

Gesundheitsgespräch

Mind-Body-Medizin – Gesünder durch Stressreduktion

Sendedatum: 15.09.2021

Experte:

Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin

Autorin: Susanne Dietrich

Die sogenannte Mind-Body-Medizin geht davon aus, dass der Geist (Englisch: Mind) den Körper (Body) in seinem Wohlbefinden und seiner Gesundheit beeinflussen kann. Auch das Wechselspiel zwischen der Gesundheit einerseits und Gefühlen, Gedanken, verhaltensbezogenen und spirituellen Aspekten andererseits spielt hierbei eine Rolle. Die Wurzeln der Mind-Body-Medizin liegen unter anderem in der Stressforschung. Erste Konzepte und Programme wurden in den 1970er Jahren in den USA entwickelt. Inzwischen gibt es zahlreiche Programme und Methoden, die darauf abzielen, Stress durch das Üben von Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren zu reduzieren.

Ergänzend zur schulmedizinischen und naturheilkundlichen Medizin begleitet die Mind-Body-Medizin Patientinnen und Patienten dabei, selbst an ihrer Genesung und am Erhalt der eigenen Gesundheit mitzuwirken. Sie kann als Prävention, Krankheitsbegleitung oder Rehabilitation eingesetzt werden.

Dem Text liegt ein Interview mit Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin, zugrunde.

Mind-Body-Medizin – Eine Antwort auf den Stress

Der moderne Lebensstil ist in hohem Maße von Anspannung geprägt. Aus der Perspektive der Mind-Body-Medizin können negativen Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit jedoch durch Entspannungstechniken ausgeglichen werden.

Die Grundidee der Mind-Body-Medizin geht auf den Kardiologen Herbert Benson zurück, der in den 1960er Jahren an der Harvard Medical School in den USA forschte. In seinen gemeinsamen Untersuchungen mit dem Physiologen Walter Cannon konnte Benson eine sogenannte "Stressantwort" im Körper nachweisen, also körperliche Reaktionen auf herausfordernde Umstände: Puls und Atmung beschleunigen sich, der Blutdruck steigt, die Muskeln verkrampfen, man fühlt sich unwohl. Den heilsamen Gegenpol dazu bildet aus Bensons Sicht die sogenannte "Relaxation Response", also eine "Entspannungsantwort" im Körper.

"Wenn wir uns entspannen, regulieren wir das Körpersystem sozusagen zurück in die Werkseinstellungen. Und das spürt man: Augenbrennen kann verschwinden, der Schlaf wird besser. Auch Blutdruck und Verdauung normalisieren sich. Wenn wir der Entspannung genügend Raum geben, können sich alle Körperprozesse und Organe besser erholen und besser gesund bleiben." Prof. Dr. Andreas Michalsen

Die Wurzeln der Mind-Body-Medizin

Ausgehend von den Erkenntnissen der Stressforschung entwickelte Herbert Benson Mitte der 1970er Jahre das sogenannte "Stressreduktions-Programm" ("Stress-Reduction Program"). Es basiert unter anderem auf der transzendenten Meditation aus dem indischen Raum. Um nicht als Esoteriker abgestempelt zu werden, bemühte sich Benson jedoch um eine neutrale Terminologie und sprach von Stressreduktion.

Eine der bekanntesten Methoden der Mind-Body-Medizin, die bis heute weltweit häufig praktiziert wird, ist die sogenannte "Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion" ("Mindfulness-Based Stress Reduction", kurz MBSR). MBSR wurde in den späten 1970er Jahren von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts, ebenfalls in den USA, ins Leben gerufen.

