

Expertenstatement

»Gesundheit ist und bleibt eine Frage des richtigen Lebensstils«

Dr. Christian Matthai, FA für Gynäkologie und Geburtshilfe, Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmedizin spricht Klartext



Zu wenig körperliche Betätigung gepaart mit einem Übermaß an ungesundem und zu kalorienreichen Essen resultiert in einer Gewichtszunahme und einer nachteiligen Veränderung der Körperzusammensetzung. Es gibt jedoch

durchaus Fragen, denen sich die Wissenschaft zur Zeit intensiv widmet: Warum neigen manche dazu, leichter zuzunehmen? Warum haben manche Menschen ein höheres Risiko an Adipositas zu erkranken als andere?

Mittlerweile gibt es gute Marker, die uns ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufzeigen, jedoch noch keine im medizinischen Alltag etablierten, die uns das Risiko für Übergewicht bestätigen. Eine einfache Messung steht uns zurzeit noch nicht zur Verfügung. Neben den individuellen Stoffwechselabläufen spielen genetische Faktoren eine Rolle. Bei der Untersuchung auf Virusinfekte, hormonelle Belastungen oder den Einfluss von Licht ist man auf der Suche nach Risikofaktoren.

Aus diesem Grund ist und bleibt unsere Gesundheit eine Frage des richtigen Lebensstils und das speziell, wenn es um das Übergewicht geht. Die Ursache für die Adipositas ist eine multifaktorielle, deren einzelne Komponenten noch nicht zur Gänze geklärt sind. Auf viele bekannte Parameter können wir aber bauen, z. B. gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, etc.

Kontakt Dr. Matthai:  
www.womanandhealth.com



Neue Risikofaktoren

# Dick und doch nicht schuld daran?

Neue Erkenntnisse werfen unsere Glaubenssätze über den Haufen

Die Wissenschaft krempelt unser Weltbild um. Wissenschaftler behaupten: neben Bewegungsmangel und zu energiereicher Nahrung gibt es weitere Faktoren für Übergewicht, die mit den Lebensbedingungen in Industrieländern zu tun haben.

vielen Lebensmittelverpackungen versteckt, an der Entstehung von Übergewicht beteiligt sein. Studien zeigen, dass Frauen mit einer hohen Konzentration davon im Blut mehr Gewicht haben als Frauen mit niedrigen Werten.

**1. Licht:** Andauerndes Licht als Folge moderner Lebensweise kann Übergewicht begünstigen. Studien zeigen, dass nächtliches Dämmerlicht dazu animieren kann, gegen die innere Uhr zu essen, was schneller zu Übergewicht führt als Essen im normalen Tagesablauf, selbst wenn die Nahrungszusammensetzung identisch ist.

**2. Viren:** Tiere werden immer dicker, egal was sie fressen oder wie sie sich bewegen. Die Ursache: Viren! Das für Hals- und Bindehautinfektionen verantwortliche Virus Ad-36 soll Stammzellen im Fettgewebe des Körpers zu Fettzellen verwandeln. Fettleibigkeit dürfte bei vielen Menschen durch eine Infektion ausgelöst werden.

**3. Schadstoffe aus der Umwelt:** Auch Schadstoffe aus der Umwelt stören den Hormonhaushalt von Menschen und Tieren. So soll etwa Bisphenol A, das sich in

**4. Hormone:** Erst 1999 wurde ein Hormon mit dem klingenden Namen Ghrelin entdeckt, das unser Hunger- und Sättigungsgefühl steuert. Spritzt man Ghrelin, regt dies den Appetit an. Außerdem verlangsamt das Hormon die Fettverbrennung. Forscher haben beobachtet, dass bei Übergewichtigen der Ghrelinspiegel nicht wie bei anderen sinkt, nachdem sie gegessen haben. So stellt sich nur schwer ein Sättigungsgefühl ein.

**Was ist zu tun?** Essen was man will, weil es eh egal ist? Natürlich nicht, erklärt Dr. Christian Matthai: „In manchen Fällen können Erkrankungen, z. B. Hormonstörungen, zur Zunahme des Körperfettes beitragen, im Endeffekt spielt der Lebensstil aber immer die entscheidende Rolle. Daher ist wichtig: Vernünftig handeln. Also: Achten Sie auf die tägliche Lichtzufuhr und stärken Sie Ihr Immunsystem.“

## »Ich war nicht fett, weil man aus Milch Schlagobers machen kann.«

Petra Müller, 38, derzeit in Karenz, erwanderte sich ein neues Leben

Das Trauma meines Lebens hieß: Einstecken müssen! Ich wuchs mit großen Brüdern auf und war es gewohnt, nicht gehört zu werden. Aber ich sorgte dafür, dass man mich sah: ich legte extrem an Gewicht zu. Als ich in die Hotelfachschule kam, erntete ich Hohn oder es hagelte Vorwürfe. Zum Glück hatte ich einen sportlichen Freund, der mich im Sommer zum Wandern überredete: Trekking auf Madeira! Ich quälte mich unsäglich, nahm fast sieben Kilo ab. Wieder zu Hause wollte ich in Bewegung bleiben, das neue Körpergefühl war geil. Ich leistete mir einen Personal Coach, um nicht wieder auf der Fress-Schiene zu landen. Heute habe gute 20 Kilo weniger, ernähre mich vegetarisch, weil mir das am besten schmeckt. Irgendwie kriegt man das von selber raus, wenn die Beziehung zum Körper gut ist.

**Ausgangsgewicht:** 95 Kilo, heute: 72 kg, Größe 176 cm

**Methode:** Wandern, Personal Coaching, Ernährungsanpassung