Sicher werden Sie immer wieder auf Ihr Übergewicht angesprochen werden, zum Beispiel von Freunden, Verwandten oder vom Hausarzt. Um sich zu rechtfertigen sollten Sie ein paar Ausreden parat haben. Bewährt haben sich etwa die folgenden:

Ich bin nicht zu schwer, ich bin nur zu klein für mein Gewicht.

Ein Mann ohne Bauch ist ein Krüppel.

Ich bin ein guter Futtermittelverwerter.

Ich bin dick geworden, weil ich mir das Rauchen abgewöhnt habe.

Wenn ich Essen nur anschau, nehme ich schon zu.

Andere sind nur zu faul zu essen.

Übergewicht liegt bei mir in der Familie.

Wer schwer arbeitet, muss auch essen.

Teure Diätlebensmittel kann ich mir nicht leisten.

Zweierlei Essen kochen für mich und meine Familie ist zu umständlich.

Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sicher fallen Ihnen noch bessere Ausreden ein. Es empfiehlt sich, sie so oft zu wiederholen, bis man selbst daran glaubt.

## 6.1 Empfehlungen

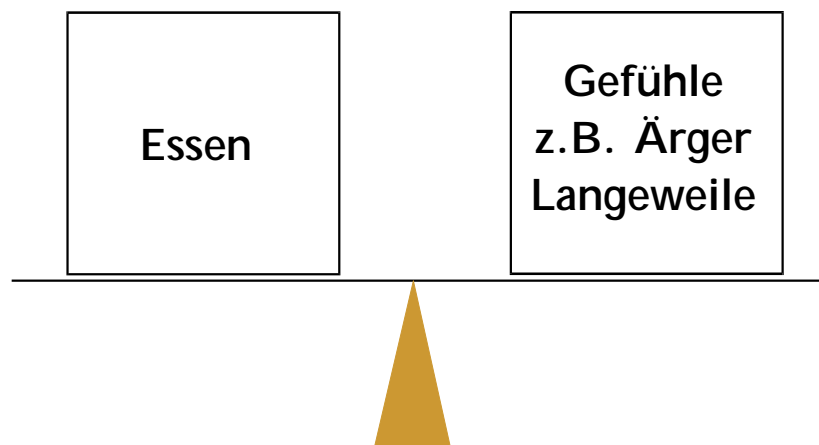
Bei Übergewicht steht die langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten im Vordergrund, nicht die rasche Gewichtsabnahme. Erfolgreiche Gewichtsabnahme und Verbesserung der Gesundheit sind nur langfristig zu erreichen. Sie haben schon einen Erfolg erzielt, wenn Sie nicht mehr zunehmen. Deshalb schlagen wir Ihnen vor:

- Stecken Sie sich erreichbare Ziele.
- Teilen Sie langfristige Ziele in Etappen auf.
- Rückschläge sind zu erwarten. Aber: Sie haben jeden Tag eine neue Chance!
- Setzen Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt Appetitzügler, Abführmittel, harntreibende Medikamente und Sulfonylharnstoffe nach Möglichkeit ab.
- Suchen Sie gegebenenfalls Unterstützung bei einer Selbsthilfegruppe oder professionellen Beratern.

## 7 Wissen ist nötig, aber nicht ausreichend!

Die Erfahrung lehrt immer wieder: Übergewichtige wissen, was sie falsch machen, dennoch können sie nichts ändern. Dies liegt daran, dass Essen viel mit unseren Gefühlen zu tun hat und nicht allein vom Verstand gesteuert wird.