"Jon Kabat-Zinn hat die Achtsamkeit in die Medizin gebracht. Dabei handelt es sich eigentlich um einen Begriff aus der buddhistischen Tradition. Um nicht in eine religiöse Ecke gestellt zu werden, versachlichte er die Praxis und nannte sie 'Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion'." Prof. Dr. Andreas Michalsen

MBSR: "Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion"

Das MBSR-Programm enthält Elemente wie achtsame Körperwahrnehmung ("Body-Scan"), bewusst ausgeführte Bewegung (Yoga oder langsames Gehen) oder Sitzmeditation. Bei allen Übungen geht es um die bewertungsfreie Wahrnehmung der Körperempfindungen, Gefühle oder Gedanken, die in diesem Augenblick entstehen. Studien haben positive Wirkungen von MBSR-Kursen unter anderem bei Migräne, Depressionen oder Burnout-Syndrom sowie auch Verbesserungen der Lebensqualität bei Rheuma, Multipler Sklerose und Krebserkrankungen nachgewiesen.

Entspannung als Medizin – Methoden der Mind-Body-Medizin

Ziel aller Methoden der Mind-Body-Medizin ist es, zur täglichen Erholung und Normalisierung der Körperregulationssysteme beizutragen. Dahinter steht die Überzeugung: Wer regelmäßig Entspannungsübungen praktiziert, kann Stressreaktionen im Körper abschwächen und seine Gesundheit fördern.

Die sogenannte "Relaxation Response", also die Entspannungsantwort im Körper, die unter anderem mit Blutdrucknormalisierung, Muskelentspannung und generell mehr Wohlbefinden einhergeht, kann man aus Sicht der Mind-Body-Medizin mit den verschiedensten Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken unterstützen. Zu den klassischen Methoden zählen Meditation, Yoga, Tai Chi, Qigong, autogenes Training oder "Progressive Muskelentspannung" nach Jacobson. In weiter entwickelten Mind-Body-Programmen werden diese dann durch achtsame Bewegungstherapie, Ernährungstherapie und naturheilkundliche Selbsthilfestrategien ergänzt.

"Die Wahl der Entspannungsmethode ist sehr individuell. Man kann für sich selbst wählen, was einem liegt. Auch bestimmte Atemübungen, die eigene Lieblingsmusik – wenn es nicht gerade Hardrock ist – Waldspaziergänge oder das Rosenkranzbeten können zu einer 'Relaxation Response' im Körper führen." Prof. Dr. Andreas Michalsen

Methoden der Mind-Body-Medizin – Ein Überblick

- **Entspannungsverfahren:** Meditation, Achtsamkeitsübungen oder Phantasiereisen
- **Bewegung:** Elemente aus dem Qigong oder Tai Chi, sanfte Übungen aus dem Yoga oder Nordic Walking
- **Ernährung:** Achtsames und langsames Essen, Heilfasten

- **Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien:** Kneipp'sche Anwendungen mit kaltem Wasser, Schröpfmassage oder die Massage von Akupressurpunkten

Meditation für mehr Lebensqualität

Die Meditation wird als Königsdisziplin der Mind-Body-Medizin bezeichnet, nicht zuletzt weil ihre Wirkung auf die Gesundheit besonders gut erforscht ist. Es gibt über 1.000 Studien, die die positiven Effekte einer regelmäßigen Meditationspraxis belegen. Zu den Kernelementen der Meditation zählt die bewertungsfreie Annahme des aktuellen Zustands. Sie führt oft zur Reduktion von Sorgen und Ängsten und zur Akzeptanz der momentanen Lebenssituation. In den letzten Jahren konzentrierte sich die Meditationsforschung in randomisierten Studien vor allem auf die Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit schweren und chronischen Erkrankungen.

"Es gibt einige Studien zu Krebserkrankungen, Multipler Sklerose, chronischen Rückenschmerzen, selbst zu Depressionen, die gezeigt haben: Menschen, die meditieren, kommen leichter und besser mit diesen Erkrankungen zurecht. Die Krankheit geht nicht weg, aber sie leiden nicht mehr so stark darunter." Prof. Dr. Andreas Michalsen

Mind-Body-Medizin im Alltag

Die Programme und Übungen der Mind-Body-Medizin werden meist zunächst im Gruppen- oder Einzelunterricht unter Anleitung eingeübt und sollten anschließend in den eigenen Alltag integriert werden. Um von den positiven Effekten zu profitieren, sollten die Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen täglich praktiziert werden.

