



Information zur Sendung
vom 19. März 2009

Übergewicht entsteht im Kopf

Essen hat nicht nur mit Hunger zu tun – wir essen auch, weil es die Laune bessert und die Seele tröstet. Das erscheint nicht weiter dramatisch, solange es nur ab und zu passiert. Lübecker Forscher haben aber herausgefunden, dass Frustsnacks den Stoffwechsel unseres Gehirns gewaltig durcheinander bringen können. Bei Überforderung, Zeitdruck oder Schlafmangel verlangt das Gehirn mehr Energie und sendet Hungersignale aus. Wir essen mehr als der Körper benötigt und nehmen zu. Wer sich aber erst einmal angewöhnt hat, bei negativen Gefühlen zum Essen zu greifen, muss erst wieder lernen, wie sich das übermäßige Verlangen nach Essen reduzieren lässt. Odysso zeigt, warum Übergewicht im Kopf entsteht und weshalb Abnehmen ebenfalls dort beginnt.



Frustsnacks bringen unser Gehirn gewaltig durcheinander



Inhalt

- S. 2 Typisch Frau, typisch Mann
- S. 3 Der Kopf entscheidet, ob wir abnehmen
- S. 5 Der Abnehmcoach
- S. 7 Kann Essen klüger machen?
- S. 9 Adressen, Links und Literatur

Typisch Frau, typisch Mann

von Hilmar Liebsch

Keine Frage: Männer und Frauen sind unterschiedlich. Das zeigt sich auch in ihren Essgewohnheiten. Nicht nur, dass Männer im Schnitt gerade einmal 15 Minuten pro Tag für die Zubereitung all ihrer Mahlzeiten aufwenden, während Frauen sich immerhin 45 Minuten Zeit nehmen. Auch bei dem was am Ende auf den Teller kommt sind die Unterschiede groß – und gerade bei einer Diät extrem wichtig.

Der Ernährungsmediziner Professor Hans Hauer über die Unterschiede: „(...) Während Frauen zum Beispiel mehr pflanzliche Produkte genießen – Vegetarier sind oft Frauen – essen Männer eher fleischbetont und haben auch einen deutlich höheren Fleischkonsum als das bei Frauen bekannt ist. Die genauen Ursachen für den Unterschied kennt man bisher nicht. Das hat wahrscheinlich etwas mit unserer Vorgeschichte, mit der Evolution zu tun, wo natürlich der Mann darauf angewiesen war schnell zu sein, auf der Jagd zu sein und eben Tiere zu erlegen. Die Frau war eher zuhause, hat sich – notgedrungen vielleicht – mehr von pflanzlichen Produkten ernähren müssen. Aber das ist eher Spekulation. Die genauen Gründe kennen wir nicht.“



Frauen genießen beim Essen mehr pflanzliche Produkte

Frauen achten deutlich mehr als Männer darauf, was sie essen

Eine Studie des Nahrungsmittelkonzerns Nestle hat jetzt zumindest Zahlen geliefert. Demnach achten mehr als die Hälfte der Frauen darauf, was sie essen. Bei den Männern ist es gerade einmal ein Fünftel. „Es ist ganz interessant, dass diese Geschlechtsunterschiede nach wie vor bestehen, obwohl Kinder heute nicht mehr geschlechtsspezifisch erzogen, oder auch zum Essen angehalten werden. Das sind scheinbar alte Instinkte, alte Anlagen bei Männern und Frauen, die nicht zu beseitigen sind. Auch bei gleichem Nahrungsangebot findet man diese unterschiedlichen Muster“, so der Experte.

Und ragt dann eines Tages das Resultat von zu viel deftigem und fettigem Essen über den Gürtel, wollen zumindest die Männer erst einmal nichts davon wissen, weiß Prof. Hauer: „Männer sind oft gar nicht so motiviert abzunehmen. Der Leidensdruck fehlt oft.

