



DR. MED. SARAH SCHOTES \* SABINE PORK



*Gesundheit zum Mitmachen*

# Hilfe bei ÜBERGEWICHT

- ✓ Selbst aktiv werden
- ✓ Beschwerden lindern und heilen
- ✓ Lebensqualität steigern

## **SÄULE 1** LEBENSSTIL 23

Besser mit Stress und Belastungen umgehen, damit Sie Stress- und Frustessen vermeiden

## **SÄULE 2** BEWEGUNG 39

Mit einem maßvollen Bewegungsprogramm Leib und Seele in Schwung halten und Lebensfreude gewinnen

## **SÄULE 3** SELBSTHILFE DURCH HYDROTHERAPIE UND ANDERE NATÜRLICHE HEILMITTEL 53

Mit Wasseranwendungen à la Kneipp und anderen wirksamen Strategien ein ganzheitliches Selbsthilfekonzzept entwickeln

## **SÄULE 4** PFLANZENHEILKUNDE / SUPERFOODS 63

Mit sanften Mitteln aus der Natur Gewichtsproblemen gegensteuern

## **SÄULE 5** ERNÄHRUNG 77

Mit nährstoffreichen Gerichten Körper und Seele stärken und mühelos Gewicht abbauen

# VORWORT

Übergewicht ist ein belastendes Thema. Als Mitarbeitende einer Krankenhausabteilung für ganzheitliche Medizin, in der man sich schulmedizinische wie auch alternative Heilmethoden zunutze macht, sehen wir uns tagtäglich mit diesem Problem konfrontiert. Wir untersuchen und diagnostizieren die bereits entstandenen Folgeschäden wie Organ- oder Gelenkerkrankungen, schauen nach Zusammenhängen zum Lebensstil und suchen nach individuellen Ursachen. So entsteht ein komplexes ganzheitliches Bild eines Menschen, und individuelle Lösungsansätze werden kombiniert, die wir in einem daraus erstellten Programm den Patienten anbieten. Es setzt sich zu unterschiedlichen Anteilen aus den Gebieten Ernährung, Bewegung, Entspannung, Lebensordnung und Heilpflanzen zusammen. Das Programm zielt auf eine langfristige Umstrukturierung des Lebens in einem gut umsetzbaren Maß. Ein weiteres Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität (Wohlbefinden, weniger Tabletteneinnahme, Schmerzreduktion, verbesserte Beweglichkeit). Auf diesem Weg begleiten wir die Patienten häufig über Wochen und unterstützen sie bei individuell anfallenden Problemen. So verfügen wir sowohl aus ärztlicher wie auch aus ökotrophologischer und ordnungstherapeutischer Sicht über einen großen ganzheitlichen Erfahrungsschatz zum Thema Gewichtsabnahme. Wir beobachten tagtäglich Motivation, Erfolge, Fallstricke und »Rückfälle«. Wir sehen Zusammenhänge von Lebenssituationen, Verhaltensweisen, körperlichem Befinden und Krankheit.

Da die Nahrungsaufnahme essenziell ist und die Ernährung maßgeblich das Wohlbefinden beeinflusst, bedeutet das Thema Übergewicht für uns eine Herzensangelegenheit. Wir wissen um die Komplexität dieses Themas und auch, dass Übergewicht keine Aussage über individuelle Schwächen ist. Dies möchten wir im Folgenden darlegen, Erklärungen geben und einfach umsetzbare Lösungsstrategien für jeden anbieten.



# Warum abnehmen? Was macht Übergewicht?

Was uns zum Thema Übergewicht zunächst einfällt, ist, dass es unglücklich macht, basierend auf einem verminderten Selbstwertgefühl. Man könnte erwidern, dass dies von Werbung und Medien geprägt und lediglich auf unser verbreitetes Schönheitsideal zurückzuführen ist.

Es gibt jedoch eine Vielzahl von objektivierbaren medizinischen Gründen, ein Normalgewicht anzustreben.

Dauerhaftes Übergewicht belastet direkt und indirekt die Gelenke. Direkt durch das Mehrgewicht, auf das unser »Haltegerüst« nicht ausgerichtet ist. Die Folgen sind eine gesteigerte Belastung und Abnutzung und letztendlich häufig auch Schmerzen.