Abbildung 17: Warum wir zu viel essen



Übergewichtige verwechseln häufig verschiedene Gefühle miteinander. Unangenehme Gefühle wie Langeweile, Erschöpfung, Ärger, Enttäuschung usw. werden als Hunger erlebt. Der Volks-Reha-Klinik Ob der Tauber

mund kennt diesen Mechanismus. Er spricht treffend vom "Kummerspeck". Wann immer sie sich unwohl fühlen, essen Übergewichtige etwas. Oder das Essen wird benutzt, um angenehme Gefühle noch angenehmer zu machen. Zum Beispiel beim Feiern. Dadurch kommt schnell mehr Nahrungsenergie zusammen, als der Körper verbraucht. Das Essen hilft, das Gefühlsleben im Gleichgewicht zu halten. Aus diesem Grund ist es so schwierig, abzunehmen. Denn wenn man das Essen einfach weglässt, zum Beispiel, weil man gerade eine Diät macht, dann fehlt etwas Wichtiges. Es fehlt das Gegengewicht, um die Waage unserer Gefühle im Gleichgewicht zu halten, wie Abbildung 17 zeigt. Kein Wunder, dass viele nervös, reizbar oder depressiv werden, wenn sie abnehmen und eine Diät bald wieder abbrechen, weil sie eher mit mehr Gewicht, als mit ihren unangenehmen Gefühlen leben können.

Oder es kommt zu einer Suchtverlagerung. Das heißt, das Essen wird durch ein anderes Suchtmittel ersetzt. Zum Beispiel durch Nikotin, Kaffee oder Medikamente. Wodurch nichts gewonnen wurde. Nicht selten ist Übergewicht selbst die Folge einer Suchtverlagerung. Zum Beispiel berichten viele ehemalige Raucher, dass sie zunahmen, nachdem sie das Rauchen eingestellt hatten. Sie aßen, wo sie zuvor zur Zigarette griffen.

Übergewichtige essen oft, obwohl sie keinen Hunger haben. Und sie essen nicht, obwohl sie Hunger haben, zum Beispiel, weil sie gerade eine Diät machen und zeigen möchten, wie "stark" Sie sein können. Sie haben verlernt, die Signale des eigenen Körpers zu beachten. In der Behandlung kommt es darauf an, den Körper ernst zu nehmen. Den Hunger von anderen Gefühlen unterscheiden zu lernen. Ihn zu stillen, wenn er da ist und nicht zu essen, wenn er fehlt.

## 8 Wer hilft im Alltag?

### Überregionale Adressen

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung

Postfach 910152

51071 Köln

Tel. 0221 / 8992-0

Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

AID e.V.

Auswertungs- und Informationsdienst  
für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Konstantinstr. 124

53179 Bonn

Tel. 0228 / 84 99 - 0

Fax 0228 / 84 99 - 177

Internet: [www.aid.de](http://www.aid.de)

Bietet Informationsmaterial über Lebensmittel an

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Tel. 0228 / 3776600

Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Verbreitet Informationsmaterial über Ernährung

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Un-  
terstützung von Selbsthilfegruppen

(NAKOS)

Albrecht-Achilles-Str. 65

10709 Berlin

Tel. 030 / 891 40 19

Fax 030 / 893 40 14

e-mail: [nakos@gmx.de](mailto:nakos@gmx.de)

Internet: [www.zdf.de/ratgeber/praxis/nakos/index.html](http://www.zdf.de/ratgeber/praxis/nakos/index.html)

Vermittelt Adressen von Selbsthilfegruppen und gibt Hilfen bei  
der Gruppengründung

---

**Overeaters Anonymous (OA)**

Postfach 10 62 06

28062 Bremen

Tel. 0421 / 32 72 24

Internet: [www.overeaters-anonymous.de](http://www.overeaters-anonymous.de)

Selbsthilfeorganisation mit zahlreichen Gruppen in der gesamten BRD. Anlehnung an das Programm der Anonymen Alkoholiker.

**Weight Watchers Deutschland GmbH**

Am Salzhaus 4

60311 Frankfurt am Main

Tel. 0130 / 47 78

Internet: [www.weightwatchers.com/international/germany/](http://www.weightwatchers.com/international/germany/)

Kommerzieller Anbieter von Gruppenabenden

**Örtliche Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen**

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS

Dresden

Lingnerplatz 1

01069 Dresden

Tel. 0351 / 4846358

Fax 0351 / 4846591

**KISS Dresden-Land**

Dr.-Wilhelm-Külz-Str. 4

01445 Radebeul

Tel. 0351 / 75561

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS am Gesundheitsamt Greiz

Carolinenstr. 54

07962 Greiz

Tel. 03661 / 3291/2

KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Stadtmission Chemnitz e.V.