Der ist bei der Frau stärker. Das kommt aber auch daher, weil hier die kosmetischen Aspekte eine wesentlich größere Rolle spielen: eine Frau muss schlank sein, unterliegt einem wesentlich größeren Druck als dies bei Männern der Fall ist. So dass die Motivationslage ganz anders ist. Männer kriegen oft einen Anstoß von außen: ‚Du solltest mal abnehmen!‘ - und das reicht als Motivation oft nicht aus, um mal was zu unternehmen.“

Wer abnehmen möchte, muss seinen Speiseplan verändern. Der Verzicht auf ein bestimmtes Lebensmittel fällt besonders dann leicht, wenn man es sowieso nicht mag. Klar: Wer verzichtet schon gerne auf seine Leibgerichte? Die sind schließlich bei Frau und Mann verschieden. Und genau da liegt der Haken vieler Diäten: sie achten auf alles, nur nicht auf den kleinen Unterschied der Geschlechter.

Die meisten Diäten sind für Frauen

Doch der Ernährungsmediziner weiß: „Dieser Unterschied ist sicher wichtig, wenn jemand abnehmen will. Die meisten Diäten sind ja für Frauen ge-

schrieben. Da stehen dann im Mittelpunkt Obst und Gemüse, weniger Fett, weniger Fleisch. Dies ist für Männer in dieser Form nicht sinnvoll, weil Männer sich doch stärker fleischbetont ernähren. Man muss das, wenn man einen Mann vor sich hat, berücksichtigen. Sonst wird er sich sehr schwer

tun, eine Diät auch umzusetzen.“ Ernährungsempfehlungen lassen sich eben nicht ohne Rücksicht auf die eigenen Gewohnheiten umsetzen. Wer erfolgreich abnehmen möchte, sollte also seine eigenen Vorlieben durchaus berücksichtigen. Das gilt für Frau und Mann.



Der Kopf entscheidet, ob wir abnehmen

von Markus Hubenschmid

Untersuchungen haben gezeigt, dass nur eine von 200 Personen durch eine Diät erreicht, was sie erreichen möchte, nämlich abzunehmen und das Gewicht zu halten. Diäten gehen davon aus, dass die Art und Menge der Nahrungsmittel das Hauptproblem sind. Und so machen Diäten selbst aus normalen Essern Menschen, die Angst vor dem Essen haben. Dem Essen wird die Schuld für das Übergewicht zugeschoben. Dabei sind nicht die Speisen das eigentliche Problem, sondern die Art wie man isst.

Beatrix von Steuben ist übergewichtig und will abnehmen. Immer wieder hat sie es mit Diäten versucht, doch die halfen ihr nur vorübergehend. Die Kilos kamen wieder und meistens waren es mehr als zuvor. Mit guten Ratschlägen, dass sie dieses nicht essen oder auf jenes verzichten soll, kann Beatrix von Steuben nur wenig anfangen. Es nervt sie, wenn andere ihr Essverhalten kontrollieren. Sie wird dann ärgerlich, weil sie das Gefühl hat, dass die anderen beobachten, was sie isst. Die Konsequenz: „In Situationen, in denen man mit Freunden, Bekannten oder Familienmitgliedern zusammen ist, isst man das Unvernünftige. Und man geht nach Hause und isst aus lauter Frust die Nahrungsmittel, die man nicht hätte zu sich nehmen sollen.“

Kein Wunder, denn Essen erzeugt Befriedigung und einen angenehmen Zustand, den wir immer wieder

erreichen möchten. Das ist völlig normal und ist bei allen Menschen so. Problematisch wird es aber, wenn wir auf seelische Bedürfnisse mit Essen reagieren, wie Beatrix von Steuben: „Man überlegt sich jetzt nicht, ich muss jetzt essen, sondern man geht einfach hin und isst. Man nimmt Mengen zu sich und ärgert sich eigentlich danach, dass man so viel gegessen hat, weil man genau weiß, das tut einem nicht gut. Und das sind im Nachhinein sicherlich Situationen, Stress-Situationen, die man hat, Ärger oder Frust, vielleicht auch wegen irgendwas, wenn Krankheiten in der Familie auftreten.“

Die Psychotherapeutin Doris Wolf weiß, dass diese psychische Dimension durch Diäten fast immer sträflich außer Acht gelassen wird: „Wenn ich mir angewöhnt habe, auf Gefühle wie Trauer, Wut oder Anspannung mit Essen zu reagieren, dann habe ich

natürlich ganz viele Situationen, wo ich esse. Das heißt, ich esse nicht nur wenn ich Hunger habe, wirklich körperlichen Hunger, sondern ich esse auch dann, wenn's mir seelisch schlecht geht. Und die Folge davon ist, dass ich viel mehr Kalorien zu mir nehme, als wenn ich nur bei körperlichem Hunger esse.“