Aktiv gegen den Stress – Anwendungsbereiche der Mind-Body-Medizin

Die Methoden der Mind-Body-Medizin dienen der gesundheitsfördernden Alltagsgestaltung. Besonders bewährt hat sich ihre stressreduzierende Wirkung allerdings bei Krankheiten wie Krebs, Rheuma oder Bluthochdruck.

Stress kann verschiedene Ursachen haben. Er kann durch den hektischen modernen Lebensstil entstehen, durch die Beschleunigung im beruflichen und privaten Alltag, durch finanzielle, berufliche oder familiäre Sorgen. Unter zusätzlichem Stress leiden aber besonders auch Menschen, die mit einer Erkrankung konfrontiert sind: Die Sorgen und Beschwerden, die mit der Krankheit verbunden sind, aber auch die Therapie mit ihren Nebenwirkungen können sehr belastend sein.

"Schmerz bereitet dem ganzen Körper Stress. Es kommt zum Adrenalinausstoß. Das Gehirn leidet darunter. Auch die Angst vor der nächsten Kontrolluntersuchung bedeutet Stress. Deswegen bin ich der Überzeugung, dass es für die meisten Erkrankungssituationen etwas sehr Gutes ist, wenn man auf eine Entspannungsmethode als Ressource zurückgreifen kann." Prof. Dr. Andreas Michalsen

Hier kann Mind-Body-Medizin helfen

- Rheumatische Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck
- Chronisches Schmerzsyndrom, Spannungskopfschmerz, Migräne
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Ängste und Depressionen
- Überlastung und Burnout-Syndrom
- Schlafstörungen

Mind-Body-Medizin bei Bluthochdruck und Krebs

Methoden der Mind-Body-Medizin können unter anderem bei Bluthochdruck hilfreich sein, der im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Hier setzt die Mind-Body-Medizin bei der Ursache des hohen Blutdrucks an, indem sie Anspannung reduziert. Zahlreiche Studien belegen, dass eine regelmäßige Entspannungspraxis wie Meditation oder Tai Chi den Blutdruck senken kann.

Auch bei der Behandlung verschiedener Krebserkrankungen, etwa bei Darm oder Brustkrebs, können Entspannungsmethoden erwiesenermaßen unterstützend wirken. Zwar können sie den Krebs nicht direkt bekämpfen, aber beispielsweise dazu beitragen, dass eine Chemotherapie besser vertragen wird.

Beispielhaftes Therapiekonzept bei Fibromyalgie

Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzerkrankung, die nicht heilbar ist und unter anderem chronische Muskel- und Gelenkschmerzen verursacht. Als Alternative zu einer mehrwöchigen Behandlung in einer Reha-Klinik bietet das Immanuel Krankenhaus in Berlin Fibromyalgie-Betroffenen ein zwölfwöchiges Gruppenkonzept an: An einem Therapietag pro Woche werden verschiedene Methoden der Mind-Body-Medizin praktiziert – von der geführten Meditation über Bewegung in der Natur bis zum gemeinsamen Kochen.

"Das ist ein fixer Tag pro Woche. Und die restlichen sechs Tage guckt man, wie man das in den stressigen Alltag mit Kindern und Beruf einpflegen kann."

Dadurch haben wir letztlich sehr viel bessere Resultate erzielt, als wenn man Mind-Body-Medizin am Stück irgendwo an einem Kurort praktiziert." Prof. Dr. Andreas Michalsen

Für sich selbst sorgen – Die eigene Gesundheit in die Hand nehmen

Selbst am Erhalt der eigenen Gesundheit oder am Genesungsprozess mitzuwirken, ist ein zentraler Aspekt der Mind-Body-Medizin. Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge sind dabei wesentlich.

Damit die Methoden der Mind-Body-Medizin ihre positive Wirkung entfalten können, müssen sie regelmäßig durchgeführt werden – mindestens 15 bis 20 Minuten täglich. Das verlangt von Patientinnen und Patienten Disziplin und Selbstverantwortung. Es geht dabei allerdings nicht um das Abarbeiten eines strengen Programmes, sondern darum, wohltuende Routinen in den Alltag zu integrieren und sich bewusst Zeit für Entspannung und Erholung zu nehmen.

Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge

Wer krank ist, neigt oftmals dazu, die Verantwortung für die persönliche Genesung in die Hände seiner Ärzte zu geben. Das kann mit einem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit einhergehen, das für den Heilungsprozess nicht förderlich ist und die Lebensqualität reduziert. Durch das regelmäßige Praktizieren von Qigong- oder Meditationsübungen entsteht häufig das Gefühl, selbst etwas für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden tun zu können.

"Wir haben das Zepter wieder selber in der Hand. Man weiß aus der Forschung: Wann immer man selbst sich um seine Erkrankung kümmert – das kann auch einfach bedeuten, den Blutdruck selbst zu messen – wird die Krankheit automatisch besser." Prof. Dr. Andreas Michalsen

Eine tägliche Entspannungspraxis erfordert zwar Eigeninitiative, hat aber den Vorteil, dass man die angenehme Wirkung im Idealfall schnell im Alltag wahrnehmen kann: Man fühlt sich möglicherweise gelassener, erholt sich schneller oder leidet weniger unter Verspannungen. Die Methoden der Mind-Body-Medizin wie autogenes Training oder Waldspaziergänge können im besten Fall etwas sein, womit man sich selbst regelmäßig etwas Gutes tut.

Mind-Body-Medizin erlernen

Wo und wie man Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren erlernen und üben kann, hängt zunächst von der eigenen Erkrankungssituation ab. In manchen Fällen gibt es Angebote in Krankenhäusern, Reha- oder Tageskliniken. Hausärzte oder Psychotherapeuten können erste Ansprechpartner sein, wenn es

darum geht, über die persönliche Krankheits- oder Belastungssituation und mögliche Auswege zu sprechen. Zumeist wird man sich aber – ganz im Sinne der Eigenverantwortung – selbst eine Yoga- oder Nordic-Walking-Gruppe suchen müssen.

"Ich empfehle, am eigenen Wohnort oder im Internet zu recherchieren, welche Angebote einen ansprechen. Vom Kurs für 'Progressive Muskelentspannung' bis zur Meditationsgruppe gibt es viele Programme, die Körper und Geist gut tun. Also: einfach mit Neugier ausprobieren." Prof. Dr. Andreas Michalsen

Zuschuss der Krankenkasse

Viele Angebote zur Stressreduktion sind Teil der von den Krankenkassen geförderten Prävention. Dazu zählen inzwischen zahlreiche Kurse für autogenes Training, Tai Chi oder Yoga. Die Anbieter benötigen hierfür allerdings eine Zertifizierung. Es lohnt sich also, vor dem Besuch eines Kurses bei der Krankenkasse nachzufragen, ob er bezuschusst werden kann. Im besten Fall werden die Kurskosten zumindest anteilig erstattet.

Gesunde Ernährung

Expertinnen:

Prof. Dr. med. Julia Mayerle, Gastroenterologin und Direktorin der Medizinischen Klinik und Poliklinik II des Klinikums der Universität München

PD Dr. med. Astrid Konrad-Zerna, Gastroenterologin und Fachärztin für Innere Medizin am Klinikum der Universität München.

Autorin: Uli Hesse

Eigentlich weiß jeder instinktiv, wie man sich gesund ernährt. Aber es fällt oft schwer, dieses Wissen im Alltag umzusetzen – obwohl wir die Folgen kennen: Übergewicht und damit ein erhöhtes Krankheitsrisiko.

Wer sich ausgewogen und vielseitig ernährt, stellt sicher, dass sein Körper alle Nährstoffe in ausreichender Menge erhält. Dadurch vermeidet man Übergewicht und senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch was gehört alles zu einer gesunden Ernährung dazu? Was hält uns davon ab? Sind Modetrends wie Intervallfasten oder der radikale Verzicht auf tierische und Milchprodukte tatsächlich gesünder? Und wie schafft es eine Familie, gemeinsam ihre Ernährung umzustellen?