Rembrandtstr. 17

09111 Chemnitz

Tel. 0371 / 670901

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KIS, Arbeiterwohlfahrt Gemeindeverband Kleinmanchow e.V.

Potsdamer Allee 73

14532 Stahnsdorf

Tel. 03329 / 612325



---

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS Teterow

Predigerstr. 2

17166 Teterow

Tel. 03996 / 2996

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppe - KISS

Gesundheitsamt des Landkreises Waren

Karl-Liebknecht-Str. 6

17192 Waren-Müritz

Tel. 03991 / 170212

Fax 03991 / 737300

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS

Stralsund

Mönchstr. 53

18439 Stralsund

Tel. 03831 / 292645 App. 13

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS

Wandsbek

Hasselbrookstr. 15

22089 Hamburg

Tel. 040 / 2517757

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS

Barmbeck

Fuhlsbüttler Str. 401

22309 Hamburg

Tel. 040 / 6311110

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS Alto-

na

Gaußstr. 21

22765 Hamburg

Tel. 040 / 395767

KISS Lübeck Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsamt

Schmiedestr. 7

23539 Lübeck

Tel. 0451 / 1225377

Fax 0451 / 1225390

KISS Friesland

Postfach 1223

26302 Varel

Tel. 04451 / 2288

Fax 04451 / 860132

KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im  
DPWV

Große Mühlenwallstr. 21

26603 Aurich

Tel. 04941 / 61049

Fax 04941 / 18228

Hannovers Beratungsstellen im Selbsthilfebereich KISS & KRI-  
BIS im DPWV

Bödekerstr. 85

30161 Hannover

Tel. 0511 / 666567

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe KISS im DPWV

Beethovenstr. 15

31224 Peine

Tel. 05171 / 18046

Fax 05171 / 18047

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS

Lindenstr. 29

32423 Minden

Tel. 0571 / 25033

Fax 0571 / 85157

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS Kas-  
sel

Wilhelmshöher Allee 32a

34117 Kassel

Tel. 0561 / 104935

Fax 0561 / 7875211

KISS im DPWV

Kommißstr. 5

38300 Wolfenbüttel

Tel. 05331 / 5005

Fax 05331 / 29270

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS -  
Arbeiterwohlfahrt Goslar

Bäringerstr. 24/25

38640 Goslar

Tel. 05321 / 43519

KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Lessingstr. 43 a

39440 Wolfsburg

Tel. 05361 / 21021

Fax 05361 / 21946

---

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe K.I.S.S. Dortmund  
Leuthardstr. 6  
44135 Dortmund  
Tel. 0231 / 529097

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS Lünen im Gesundheitshaus  
Roggenmarkt 18 - 20  
44532 Lünen  
Tel. 02306 / 100572

KISS im Paritätischen Köln  
Herwarthstr. 12  
50672 Köln  
Tel. 0221 / 95154216

KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Main-Sieg-Kreis  
Am Bürgerhaus 3  
53840 Troisdorf  
Tel. 02241 / 73409  
Fax 02241 / 409220

KISS Mainz Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen  
Heiligkreuzweg 96  
55130 Mainz  
Tel. 06131 / 9822812  
Fax 06131 / 9522555

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe KISS Witten  
Dortmunder Str. 13  
58455 Witten  
Tel. 02302 / 1559  
Fax 02302 / 81375

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS im Gesundheitshaus  
Massener Str. 35  
59493 Unna  
Tel. 02303 / 272829

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen beim Gesundheitsamt Soest KISS Soest  
Hoher Weg 1 - 3  
59494 Soest  
Tel. 02921 / 302137

KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Saarland  
Hafenstr. 4  
66111 Saarbrücken  
Tel. 0681 / 375738/9  
Fax 0681 / 37548

Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.  
Lutherstr. 15 - 17  
69115 Mannheim  
Tel. 0621 / 313434

Heidelberger Selbsthilfebüro  
Rohrbacher Str. 42  
69115 Heidelberg  
Tel. 06221 / 184290  
Fax 06221 / 410159

KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V.  
Marienstr. 9  
70178 Stuttgart  
Tel. 0711 / 640 61 17  
Fax 0711 / 607 45 61

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe für den Rems-Murr-Kreis  
Kastellstr. 8  
71540 Murrhardt  
Tel. 07192 / 20473  
Fax 07192 / 20473

Sozialforum Tübingen e.V.  
Neue Str. 13  
72070 Tübingen  
Tel. 07071 / 27126

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen beim Staatlichen Gesundheitsamt  
Reichstr. 11  
72250 Freudenstadt  
Tel. 07441 / 562021

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfegruppen KIGS  
AOK-Gesundheitszentrum  
Curfeßstr. 27  
73428 Aalen  
Tel. 07361 / 584-177/176  
Fax 07361 / 584-115

---

AOK Esslingen  
Sozialer Dienst  
Plochinger Str. 13  
73730 Esslingen  
Tel. 0711 / 3102-266  
Fax 0711 / 3102-216

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der Arbeitsgemeinschaft  
Gesundheit Ortenaukreis  
Gerichtsstr. 5  
77933 Lahr  
Tel. 07821 / 283225  
Fax 0781 / 9481034

IKOS Informations- und Kontaktstelle für Mitarbeit und Selbsthilfe  
Sozial- und Jugendbehörde  
Kaiserallee 4  
76133 Karlsruhe  
Tel. 0721 / 133-5023/24/27  
Fax. 0721 / 133-5009

KISS-Freiburg  
c/o DPWV  
Erwinstr. 20  
79104 Freiburg

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der Arbeitsgemeinschaft  
Gesundheit Ortenaukreis  
Wilhelmstraße 3  
77654 Offenburg  
Tel. 0781 / 9332709  
Fax 0781 / 9481034

Kuratorium zur Förderung der örtlichen Selbsthilfe  
Mundenhofer Weg 9  
79224 Umkirch  
Tel. 07665 / 50536  
Fax 07665 / 50539

AOK Ravensburg  
Sozialer Dienst  
Postfach 11 30  
88181 Ravensburg  
Tel. 0751 / 371137  
Fax 0751 / 371298

AOK Biberach  
Sozialer Dienst  
Kolpingstr. 56  
88400 Biberach  
Tel. 07351 / 40-143  
Fax 07351 / 40-177

Koordinationsstelle Regionales Netzwerk KORN  
Universität Ulm  
c/o Abt. Medizinische Soziologie  
Am Hochsträß 8  
89081 Ulm  
Tel. 0731 / 5025639  
Fax 0731 / 5025632

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS Erlangen-Nürnberg-Fürth, Büro Nürnberg  
Hillerstr. 6  
90429 Nürnberg  
Tel. 0911 / 320747

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, KISS Erlangen-Nürnberg-Fürth  
Ohmstr. 2  
91054 Erlangen  
Tel. 09131 / 209234

KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen  
D.-Martin-Luther-Str. 14  
93047 Regensburg  
Tel. 0941 / 52822

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Erfurt - KISS Erfurt  
Turniergasse 17  
99084 Erfurt  
Tel. 0361 / 655-1721, -1738, -1715  
Fax 0361 / 6551737

Gesundheitsamt Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)  
August-Bebel-Str. 4  
99503 Apolda  
Tel. 03644 / 619490/91

**Psychosomatische Fachkliniken**

mit Schwerpunkt Ess-Störungen  
(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

Klinik am Korso

Fachzentrum für gestörtes Eßverhalten

Ostkorso 4

32545 Bad Oeynhausen

Tel. 05731 / 181-0

Internet: [www.klinik-am-korso.de](http://www.klinik-am-korso.de)

Frankfurter Zentrum für Eßstörungen e.V.