“... das heißt, ich esse nicht nur wenn ich Hunger habe ...“

Doch offenbar gibt es außer der Trostfunktion noch einen weiteren entscheidenden Grund dafür, dass mancher bei seelischen Problemen unvernünftig viel in sich hineinstopft. Seelische Dauerbelastung wie chronischer Stress, Frust, Depression oder psychische Traumatisierungen können den Hirnstoffwechsel verändern. Die Folge: In Belastungssituationen bekommt das Gehirn Probleme, seinen Energiebedarf aus den vorhandenen Körperreserven zu decken.



Chronischer Stress kann den Hirnstoffwechsel verändern

Forscher der Medizinischen Klinik der Universität zu Lübeck haben in einer Stress-Studie die Hirnreaktionen schlanker und übergewichtiger Menschen untersucht. Die Probanden wurden dabei in eine Situation versetzt, die sie als stressig empfanden. Sie wurden nervös, unruhig und gereizt. Das Gehirn versucht jetzt möglichst schnell wieder zur Ruhe zu kommen, indem es die gestellte Aufgabe bewältigt, so dass sich Erleichterung und Zufriedenheit einstellen. Vielen Übergewichtigen aber genügt das nicht. Um die Stress-Reaktion zu dämpfen, schüttet ihr Gehirn jetzt Hungerhormone aus, die den Appetit anregen, um die Unterversorgung auszugleichen. Profes-

sor Achim Peters erläutert, dass in einem solchen Streitfall mit dem hohen Bedarf das Gehirn aufgrund einer Schwäche die Energie aus dem Körper nicht abfordern kann. Und weil es dem Gehirn nicht gelingt, seinen Bedarf zu decken, gibt es einen Plan B aus, und der heißt: jetzt sofort essen, in dieser akuten Situation. Damit wird nicht der Energiebedarf des Gehirns gedeckt, sondern auch die unangenehmen Gefühle, die damit verbunden sind, gelindert.

Sich in Stress-Situationen mit Essen zu beruhigen, haben Übergewichtige oft über Jahre gelernt. Sie stecken in der Falle dieser Hirnstoffwechselstörung fest. Kalorien zählen hilft da nicht weiter. Doch was kann man tun? Prof. Achim Peters meint: „Das, was man mal gelernt hat, kann man ja wieder umlernen oder neu lernen. Das weiß jeder, der einmal eine falsche Vokabel gelernt hat. Und so besteht die Hoffnung, dass man auch dieses Verhaltenslernen, das ja mal über Jahre stattgefunden hat, wieder rückgängig machen oder durch anderes Verhalten ersetzen kann.“

Einen solchen Weg lehrt die Psychotherapeutin Doris Wolf auch ihre Klienten. Da wir immer wieder negative Gefühle haben werden, müssen Übergewichtige lernen, durch eine Verhaltensänderung die Fixierung aufs Essen zu lösen. Dazu schlägt sie den Betroffenen vor, sich erst einmal bewusst zu machen, in welchen Situation sie essen und welche Gefühle sie dabei haben: „Ist es wirklich Hunger, oder sind es Gefühle wie Ärger, Stress oder Anspannung?“ Erst dann, wenn diese Verknüpfung klar sei, dass man esse, um sich beispielsweise zu trösten, könne man darangehen, eine Handlungsalternative zu suchen.

Alle Nahrungsmittel notieren oder mit dem Handy fotografieren

Der erste Rat der Expertin: zwei Listen schreiben. In der einen sollte stehen, welche Nachteile das Übergewicht hat. In der anderen, welche Vorteile mit dem Abnehmen verbunden sind. Das hilft, die eigene Motivation klar zu sehen. Ein zweiter Rat ist, ein Ernährungsprotokoll zu führen: Alle Nahrungsmittel notieren oder mit dem Handy fotografieren. Abends kann man in Ruhe die Notizen oder die Bilder anschauen und überlegen, wie die Ausreißer zustande kamen.

Viele sehen so zum ersten Mal, was sie im Laufe eines Tages gegessen haben.