Stellen Sie sich einmal vor, wie es wäre, wenn ein Normalgewichtiger ständig ein Sixpack mit 1,5-Liter-Wasserflaschen mit sich herumträgt.

Er bemerkt zunehmend muskuläre Verspannungen und Schmerzen in Rücken und Schultern. Die Luft wird knapper ...

Eine indirekte Gelenkbelastung entsteht durch entzündungsähnliche Prozesse, die insbesondere durch das Essen von zu viel tierischem Eiweiß, zu viel Zucker und minderwertigen »Designer-Nahrungsmitteln« zustande kommen.

Aber nicht nur der Bewegungsapparat wird ungesund durch Übergewicht gefordert. Findet eine Überversorgung an Energiezufuhr statt,

speichert der Körper dies für »schlechte Zeiten«. Konkret bedeutet das, dass Fett an Speicherorten wie dem Bauchfett oder in Organen abgelegt wird. In Leber, Bauchspeicheldrüse und vor allem in den Gefäßwänden steigt der Anteil an Fetteinlagerungen. Die Konsequenzen der Einlagerung von Fett in die Gefäßwände und der folgenden Entzündungsreaktionen (die sog. Arteriosklerose) sind besonders fatal. Sie verengen die Gefäße nach innen hin, und die mit Blut und Sauerstoff zu versorgenden Organe bekommen weniger, als sie brauchen. Die Folge: Herzinfarkt, Schlaganfall, Schaufensterkrankheit. Bevor sich die maximale Auswirkung zeigt, bahnen sich über einen längeren Zeitraum Erkrankungen an, die die Entwicklung der Arteriosklerose unterstützen. Bluthochdruck, erhöhte Fettwerte und eine gestörte Zuckerverwertung bis hin zum Diabetes können sich einschleichen. Da diese Erkrankungen zunächst keine starken Symptome zeigen (wie z. B. bei der Grippe die Erkältung und das Fieber), werden sie häufig erst nach Jahren diagnostiziert und medikamentös behandelt, sodass Schäden im Gefäßbett oder in Organen oft schon entstanden sind.

Eine Erkrankung, die zunehmend ins Visier bei Übergewicht kommt, ist die sogenannte schlafbezogene Atemstörung, auch Schlafapnoe oder im Volksmund »nächtliche Atemaussetzer« genannt. Die Ursachen hierfür sind mannigfaltig, fest steht jedoch, dass mit steigendem Körpergewicht auch die Wahrscheinlichkeit steigt, zu erkranken. Der Betroffene hat nachts besagte Atemaussetzer, die eine Sauerstoffunterversorgung zur Folge haben. Dies führt zu enormem Stress mit hohem Blutdruck und allen möglichen Alarmsignalen im Körper, dass »Lebensgefahr« besteht. Wird dieser Zustand nicht durchbrochen (beispielsweise mithilfe einer Atemmaske für den Schlaf), fixiert sich der Stress im Körper in Form von Bluthochdruck, Herzkrankheit und vor allem Erschöpfung. Andere Krankheiten können durch die Schlafapnoe verstärkt werden, darunter Depressionen, Übergewicht und Schmerzkrankungen.

Weitere körperliche Symptome bei Übergewicht sind Tabuthemen in der Gesellschaft. Sexuelle Funktionsstörungen werden nicht nur direkt durch Übergewicht, sondern auch durch die mit der Zeit notwendigen Medikamenteneinnahmen gefördert, wie Blutdruck- und Herzmedikamente. Libidoverlust kann zudem noch durch ein mangelndes Selbst-

wertgefühl intensiviert werden. Auch Veränderungen des Körperbildes, zum Beispiel verstärkte Brustbildung beim Mann, können durch Scham den Teufelskreis verstärken.

Auch Verdauungsprobleme treten gehäuft bei Übergewichtigen auf, insbesondere in Kombination mit Bewegungsmangel. Wechselhafte Stuhlgänge, von verstopft bis durchfallartig, belasten die Betroffenen neben Blähungen und Schmerzen. Selten findet sich eine Ursache für die Symptome. Die Diagnose »Reizdarmsyndrom« wird gestellt.