Dem Text liegt ein Interview mit Prof. Dr. med. Julia Meyerle, Gastroenterologin und Direktorin der Medizinischen Klinik und Poliklinik II des Klinikums der Universität München, und mit PD Dr. Med Astrid Konrad-Zerna zugrunde, Gastroenterologin und Fachärztin für Innere Medizin am Klinikum der Universität München.

Die ideale Kost – was ist gesunde Ernährung?

Wie man sich gesund ernährt, ist den meisten klar: Viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Zucker, einmal die Woche Fleisch und Vollkorn für die Ballaststoffe. Doch im Alltag fällt die Umsetzung schwer.

Wer sich an die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hält, ernährt sich gesund und deckt damit seinen gesamten Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen. Eine abwechslungsreiche, vielfältige Auswahl an Lebensmitteln steht dabei im Vordergrund.

Ernährungsregeln

Wer gesund leben möchte, sollte sich überwiegend von pflanzlichen Lebensmitteln ernähren und täglich fünf Portionen Gemüse bzw. Obst zu sich nehmen.

Sie enthalten viele Nähr- und Ballaststoffe und reduzieren dadurch das Risiko für Erkrankungen. Milchprodukte und Milch brauchen wir täglich. Aber tierische Produkte wie Wurst und Fleisch sollten nicht täglich verzehrt werden. Wenn Fleisch gegessen wird, dann nicht mehr als 300-600g pro Woche.

Pflanzliche Öle sind besser als tierische Fette, sowie versteckte Fette in Fertiggerichten und Fastfood. Nicht zu süß oder zu salzig – Zucker verbirgt sich sogar in Gemüsekonserven. Wasser ist besser als Säfte und Softdrinks, weil es ohne Zusätze und Kalorien den Durst löscht. Lebensmittel sollten so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Wasser und wenig Fett zubereitet werden. Beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren sollte das Verbrennen von Lebensmitteln möglichst vermieden werden. Wer langsam isst, um das möglichst selbstgekochte Essen zu genießen, vermeidet Übergewicht. Und ganz wichtig: regelmäßige Bewegung!

Kalorienbedarf

Eine Frau mit wenig körperlicher Betätigung sollte in der Regel nicht mehr als 2000 Kilokalorien pro Tag zu sich nehmen; ein Mann etwa 2500. Bei Kindern hängt es vom Alter und Körpergewicht ab: Ein sportliches neunjähriges Kind kann durchaus genauso viele Kalorien wie eine erwachsene Frau benötigen, und Teenager sogar mehr als ihre Eltern. Wer es genau wissen möchte, findet [bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.](#) eine Übersicht.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2021

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Kalorienverteilung

Gesund ernährt sich, wer etwa 50 Prozent seines Kalorienbedarfs in Form von Kohlehydraten aufnimmt, 15 bis 20 Prozent als Eiweiß und 25 bis 30 Prozent als Fett. Dazu kommen 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Cholesterin aus Fleisch, Eiern, Milch und Milchprodukten sollte weniger als 300 Milligramm ausmachen.

Doch mehr als ein Viertel der deutschen Bevölkerung isst täglich Wurst und Fleisch. Und Fett macht bei vielen etwa die Hälfte der täglichen Kalorienzahl aus.

"Wenn ich reflektiere, wie ich mich im Alltag ernähre, würde ich sagen, dass ich täglich all diese Regeln breche." Prof. Dr. Julia Mayerle

Modediäten - Sind die neuen Ernährungstrends gesünder?

Wer sich besonders gesund ernähren möchte, hat die Auswahl: Modetrends wie Intervallfasten oder vegane Kost, Superfoods oder doch ganz traditionell die Multivitaminpräparate aus dem Supermarkt. Doch was helfen sie wirklich? Und müssen wir unsere Alltagskost mit Vitamin- und Mineralstoffpillen tatsächlich aufpeppen?