Besonders wichtig sei es, sich klar zu machen, dass Hunger nicht gleich Verlangen ist. Hunger ist der körperliche Hunger: wenn jemand fast alles essen würde, um satt zu werden. „Seelisches Verlangen ist dagegen etwas, dass ich denke, ich bräuchte jetzt etwas: ich bräuchte jetzt Gummibärchen, ich bräuchte jetzt Schokolade. Und wenn ich dieses seelische Verlangen habe, dann muss ich für mich entscheiden, diesem Verlangen nicht nachzugeben. Und da habe ich verschiedene Möglichkeiten.“

Ein Anfang kann sein, anstatt zu essen erst einmal ein Glas Wasser zu trinken – auch das kann beruhigen. Ein nächster Schritt könnte sein, den Essimpuls

auf später zu verschieben und genau auf die Körpersignale zu achten. Erst wenn körperlicher Hunger zu spüren ist, sollte man sich eine bewusste Auszeit nehmen, um dann mit Genuss zu essen. Die schwierigste Phase – so Doris Wolf – sei, wenn das Verlangen auftauche, wenn der Körper mit jeder Zelle sage, ich brauche jetzt unbedingt die Schokolade und man muss dann dagegen handeln und sich sagen: „Es ist nicht die Schokolade, sondern dahinter steht zum Beispiel dass mir langweilig ist, oder dass ich traurig bin, und ich such mir eine Lösung dafür - die habe ich mit der Schokolade nicht.“

Natürlich geht das nicht von heute auf morgen. Die Änderung des Denk- und Essverhaltens benötigt Zeit. Doch mit professioneller Hilfe und Geduld kann jeder auch eingeschlifene Gewohnheiten ablegen.



Der Abnehmcoach – keiner muss es allein schaffen

von Lena Ganschow

Dick sein will niemand. Sind die überflüssigen Kilos jedoch erst einmal auf den Hüften, ist es meist anstrengend, sie wieder loszuwerden. Es ist viel leichter auf Pillen oder Wunderdiäten zu hoffen, anstatt aktiv zu werden. Dabei ist Bewegung beim Abnehmen sehr wichtig. Das Prinzip: Muskeln verbrauchen Energie, mehr Muskeln verbrauchen mehr Energie. Wer allerdings auf eigene Faust versucht sein Körpergewicht mit Sport zurück auf Kurs zu bringen, scheitert oft. Professionelle Hilfestellung bietet ein persönlicher Abnehmcoach.

Coaching ist die englische Bezeichnung für Betreuung. Ein Abnehmcoach ist demnach jemand, der einen anderen beim Abnehmen betreut, also so etwas wie ein Fitnesstrainer oder Diätassistent. Je nach Pro-

gramm kümmert sich der Coach nur wenige Stunden oder gleich mehrere Monate am Stück um einzelne Teilnehmer, bringt ihnen bestimmte Sporttechniken bei und trainiert mit ihnen. Außerdem steht er per

Telefon und Email zur Verfügung, wenn es Fragen oder Probleme gibt. Dabei ist ein Abnehmcoach besonders für solche Menschen gut geeignet, die nicht in der Gruppe abnehmen möchten und zudem zeitlich flexibel sein müssen. Nicht jeder kann regelmäßig bestimmte Termine freihalten und zum Beispiel jeden Mittwochabend trainieren. Aus diesem Grund erarbeiten die Abnehmcoaches mit jedem Teilnehmer einen individuellen Trainingsplan, der auf die Möglichkeiten der einzelnen Person angestimmt ist.

Bevor das Abnehmen losgeht: der Sportmedizinische Check-up



Gerade für stark übergewichtige Personen gilt: mit einem Leistungstest lassen sich mögliche Risikofaktoren vorab ermitteln

Bevor das Abnehmtraining losgeht, sollte sich jeder einmal sportmedizinisch durchchecken lassen, um mögliche Risikofaktoren zu ermitteln. Das gilt vor allem für stark übergewichtige oder chronisch kranke Personen. Ein wichtiger Teil einer solchen Untersuchung ist ein Leistungstest, beispielsweise auf einem Fahrradergometer oder Laufband. Dabei wird unter anderem der Laktatwert im Blut, die Herzfrequenz und der Blutdruck gemessen. So zeigt sich schnell, wie es um die persönliche Fitness steht, in welchem Herzfrequenzbereich am besten trainiert werden sollte um erfolgreich Fett zu verbrennen, oder wie viele Kalorien der Körper in Ruhe und unter Belastung verbrennt. Anhand dieser Daten kann dann ein individueller Trainingsplan erstellt werden, der den Körper optimal fordert - aber nicht gleich überfordert.