Hansaallee 18

60322 Frankfurt

Tel. 069 / 55 01 76

Fax 069 / 5 96 17 23

Internet: [www.fz-ess-stoerungen.de/](http://www.fz-ess-stoerungen.de/)

Psychosomatische Fachklinik

Kurbrunnenstr. 12

67098 Bad Dürkheim

Tel. 06322 / 934 - 0

Psychosomatische Klinik

Bernbacher Str. 33

76332 Bad Herrenalb

Tel. 07083 / 20 71 und 20 72

Klinik Roseneck

Am Roseneck 6

83209 Prien am Chiemsee

Tel. 08051 / 6010

Internet: [www.schoen-kliniken.de](http://www.schoen-kliniken.de)

Psychosomatische Klinik

Schützenstr. 16

86949 Windach

Tel. 08193 / 72 - 0

Klinik für Psychosomatische Medizin

Sebastian-Kneipp-Allee 4

87730 Grönenbach

Tel. 08334 / 981 - 0

Kitzberg-Klinik  
Erlenbachweg 24  
97980 Bad Mergentheim  
Tel. 07931 / 53 16 - 0  
Fax 07931 / 53 16 - 350  
Internet: [www.ptz.de](http://www.ptz.de)

### **Gastroenterologische Kliniken**

Klinik Rosenberg  
Hinter dem Rosenberge 1  
33014 Bad Driburg  
Tel. 05253 / 970-0  
Fax 05253 / 970-177  
Internet: [www.klinik-rosenberg.de](http://www.klinik-rosenberg.de)

Klinik Niederrhein  
Hochstr. 13 - 19  
53474 Bad Neuenahr  
Tel. 02641 / 751-0  
Fax 02641 / 751-1961

Mittelrheinklinik  
Salzbornstr. 14  
56154 Boppard-Bad Salzig  
Tel. 06742 / 608-0

Eleonorenklinik  
64678 Lindenfels-Winterkasten  
Tel. 06255 / 302-0

Klinik Bad Rippoldsau  
Holzwaldstr. 16  
77776 Bad Rippoldsau  
Tel. 07440 /

Reha-Klinik Kandertal  
79429 Malsburg-Marzell  
Tel. 07626 / 902-0

Medizinische Klinik Passau  
Kohlbruck 5  
94036 Passau  
Tel. 0851 / 5305-0



Marbachtalklinik  
Dr.-Georg-Heim-Str. 4  
97688 Bad Kissingen  
Tel. 0971 / 808-0  
Fax 0971 / 808-105

Reha-Klinik Ob der Tauber  
Bismarckstr. 31  
97980 Bad Mergentheim  
Postfach 17 45  
97967 Bad Mergentheim  
Tel. 07931 / 541-0  
Fax 07931 / 541-6000  
Internet: [www.reha-klinik-odt.de](http://www.reha-klinik-odt.de)

## **Ernährungsinformationen im Internet**

Angebote im Internet sind einem raschen Wandel unterworfen. Es kann daher keine Garantie dafür übernommen werden, dass die nachfolgenden Adressen noch gültig sind.

Seriöse Ernährungsinformationen bekommen Sie vom Deutschen Ernährungsberatungs- und Informationsnetz DEBINET: [www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)

und vom deutschen Agrarinformationsnetz DAINET: [www.dainet.de](http://www.dainet.de)

Universität Hohenheim: [www.uni-hohenheim.de/~wwwin140/info/info.htm](http://www.uni-hohenheim.de/~wwwin140/info/info.htm)

Hinter [www.slimnet.de](http://www.slimnet.de) verbirgt sich ein kommerzielles Angebot des bekannten Ernährungspsychologen Prof. Dr. V. Pudel. Es besteht vor allem aus dem Vertrieb von Fertiggerichten.