So entstehen vielerlei Gefahren und Belastungen für Menschen mit Übergewicht, die das ohnehin schon belastete Gemüt stressen.

Die gute Nachricht ist aber, dass es eine Reihe an einfachen Maßnahmen gibt, um genannte Risiken deutlich zu reduzieren und vielleicht auch symptomfrei zu werden. Einige Lösungswege werden wir im Folgenden besprechen. Es gilt jedoch, sich mit dem behandelnden Arzt abzustimmen. Sollten bereits Erkrankungen aufgetreten sein, lautet die Devise:

*Erst stabilisieren, dann reduzieren!*

Dies bezieht sich zum Beispiel darauf, dass ein erhöhter Blutdruck zunächst medikamentös eingestellt oder eine Schlafapnoe erst mit einer Schlafmaske behandelt werden muss. Im weiteren Verlauf kann man sein Leben langsam und nachhaltig umstellen und anschließend mit dem behandelnden Arzt schauen, welche medizinischen Maßnahmen nicht mehr notwendig sind.

## Hunger, zu viel Gewicht, und was es im Körper bedeutet

Die Nahrungsaufnahme dient dem Erhalt der Energiebilanz. Unser Organismus ist in dieser Hinsicht immer noch so programmiert wie in der Steinzeit. Neben dem »Gefressenwerden« gehört das »Verhungern« zu den größten Gefahren. Die Nahrungsaufnahme wird über komplexe Mechanismen geregelt, indem der Magen-Darm-Trakt mit dem Gehirn mittels Botenstoffen und nervalen Verbindungen kommuniziert. Das Gehirn erhält eine Rückmeldung über Energiereserven im Körper, unter ande-

rem durch die Hormone Leptin und Insulin. Ghrelin gibt Auskunft über die Sättigung. Die Magendehnung und das Eintreffen von chemischen Stoffen im Magen werden über den Vagusnerv an das Gehirn mitgeteilt und ergänzen das Sättigungssignal.

Im Gehirn selbst findet eine komplizierte Verarbeitung der eingehenden Informationen durch ein Zusammenspiel verschiedener Hirnareale statt. Der Hypothalamus arbeitet mit dem Hirnstamm, aber auch dem Belohnungs- und Suchtzentrum und anderen Regionen des Gehirns (Sehzentrum, Riechzentrum) zusammen. So kommen spezielle Botenstoffe des Gehirns ins Spiel, beispielsweise Dopamin, Serotonin, aber auch das Cannabinoidsystem. Letzteres spielt eine entscheidende Rolle bei der Schmerz- und Stressverarbeitung. Bevor jedoch der gesamte »Hungerprozess« im Gehirn in Gang kommt, passiert die Information »Hunger« den »Gehirnpförtner« (Nucleus arcuatus), der alle anderen eintreffenden Informationen blockiert, damit sich das Gehirn in diesem Augenblick um den Lebenserhalt kümmert.

Das Fettgewebe an sich, das zur Energiespeicherung und -freisetzung dient, sollte in einem Zug mit Verdauungssystem und Gehirn genannt werden. Es wird heutzutage als das größte endokrine Organ des Körpers betrachtet. Mehr als hundert Stoffe sind bisher identifiziert, die in verschiedenste körpereigene Prozesse eingreifen, wie zum Beispiel Entzündungen, Blutbeschaffenheit und Entstehung von chronischen Erkrankungen.

Durch die Vorstellung dieses komplexen Zusammenspiels der verschiedenen Organe erahnt man die Tragweite eines durch falsche Nahrungsmittel und Mengen fehlprogrammierten Systems. Und warum eine banale Diät selten eine langfristige Gewichtsreduktion begünstigt. Alternativ bietet sich eine dauerhafte »mehrgleisige« Umstellung an, die das System Körper nicht nur auf einer Organebene wie dem Magen sieht, sondern als komplexe Einheit. Natürlich ist es wichtig, sich über Lebensmittelmengen Gedanken zu machen. Aber auch, welchen Effekt verschiedene Nahrungsmittel im Körper oder im Gehirn haben, wie man an der Nahrungsaufnahme beteiligte Sinne (Sehen, Riechen, Tasten) anderweitig stimulieren und wie man Botenstoffe des Gehirns und des Verdauungstraktes durch Stoffwechselanregung regulieren kann.