Das Training

Gerade am Anfang des Abnehmtrainings sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Walken sinnvoll. Joggen geht bei stark übergewichtigen Menschen häufig noch nicht, da das meist weder Herz noch Gelenke mitmachen würden. Erst wenn die Ausdauer und Muskulatur ausreichend vorhanden sind, kann auch gelaufen werden. Zusätzlich wichtig beim Training: Die richtige Technik. Schließlich soll der Bewegungsapparat keinen Schaden nehmen. Damit außerdem mit dem richtigen Puls trainiert wird, ist eine Pulsuhr hilfreich.

Vor allem wenn nicht nur einige wenige, sondern zig Kilos abgebaut werden sollen, ist eine fachkundige Umstellung der Ernährung unbedingt notwendig

Mehr Bewegung allein reicht meist nicht, um nachhaltig abzunehmen. Vor allem wenn nicht nur einige wenige, sondern zig Kilos abgebaut werden sollen. Auch die Ernährung sollte fachkundig umgestellt werden, denn nur so ist auch eine nachhaltige Abnehmen und Gewicht halten möglich. Zusammen mit einer Ernährungsberaterin werden die versteckten Fett- und Zuckerfallen im eigenen Kühlschrank jedoch schnell sichtbar. Vielfach ist eine solche Beratung in den Abnehmprogrammen integriert.



Kann Essen klüger machen?

von Hilmar Liebsch

Essen schmeckt und ist gut für den Körper. Es gibt ihm Kraft und Energie. Allein das Gehirn benötigt davon gut die Hälfte. Da stellt sich die Frage, ob es von bestimmter Nahrung besonders profitieren kann. Können wir durch das richtige Essen vielleicht sogar klüger werden? Die Forschung hat sich auf die Spur gemacht, herauszufinden, welchen Einfluss bestimmte Nahrungsmittel auf unsere geistigen Fähigkeiten haben. Das Ergebnis ist überraschend.

Am Forschungszentrum für Kinderernährung in Dortmund haben Ernährungswissenschaftler 'getunten' Babybrei getestet: „Wir haben beim Rapsöl festgestellt, dass die Kinder, die Rapsölgläschen bekommen haben, in der Lage waren, aus einer bestimmten Fettsäure im Rapsöl, der Alpha-Linolensäure, in ihrem Körper eine langkettige Fettsäure zu bilden. Eine Abwandlung dieser Alpha-Linolensäure. Und diese Fettsäure heißt DHA und ist ganz besonders wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Sehfähigkeit der Kinder“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Mathilde Kersting.

Im Klartext: Rapsöl im Brei ist gut fürs Babyhirn

Im Klartext: Rapsöl im Brei ist gut fürs Babyhirn. Außerdem haben die Ernährungsspezialisten den Fleischgehalt der Babykost erhöht. Mit dem Ergebnis, dass die so ernährten Kinder bessere Eisenwerte im Blut aufwiesen. Dadurch kann mehr Sauerstoff ins Gehirn transportiert werden. Wie es scheint, eine heiße Spur. Dr. Mathilde Kersting: „Zumindest haben wir jetzt untersucht, inwieweit man die Möglichkeiten der Ernährung ausschöpfen kann. Und das sind erst

einmal ganz einfach Maßnahmen, die den Kindern sicher gut tun. Inwieweit die Kinder schlauer werden, das kann man nicht sagen.“ Das wäre auch etwas viel verlangt. Denn wie und ob bestimmte Nahrungsmittel überhaupt auf die Leistungsfähigkeit der Nervenzellen wirken, wird erst seit Kurzem erforscht.