Einen interaktiven Internet-Kurs bietet [www.lean-and-healthy.de](http://www.lean-and-healthy.de) an. Er geht mit wöchentlichen Kontakten über ein Jahr und kostet DM 70,-.

## 9 Literatur- und Quellenverzeichnis

Mehr Informationen über Ursachen und Behandlung des Übergewichts finden Sie in den folgenden Büchern:

ALIABADI, C. & LEHNIG, W.: Wenn Essen zur Sucht wird. Bastei/Lübbe Nr. 60217 DM 12,80  
Stellt die psychologischen Hintergründe von Essstörungen dar. Empfehlenswert.

DTV-ATLAS DER ANATOMIE Band 2 München: Deutscher Taschenbuch Verlag 31979

FISCHER, J. (1999). Mein langer Lauf zu mir selbst. Kiepenheuer & Witsch.

HALHUBER, C. & HALHUBER, M.J. (o.J.). Ratgeber für Patienten mit koronarer Herzkrankheit  
München: Gräfe und Unzer Verlag

HAUNER, D. & HAUNER, H. (1996). Leichter durchs Leben. Stuttgart: Thieme. Das zur Zeit beste und umfassendste Buch zum Thema Übergewicht. Es ist verständlich geschrieben und setzt sich kritisch mit verschiedenen Behandlungsmethoden auseinander.

KALORIEN MUNDGERECHT. Frankfurt/Main: Umschau-Verlag 91994

Mehr als nur eine umfangreiche Kalorientabelle! Sie nennt neben den Kalorien- und Joulewerten der Lebensmittel auch den Gehalt an Eiweiß, Fett, Cholesterin, Kohlenhydraten u.a. sowie, für Menschen mit Diabetes bedeutsam, die Broteinheiten. Es sind auch viele Fertiggerichte enthalten, z.B. Pizzen oder Hamburger. Der Vergleich zwischen verschiedenen Lebensmitteln ist jedoch nicht einfach, weil sich die Angaben auf eine übliche Portionsgröße beziehen.

KATALYSE E. V. (Hrsg.). (31990). Chemie in Lebensmitteln. Frankfurt: Zweitausendeins  
zu beziehen bei:

Zweitausendeins-Versand

Postfach

60381 Frankfurt am Main

Tel. 069 / 420 8000

Fax 069 / 415 003, 415 004 oder 417 089

[www.zweitausendeins.de](http://www.zweitausendeins.de)

Informiert umfassend über Schadstoffe in Lebensmitteln und gibt Empfehlungen zur Verminderung der Schadstoffbelastung. Ein wichtiges Nachschlagewerk für den gesundheitsbewussten Verbraucher.

KATALYSE E. V. (Hrsg.) (1986). Das Ernährungsbuch. Köln: Kiepenheuer & Witsch  
Begründet ausführlich und wissenschaftlich fundiert die Vorzüge der Vollwertkost. Sehr informativ, aber nicht ganz leicht zu lesen.

KLEVER, U.: Klevers Kalorien & Fette Kompass. München: Gräfe & Unzer  
Eine sehr umfangreiche und dennoch ausgesprochen handliche Kalorientabelle. Der Vergleich verschiedener Lebensmittel miteinander ist einfach, weil sich die Angaben meist auf dieselbe Menge (z.B. 100g) beziehen.

ORBACH, S. (1997). Anti-Diät-Buch Teil 1: Über die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Esssucht. München: Verlag Frauenoffensive  
Ein psychologisches Grundlagenwerk zum Thema Übergewicht. Empfehlenswert vor allem für Frauen.

ORBACH, S. (1993). Anti-Diät-Buch Teil 2: Eine praktische Anleitung zur Überwindung von Eßsucht. München: Verlag Frauenoffensive  
Die Fortsetzung des Buches von S. ORBACH enthält eine Reihe nützlicher Übungen zur Selbsterfahrung von Übergewichtigen. Wer diese Übungen macht, gewinnt eine neue Einstellung zu sich selbst.

