

# Die Chronologie des Abnehmens

## Was passiert da genau?

Ran an den Speck: Wie eine gute Diät aussehen sollte, damit sie funktioniert, hat uns der Experte Dr. Hossein Askari erklärt

**D**er „Wohlstandsbauch“ ist brandgefährlich, warnen Wissenschaftler.

Trotzdem nimmt die Zahl der Übergewichtigen weltweit stetig zu. Der Biologe Dr. Hossein Askari hat uns erklärt, wie Abnehmen gelingt, obwohl es kein Leichtes ist.

**Ein paar Extrapfunde wurden früher müde belächelt. Was hat sich da geändert, Herr Dr. Askari?**

Übergewicht ist nicht mehr nur ein ästhetisches Problem. Wir wissen heute, dass die Lebenserwartung insbesondere bei morbidem Adipositas, also krankhaftem Übergewicht, bis zu 20 Jahre vermindert sein kann.

**So viele Jahre?**

Ja! Fettgewebe als das größte endokrine Organ im Körper produziert entzündungsfördernde, sogar krebserregende Stoffe. Die gute Nachricht lautet aber: Schon mit einer relativ geringen Gewichtsabnahme von zehn bis 15 Prozent des Körpergewichts lässt sich dem entgegensteuern!

**Bevor es an den Speck geht – warum nehmen wir überhaupt zu?**

Übermäßiger Energiekonsum führt zunächst zu einer Vergrößerung der Fettzellen. Haben diese ihre maximale Speicherkapazität erreicht, kommt es zur „Hyperplasie“, der vermehrten Bildung neuer Fettzellen. Bei ei-

ner Gewichtsreduktion wird das zuvor in den Zellen gespeicherte Fett wieder abgebaut, was zu einer Verkleinerung der Zellen und einem damit verbundenen Gewichtsverlust führt. Die Anzahl der Fettzellen im Körper bleibt dagegen unverändert. Leere Fettzellen können so noch jahrelang erhalten bleiben, bevor sie endgültig verschwinden, und sich bei gesteigerter Nahrungsaufnahme rasch wieder auffüllen.

Ehemals übergewichtige Personen unterscheiden sich daher biologisch stark von bisher niemals adipösen Personen desselben Alters, Gewichts und Geschlechts, sodass Gewichtsreduktion bei ihnen nicht so einfach ist. Bei Übergewichtigen kommt noch ein Faktor hinzu, der das Abnehmen erschwert: Bei ihnen werden bestimmte biologische Mechanismen im Körper aktiviert, die die Wiederer-





*Der Biologe Dr. Hossein Askari ist Gründer des Center of Genetic Analysis and Prognosis in Köln und Entwickler für innovative Analyseverfahren im Bereich individualisierter Medizin (Infos unter cogap.de)*

langung des bisher höchsten Körpergewichts anstreben. Diese Mechanismen nennt man „anti-weight loss mechanisms“.

### **Lässt sich Abnehmen denn zumindest in Etappen einteilen?**

Ja. Der gesamte Prozess kann in eine Abnehmphase und Stabilisierungsphase unterteilt werden. Die erste Phase, die Abnehmphase, kann bis zu mehrere Monate dauern. Sinnvoll ist hier, den Körper anzuschubsen und die Umstellung einzuleiten, indem die Kalorienanzahl reduziert wird und die Menge von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten bei den Mahlzeiten besser verteilt wird. Dadurch erhält der Körper den Impuls zur Veränderung, und die Fettverbrennung wird angekurbelt.

Eine sehr lange Abnehmphase ist nicht empfehlenswert, weil eine zu einseitige und strikte Ernährung auf Dauer schadet. Antriebslosigkeit, Heißhunger-

attacken und Konzentrationschwäche sind nur einige der Folgen, die auftreten können.

Nach der Abnehmphase folgt die Stabilisierungsphase oder auch die langfristige Ernährungsumstellung. Ziel sollte es sein, den persönlichen Tagesbedarf an Makronährstoffen – also Proteine, Kohlenhydrate und Fette – durch die Mahlzeiten zu decken. Durch die Grundversorgung mit allen Nährstoffen kann der Körper nicht in den „Hungermodus“ rutschen, der gefürchtete Jo-Jo-Effekt bleibt somit aus. Viel wichtiger als das schnelle Abnehmen ist also, das neue Gewicht halten zu können beziehungsweise auf Dauer schlank zu bleiben.

### **Warum reicht es ab einem bestimmten Alter nicht, einfach nur weniger zu essen?**

Eine negative Energiebilanz im Körper bewirkt zwar, dass man schnell ein paar Kilos verliert, jedoch ist hier ernährungsphysiologisch absolute Vorsicht geboten. Verfällt der Körper bei einer Aufnahme von zu wenig Kalorien und Energie nämlich in den Spar- oder Hungermodus, wird er bei jeder Nahrungsaufnahme automatisch versuchen, Energie für „schlechte Zeiten“ zu speichern und bereits mühsam geleerte Fettzellen erneut zu füllen.

Gerade im gehobenen Alter ist die Folge von zu wenig Essen ein ständiges Hungergefühl und Niedergeschlagenheit. Das persönliche Wohlbefinden sowie die Konzentrationsfähigkeit lassen erheblich nach. Versucht man dann, die Beschwerden in den Griff zu bekommen, etwa wieder leistungsfähiger zu sein und deshalb „normal“ zu essen, ist der Jo-Jo-Effekt programmiert.

Um fit zu bleiben, profitieren Senioren und Personen ab einem

## **Leere Fettzellen können lange erhalten bleiben**

bestimmten Alter neben der richtigen Ernährung besonders von sportlicher Aktivität, weil sie so den Fettabbau fördern und dem altersbedingten Verlust von Muskel- und Knochengewebe entgegenwirken.

### **Was machen die meisten Menschen beim Abnehmen falsch?**

Viele Abnehmwillige essen nicht unbedingt qualitativ das Falsche, sie essen nur einfach zu wenig! Sprich, sie nehmen zu wenig Kalorien zu sich. Eine zu reduzierte Diät, wie zum Beispiel extremes Low Carb, bringt auf längere Sicht neben gesundheitlichen Problemen noch mehr Schwierigkeiten wie miese Laune, Konzentrationschwäche und Leistungsabfall mit sich. Auch ist es ein Irrglaube, man könne mit viel Sport eine schlechte Ernährung ausgleichen. Fakt ist: „You can't work out a bad diet.“ Sportliche Betätigung ist definitiv ein wichtiger Faktor, wenn es um das Thema Gewichtsreduktion geht, allerdings funktioniert das nur, wenn Sie sich auch anders ernähren. Eine erfolgreiche und vor allem langfristige Gewichtsreduktion ist also nur in Verbindung mit einer Ernährungsumstellung möglich, bei der man nicht hungern oder ganz auf eine bestimmte Lebensmittelgruppe verzichten muss.

INTERVIEW: ALEXANDRA SUHLING