„... Wir hatten in den letzten Jahren einiges gelesen aus Tierstudien, dass sich Kalorienbegrenzung positiv auf deren Gedächtnis (...) auswirken kann ...“

Uniklinik Münster. Dort hat die Neurologin Agnes Flöel eine andere Spur verfolgt. Sie wollte wissen, ob die Höhe der Kalorienzufuhr die Gedächtnisleistung beeinflussen kann: „Wir hatten in den letzten Jahren einiges gelesen aus Tierstudien, dass sich Kalorienbegrenzung positiv auf deren Gedächtnis und auch auf die Raumorientierung auswirken kann, zum Beispiel bei Ratten oder Mäusen. Und auch bei großen Studien beim Menschen gibt es Hinweise, dass eine eher kalorienarme oder nach mediterranem Vorbild gestaltete Diät mit viel Olivenöl und ähnlichem, sich positiv auf das Gedächtnis und die Verhinderung von Krankheiten wie Alzheimer auswirkt.“

Die Probanden mussten drei Monate lang dreißig Prozent weniger Kalorien zu sich nehmen – ohne dabei hungern zu müssen. Mit einem Gedächtnistest zu Beginn der Studie und an ihrem Ende prüfte die Hirnforscherin die Gedächtnisleistung der Teilnehmer. Und tatsächlich war diese nach der Kalorienreduktion um 20 Prozent besser als vor der Diät.

Dr. Agnes Flöel interpretiert das Ergebnis: „Und zwar scheint es so zu sein, dass sich der Zuckerstoffwechsel verändert. Dass beispielsweise im Nüchternzustand die Glukose und das Insulin sinken. Dadurch nimmt die Insulinempfindlichkeit des Gehirns zu und man konnte zeigen, dass sich dann bestimmte Signalübertragungswege im Gehirn verbessern. Dies könnte dann letztlich zu den besseren Gedächtnisleistungen führen“.

Fazit: Wer zu viel isst, macht die guten Effekte der Nahrung auf die Nervenzellen wieder zunichte

Mehr Denkleistung durch weniger Kalorien. Doch die reduzierte Kost scheint nicht nur aufs Gehirn, sondern auch auf den Gesundheitszustand zu wirken. Dr. Agnes Flöel: „Ein weiterer Effekt ist, dass die Entzündungsaktivität im Körper wohl leicht abfällt. Und auch dies hat einen wahrscheinlich positiven Effekt auf das Gehirn.“ Fazit: Wer zu viel isst, macht die guten Effekte der Nahrung auf die Nervenzellen wieder zunichte.

Die Frage, ob es Nahrungsinhaltsstoffe gibt, die eine besondere Wirkung auf das Gehirn haben, führt zu

Professor Olaf Adam nach München. Auch der Ernährungsmediziner erwähnt den Stoff DHA, der für die Hirnleistung besonders wichtig sei. Unser Körper kann ihn kaum selbst bilden und muss ihn mit der Nahrung aufnehmen. Doch DHA, so Prof. Adam, „... ist eben auch im Gehirn des Menschen ein ganz wichtiger Baustein, der sozusagen die Struktur des Gehirns gewährleistet.“

Schon der Verzehr von zehn Gramm Fisch pro Tag reicht aus, um die Gedächtnisleistung älterer Menschen zu steigern

DHA, der Stoff, der auch bei den Kindern schon Gutes bewirkt hat, stammt aus Omega-3-Fettsäuren. Die sind besonders häufig in Fisch enthalten. Einem Lebensmittel, das bei vielen eher selten auf dem Teller landet. Dabei zeigte sich bei Gedächtnistests, dass schon der Verzehr von zehn Gramm Fisch pro Tag ausreicht, um die Gedächtnisleistung älterer Menschen zu steigern.

Deshalb plädiert Prof. Olaf Adam dazu, dass wir „die dreifache Menge von dem zu uns nehmen sollten, was wir jetzt im Augenblick haben. Und so kann man mit einem gewissen Recht sagen, dass eine vermehrte Zufuhr von dieser Docosahexaensäure die Leute etwas schlauer machen könnte.“

Immerhin: Essen kann klüger machen – es muss nur die richtige Nahrung sein. Allerdings sollte man nicht vergessen: die richtige Ernährung hilft zwar dem Gehirn – das Denken muss trotzdem jeder selbst übernehmen.



Die Fettsäure DHA bildet der Körper aus Omega-3-Fettsäuren – die wiederum sind vor allem in Fisch enthalten