## Was ist Appetit?

Ernährungspsychologisch gesehen ist Appetit eine lustvolle Motivation, etwas zu essen, im Gegensatz zum Hunger, also dem körperlichen Verlangen nach Nahrung. Appetit entsteht im limbischen System, somit dort, wo auch Belohnung und Suchtverhalten angesiedelt sind und Emotionen und Triebe verarbeitet werden. Eine enge Kopplung zu den Sinnesorganen und dem Magen-Darm-Trakt erklärt sich von selbst, wenn man bedenkt, dass die grobe Vorstellung des erträumten Lebensmittels den Speichelfluss und die Magensaftsekretion anregt. Und Appetit wird häufig durch äußere Reize, also etwas bekanntes Gesehenes, Gegessenes oder Geruchenes, verstärkt oder erst ausgelöst. Anders als Hunger ist Appetit auf etwas Konkretes gerichtet.

Auch Zucker kann Appetit erzeugen. Kräftig gewürzte, kalorienreiche Mahlzeiten regen den Appetit ebenso an. Trotz großer Mahlzeit kann Appetit weiterbestehen. Dies zeigt, dass der Körper das Essen bei Auftreten von Appetit nicht braucht, ein Weiteressen trotz fehlendem Hunger durch Appetit erst ermöglicht wird.

## Heißhunger

Plötzlich auftretende Gier und sofortige unabwendbare und übertriebene Lust auf Süßes oder stark Kalorienhaltiges wird als Heißhunger bezeichnet. Tritt dieser häufig und besonders heftig auf, ist er Ausdruck einer körperlichen oder seelischen Not. Am häufigsten entsteht er durch kohlenhydratreiche Kost mit schnellem Blutzuckeranstieg und Insulinausschüttung. Daraufhin sinkt der Zuckerspiegel prompt, und Heißhunger entsteht. Zudem begünstigt Insulin den Aufbau von Zuckerreserven in der Leber und verhindert den Fettzellenabbau.

Auch Übermüdung führt durch das Bedürfnis des Körpers, das Energiedefizit auszugleichen, zu Heißhungerattacken. Plötzliche Stresssituationen und nervliche (Über-)Beanspruchung fordern ebenso ihren Tribut in Form von Heißhunger. Schilddrüsenüberfunktionen, Blutzuckerstoffwechselprobleme und andere hormonelle Störungen können

neben Lebererkrankungen körperliche Ursachen sein. Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Essstörungen gehören zu den mentalen Ursachen.

## Das Bauchgehirn

Das Nervensystem des Magen-Darm-Traktes, auch Bauchgehirn oder Eingeweidenervensystem genannt, ist ein komplexes Nervenzellgeflecht innerhalb der Darmwand, das in der Anzahl von Nerven die des Rückenmarks deutlich überbietet. Es reguliert die Darmbewegung, die Ausschüttung von Verdauungssäften, die Magen-Darm-Durchblutung und letztendlich die Aufnahme der Nährstoffe über die Darmschleimhaut. Maßgeblich wird dieses Nervensystem über den Ruhenerve (Vagus; unterstützt die Verdauung) und den Stressnerv (Sympathikus; vermindert Verdauungsvorgänge) mit reguliert. Das Gehirn beeinflusst das Darmgehirn deutlich weniger als andersherum. Das Nervensystem des Darms erbringt ähnliche Leistungen wie das Gehirn, wobei 90 Prozent der Nervenfasern des Darms Signale, teils mithilfe von Botenstoffen, zum Gehirn senden, das Gehirn an den Darm bei vermutlich gleicher Zellanzahl aber nur 10 Prozent. Zudem agiert das Eingeweidenervensystem in enger Zusammenarbeit mit den Bakterien der Darmflora.

Das kommunizierende System zwischen Darmnervensystem, Gehirn und Darmflora beeinflusst somit den ganzen Organismus maßgeblich und steht bei diversen Erkrankungen im Verdacht, beteiligt zu sein. Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen, Übergewicht und deren Folgeerkrankungen, Reizmagen oder Darmerkrankungen, aber auch allergische Erkrankungen und Erkrankungen des Gehirns (z. B. Parkinson) seien hier genannt.