ÖKO-TEST. (1989). Ratgeber Diät. Reinbek: Rowohlt  
Informiert kritisch über den Markt an Diäten und enthält ausgezeichnete Speisepläne für 4 Wochen.

PEARSON, L. & PEARSON, L.: Psycho-Diät. (1977). Reinbek: Rowohlt  
Die praktische Erfahrung der Autoren in der Therapie des Übergewichts kommt diesem Buch zugute. "Abnehmen durch Lust am Essen" heißt der Untertitel. Enthält zahlreiche Übungen zur Schärfung des Essbewußtseins.

PÜTZ, J. (1991). Das Hobbythek-Diätbuch. Schlank und gesund durch richtige Ernährung. Köln: vgs  
Nicht alles aus diesem Buch ist empfehlenswert. Es enthält jedoch einige pfiffige Ideen, die sich nutzen lassen.

PÜTZ, J. & FRICKE, S. (1994). Richtige Ernährung in allen Lebenslagen. Tips, Ideen und Rezepte.

Köln: vgs

Eine brauchbare Einführung in die Ernährungslehre, nicht nur für Übergewichtige.

# Anhang: Body-Mass-Index-Tabelle

Gewicht [kg]	Körpergröße [cm]																									
	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	192	194	196	198	200
180	80	78	76	74	72	70	69	67	65	64	62	61	59	58	57	56	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45
178	79	77	75	73	71	70	68	66	65	63	62	60	59	57	56	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	45
176	78	76	74	72	71	69	67	65	64	62	61	59	58	57	56	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44
174	77	75	73	71	70	68	66	65	63	62	60	59	57	56	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	44
172	76	74	73	71	69	67	66	64	62	61	60	58	57	56	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43
170	76	74	72	70	68	66	65	63	62	60	59	57	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	43
168	75	73	71	69	67	66	64	62	61	60	58	57	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42
166	74	72	70	68	66	65	63	62	60	59	57	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	42
164	73	71	69	67	66	64	62	61	60	58	57	55	54	53	52	51	50	48	47	46	45	44	44	43	42	41
162	72	70	68	67	65	63	62	60	59	57	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	41
160	71	69	67	66	64	63	61	59	58	57	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	43	42	41	40
158	70	68	67	65	63	62	60	59	57	56	55	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40
156	69	68	66	64	62	61	59	58	57	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	41	40	39
154	68	67	65	63	62	60	59	57	56	55	53	52	51	50	49	48	46	45	45	44	43	42	41	40	39	39
152	68	66	64	62	61	59	58	57	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38
150	67	65	63	62	60	59	57	56	54	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	42	41	40	39	38	38
148	66	64	62	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37
146	65	63	62	60	58	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	37
144	64	62	61	59	58	56	55	54	52	51	50	49	48	46	45	44	43	43	42	41	40	39	38	37	37	36
142	63	61	60	58	57	55	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	36	36
140	62	61	59	58	56	55	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35
138	61	60	58	57	55	54	53	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	35
136	60	59	57	56	54	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	35	34
134	60	58	57	55	54	52	51	50	49	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35	34	34
132	59	57	56	54	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33
130	58	56	55	53	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	35	34	33	33
128	57	55	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	35	35	34	33	33	32
126	56	55	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	32
124	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33	32	32	31
122	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	31
120	53	52	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	33	32	31	31	30
118	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	31	30	30
116	52	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	30	29
114	51	49	48	47	46	45	43	42	41	40	39	39	38	37	36	35	34	34	33	32	32	31	30	30	29	29
112	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	29	28	28
110	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	29	28	28
108	48	47	46	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27
106	47	46	45	44	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	27
104	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	27	26
102	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	27	26	26
100	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25
98	44	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	25
96	43	42	40	39	38	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	24	24
94	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	24
92	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23
90	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	23
88	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22
86	38	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	22
84	37	36	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21
82	36	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	21
80	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20
78	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20
76	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19
74	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	19
72	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18
70	31	30	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	18
68	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17
66	29	29	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	17
64	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16
62	28	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	16
60	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15
58	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21																