Vegetarische und vegane Ernährung

Sechs Prozent der Deutschen essen als Vegetarier kein Fleisch – dafür aber Milchprodukte - und nehmen dadurch genügend Nährstoffe zu sich. Ein Prozent bezeichnet sich als vegan und verzichtet auf jegliche tierischen Lebensmittel. Zwar leiden sowohl Vegetarier und Veganer seltener an Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, doch das kann auch daran liegen, dass sie grundsätzlich gesünder leben. Denn der Verzicht auf jegliches tierische Eiweiß ist nicht automatisch gesund. Zwar sollten wir überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu uns nehmen, doch Vielfalt und Abwechslung sind ebenso wichtig.

Bei einer veganen Ernährung fehlen Milch und Milchprodukte, die Proteine, die Vitamine D und B12 sowie Calcium liefern. Seefisch ist wichtig für Jod. Selen und Omega-3-Fettsäuren finden sich in Fisch. Fleisch enthält Eisen und Zink. Fehlen diese Stoffe, kommt es zu Mangelerscheinungen, die vor allem Veganer durch Nahrungsergänzungsmittel ersetzen sollten. Deshalb sollten sie regelmäßig den Vitaminspiegel kontrollieren lassen. Dabei wird das sogenannte Holotranscobalamin, also das aktive Vitamin B12, im Blut gemessen.

Superfoods

Exotische Superfoods wie Açai- und Goji-Beeren, Chia-Samen und Quinoa sollen angeblich besonders gesundheitsfördernde Stoffe enthalten; einen wissenschaftlichen Nachweis gibt es dafür bisher nicht. Chia-Samen lassen sich durch

den heimischen Leinsamen ersetzen. Die glutenfreie, getreideähnliche Quinoa-Pflanze eignet sich vor allem als Alternative für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit.

"Wenn beispielsweise eine Darmentzündung (Sprue, Zöliakie) die Absorption bestimmter Stoffe vermindert, kann es sinnvoll sein, dies durch Superfood wie Quinoa auszugleichen. Ansonsten halte ich das für eine Modeerscheinung ähnlich den Nahrungsergänzungsmitteln." Prof. Dr. Julia Mayerle

Intervallfasten – die gesunde Alternative zu Reduktionsdiäten

Bei diesem neuen Diättrend isst man acht Stunden lang ganz normal und fastet dann sechzehn Stunden. Der Vorteil: Man muss sich zwar während der normalen Essenzzeit nicht einschränken, nimmt aber trotzdem weniger zu sich, weil man schneller satt wird. Anhänger versprechen sich davon einen langfristigen Gewichtsverlust ohne Mangelerscheinungen und vor allem ohne den Jo-Jo-Effekt konventioneller Diäten. Allerdings ist es manchmal schwierig, das Fasten in den Alltag zu integrieren.

"Ich bin mehrmals in der Woche abends bei Geschäftsessen. Nach einer Pause von 16 Stunden dürfte ich die erste Mahlzeit am nächsten Nachmittag um 14 Uhr zu mir nehmen. In der Klinik ist dann schon die Kantine geschlossen. Ich müsste mir das vorgekochte Mittagessen mitbringen, oder greife zu einer belegten Semmel, Fastfood oder etwas Süßem. Wir müssen bei unserem dichtgedrängten Lebenswandel also sehr gut organisiert sein, um uns gesund zu ernähren." Prof. Dr. Julia Mayerle

Regionale Produkte statt Nahrungsergänzungsmittel

Multivitaminpräparate sind bei einer vielseitigen Ernährung mit ausreichend Obst, Gemüse und Milchprodukten nicht notwendig. Auch Eisenmangel ist selten, außer bei sehr einseitigen Diäten, starkem Blutverlust oder nach Einnahme bestimmter Medikamenten. Statt Geld für Nahrungsergänzungsmittel auszugeben, lohnt es sich, alle Lebensmittelgruppen zu sich zu nehmen und auf ausgewogene regionale und saisonale Produkte umzusteigen; denn darauf ist unser Metabolismus abgestimmt.