Ein direkter Einfluss kann auf das Bauchgehirn über die Ernährung, aber auch mittels Entspannungstechniken genommen werden, die den Ruhenerve unterstützen und den Stressnerv »herunterfahren«.

## Darmflora und Übergewicht

Das sogenannte Mikrobiom, also die lebenden Bakterien eines Menschen, wiegen rund 2 kg bei einem Erwachsenen. Ein Großteil dieser Bakterien befindet sich im Darm. Es mehren sich die Hinweise, dass eine verminderte Artenvielfalt und verschiedene Mengen der Bakterien der Darmschleimhaut Übergewicht begünstigen und das Abnehmen deutlich erschweren. Diabetes und Fettstoffwechselstörungen kommen gehäuft bei Menschen mit Dysbalancen der Darmschleimhaut vor. Die Frage, was zuerst da war, das Übergewicht oder die Störung der Darmflora, ist nicht abschließend geklärt. Jedoch sind einige die Darmflora störende Faktoren bekannt. Antibiotika schädigen die Darmflora nachhaltig, da sie nicht nur krank machende Bakterien vernichten, sondern auch große Teile des gesunden Mikrobioms. Das hat gravierende Folgen und führt sogar schon bei Kleinkindern zur überproportionierten Gewichtszunahme.

Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Fruktose, Laktose und Gluten) stehen immer wieder im Verdacht, die Symbiose des Darms durch Senkung des Darmschleimhaut-pH-Werts, also »Versäuerung«, negativ zu beeinflussen, sodass sich gesundheitsbringende Bakterien dort nicht wohlfühlen. Fettreiche Kost und Fast Food bewirken Ähnliches für die Darmgesundheit. Nicht nur in Bezug auf die Gewichtsreduktion spielt dies eine Rolle. Ein Großteil des Immunsystems wird im Darm gelagert und teilweise spezialisiert. Neben Infektanfälligkeit und Wundheilungsstörungen erlangt dies Bedeutung bei Reparaturvorgängen im Körper bei Schäden durch Übergewicht, zum Beispiel bei Arteriosklerose.

## Emotionaler Stress

Stress aktiviert durch Adrenalinausschüttung das Endocannabinoidsystem. Dieses arbeitet eng mit dem Sucht- und Belohnungssystem im Gehirn, aber auch mit dem Fettgewebe und der Leber zusammen. Es ist mittlerweile bekannt, dass bei Übergewichtigen eine Überaktivität des Endocannabinoidsystems vorliegt und somit eine Fehlsteuerung des empfindlichen Zusammenspiels von Stress und Nahrungsaufnahme. Auch

eine Steigerung des Stresshormons Cortisol unterstützt den Teufelskreis. Der Blutzuckerspiegel im Blut wird erhöht, und daraufhin wird vermehrt Insulin ausgeschüttet. Der Körper wird zunehmend resistenter gegen die zuckersenkende Insulinwirkung. Was aber bleibt, ist der Appetit, der durch Insulin verstärkt wird. Der Griff zu Kohlenhydraten wird in akuten Stresssituationen vom Gehirn bevorzugt, da es selber nur diese Energieform umsetzen kann und so direkt »geliefert« bekommt, ohne auf lästige Umbauarbeiten im Körper warten zu müssen.

## Falsch gelernt: Essen bei Stress

Alle kennen das: Ist man im Stress, schlingt man flott irgendwas runter. Gekaut wird wenig, die Qualität des Essens sinkt bis ins Ungesunde, und Warten auf ein Sättigungsgefühl erscheint unmöglich.

### Drei Tipps gegen Stressessen

1. Kleinere Portionen essen  
(z. B. drei Viertel der gewohnten Portion), Ausnahme Gemüse
2. Besser kauen
3. Kommt es häufig zu stressigen Situationen, gesunde Snacks in Ruhephasen vorbereiten

Schnelles Essen von Ungesundem führt zu überhöhter Insulinausschüttung. Es folgt eine blitzartige Blutzuckersenkung, was wiederum zu Hungergefühl kurz nach dem Essen führt. Besonders stark ist dieser Effekt beim Essen von Kohlenhydraten. Kohlenhydrate sind Zucker, die schnell ins Blut übergehen und dort nur kurze Zeit verbleiben, ohne zu nähren.