

# Warum Diät doch gut ist

Wer unter zu großem Übergewicht leidet, schadet seinen Organen – Tipps vom Ernährungsexperten Dr. Thomas Hulisz

Dr. Thomas Hulisz

**Bochum.** Ja, es stimmt: Wir werden immer dicker. Die Deutschen, die Europäer, die Amerikaner. Sogar die Südamerikaner. Diese Erkenntnis ist nicht neu und trifft gerade Experten nicht unerwartet.

Zu bestimmten Jahreszeiten allerdings sind die Themen „Abnehmen“ und „Diät“ besonders im Fokus der Menschen. Wir merken es im Frühjahr: Wenn die T-Shirts dünner werden, steigt der Beratungsbedarf drastisch an. Ursache dafür ist aber keinesfalls das sprunghaft gestiegene Gesundheitsbewusstsein. Nein, es sind Badehose oder Badeanzug, die ihren Trägern kneifend vermitteln: „So kannst du aber nicht an den Strand oder ins Freibad gehen.“

Diese Zeitgenossen haben ein paar Kilos zugenommen über den Winter, weil sie sich weniger bewegt haben als in den wärmeren Monaten. Hätten sie abnehmen wollen, so hätten sie Winterschlaf halten müssen, um den Speck langsam zu verbrennen. So wie es die Eisbären tun.

## Das ist zu tun

Wenn es nur um zwei bis fünf Kilo geht, und nicht um echte gesundheitliche Probleme oder Begleiterkrankungen des Übergewichtes, sollte man einfach die Ausdauerbewegung ein wenig intensivieren - und eventuell ein Ernährungstagebuch führen.

Ausdauerbewegung fängt an bei mindestens einer halben Stunde kontinuierlicher Be-

**»Schulheft kaufen und anfangen. Das schärft den Blick«**

wegung und beinhaltet all jene Bewegungsarten, welche Beinmuskulatur und Rückenmuskulatur ausdauernd beanspruchen: Gehen oder (neudeutsch) Walken, Rad fahren, Schwimmen oder mit Inlinern laufen.

Wichtig dabei: Spitzenbelastungen vermeiden, also nicht ins Hecheln kommen. Und dann sollte alles, aber auch wirklich alles, protokolliert werden, was man pro Tag zu sich nimmt -- ganz gleich, ob es Kalorien hat oder nicht. Das schärft den Blick und diszipliniert von ganz allein.

Hier gilt: Man muss das schon ein paar Wochen machen. Ein Tag wird nicht ausreichen. Also: Schulheft kaufen und anfangen. Bei nur geringem Übergewicht hilft auch



Aller Verzicht ist schwer. Doch eine Diät kann sich lohnen: Der Körper dankt's – der Spiegel auch.

Foto: Thinkstock

die klassische Brigitte-Diät. Die ist ballaststoffreich und ausgewogen beim Fett.

Etwas schwieriger wird es, wenn das Körpergewicht ein bestimmtes Maß übersteigt, also mehr als 20 Prozent über dem Normalgewicht liegt. Hier haben wir zwei Faustregeln für Frauen und Männer gleichermaßen.

Körpergröße in Zentimetern minus 100 entspricht dem Normalgewicht (z.B. 170cm - 100 = 70 KG). Stark Übergewichtig (30 Prozent mehr) sind sie also ab 91 Kilo. Es geht auch mit der BMI (body-mass-index)-Tabelle: Körpergewicht in kg, geteilt durch die Körpergröße in Metern zum

Quadrat. (91 kg geteilt durch (1,7 mal 1,7)) - das entspricht einem BMI von 31 und ebenfalls einem starken Übergewicht.

## So reagiert der Körper

Warum ist das denn so tragisch, wenn ich nicht fünf Kilo zu viel wiege, sondern wenn die Waage mir zeigt, dass ich 25 Kilo zu viel auf den Rippen habe? Die Antwort ist einfach, denn irgendwann hält der Körper die Mehrbelastung nicht mehr aus und reagiert mit Krankheit. Dies ist keine Theorie, sondern das sind wissenschaftlich belegte Fakten. Im Laufe von zunehmendem

Übergewicht steigt als erstes oft auch der Blutdruck gleich mit an. Auch die Werte für Harnsäure und die Cholesterinwerte gehen in die Höhe. Das merkt man vielleicht nicht sofort, auch nicht so deutlich - aber es ist bereits ein leichtes Krankheitsbild, das mit Medikamenten bekämpft werden müsste. Oder ganz einfach durch Gewichtsreduktion.

Als nächstes geht der Blutzuckerwert in die Höhe. Jetzt benötigt man unter Umständen noch mehr Medikamente, muss vielleicht sogar Insulin spritzen. Auch das tut noch nicht weh, verursacht aber schlimme Folgeschäden an allen Gefäßen, wie zum Beispiel auch hohen Blutdruck, der zu massiven Gefäßerkrankungen führen kann: Das kennen wir als „Schaufensterkrankheit“, Herzinfarkt oder als Schlaganfall.

## Dann ist Rat nötig

Solche Krankheiten müssen aber nicht sein. Bei starkem Übergewicht ist also Vorsicht und eine Beratung durch Experten geboten. Ob es nun unser Programm im Adipos-

taszentrum NRW ist, ob Weight Watchers oder eine Operation: Es gibt viele Wege zum Abnehmen. Diese individuelle Entscheidung ist aller-

**»Auch das tut noch nicht weh, macht aber schlimme Folgeschäden«**

dings stets eine Entscheidung für die Gesundheit und für ein besseres Leben.

## Keine Medikamente

Es gilt deshalb: Eine Diät kann durchaus sinnvoll sein. Und darüber hinaus auch noch außerordentlich heilsam. Denn danach kann man mit großer Sicherheit die Medikamente gegen Diabetes und Hochdruck weglassen.

Vom Gewichtsverlust durch Medikamente allerdings ist dringend abzuraten: Sie haben erhebliche Nebenwirkungen für Herz, Kreislauf, Magen und Darm und sind deshalb nur kurzfristig einsetzbar. Stark Übergewichtige machen sie noch kränker - und Gesunden schaden sie erst recht.

## ZUM AUTOREN

### Arzt und Kolumnist unserer Zeitung

Dr. med. Thomas Hulisz ist Ernährungsmediziner und Ärztlicher Leiter des Adipositaszentrums NRW der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum. Thomas Hulisz gehört zum Stamm der Kolumnisten unserer Zeitung, die den Lesern Tipps geben.