"Wenn Sie frische und vielseitige Lebensmittel aus der Region essen, dann haben sie keine Mangelerscheinungen und ernähren sich gesund." Prof. Dr. Julia Mayerle

Wenig Zeit zum Kochen – Ernährungsherausforderungen im Alltag

Warum ist es so schwer, sich gesund zu ernähren? Nicht nur schmackhafte, sondern auch ausgewogen Mahlzeiten zuzubereiten, kostet Zeit. Deshalb greifen viele Menschen zu Fertiggerichten, gehen ins Restaurant oder nutzen die Kantine.

Viele Deutsche würden gerne selbst kochen, kommen aber nicht dazu. Sogenanntes "Convenience Food" – also bereits vorbereitetes oder vorgekochtes Essen – soll helfen, Zeit zu sparen. Auch Gemüse aus der Dose oder Tiefkühltruhe soll uns das Leben erleichtern. Auf die Zusammensetzung haben wir dabei allerdings keinen Einfluss. Das gleiche gilt für Restaurant- und Kantinenessen.

Selberkochen

Drei Viertel der Deutschen sagen, dass sie gerne kochen. Allerdings kommen die meisten kaum dazu: Nur 40 Prozent geben an, dass sie täglich kochen, 37 Prozent stehen nach eigenen Angaben zwei bis dreimal in der Woche am Herd oder Backofen. Viele Familien behelfen sich mit Fastfood und Fertiggerichten, um sich den Alltag zu erleichtern. Dadurch lernen weniger Kinder das Kochen.

"Früher hat die Oma die Zutaten für den Pfannkuchenteig gekauft und selbst angerührt. Heute liegt der Pfannkuchen fertig im Kühlregal des Supermarkts und die Kinder freuen sich schon, wenn sie Marmelade oder Apfelmus darauf streichen dürfen." Prof. Dr. Julia Mayerle

Fremdbekocht

Panierte Schnitzel mit Pommes, Nudeln in Sahnesoße oder Pizza mit vier verschiedenen Käsesorten sind deswegen so lecker, weil das Fett als Geschmacksträger dient. Speisekarten richten sich nach den Wünschen der Gäste: Bestellt wird was schmeckt und nicht die mageren und damit gesünderen Gerichte. Laut Ernährungsreport 2019 essen knapp drei Viertel der Befragten mindestens einmal pro Monat im Restaurant und ein Fünftel mindestens einmal pro Woche in der Kantine.

"Kinder werden inzwischen häufig im Kindergarten oder in der Schule ganztags betreut und fremdbekocht. Und dass dieses Essen nicht immer den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin entspricht, kommt – glaube ich - nicht unerwartet." Prof. Dr. Julia Mayerle

Langsamer Umschwung

Gesunder Ernährung wird im Alltag wieder zunehmend Beachtung geschenkt. Eltern hinterfragen inzwischen, was ihre Kinder im Kindergarten oder in der

Schule mittags zum Essen bekommen und ersetzen Fertiggerichte aus dem Supermarkt durch gemeinsam selbstgekochtes Essen.

Konserven und Tiefkühlgemüse

Frisches Obst und Gemüse ist meist besser als Konserven, da die Konservierung zu einer Reduktion von Vitaminen und Nahrungsergänzungstoffen führt. Allerdings kann tiefgefrorenes Gemüse wiederum mehr Nährstoffe enthalten als solches, das zwar frisch geerntet, aber danach lange gelagert wurde. Ein größeres Problem bei Fertigprodukten sind jedoch die zugesetzten Mengen an Geschmacksverstärkern wie Zucker und Fett. In vielen Konserven verstecken sich daher im Vergleich zu frischen Produkten mehr Kalorien.

Bioprodukte sind kein Muss

Wer sich Bio leisten kann – gut. Aber für viele ist es eine Kostenfrage. Relativ strenge Lebensmittelverordnungen begrenzen Schadstoffe bei allen Lebensmitteln, deswegen kann man sich auch ohne "Bio" gesund ernähren.

Denn gesunde Ernährung hängt vor allem vom Zusammenspiel der Lebensmittel ab und nicht, ob das Ei von einem Freilandhof stammt oder aus einer Legebatterie. Eine artgerechte Tierhaltung ist sicherlich besser für das Tier. Aber ob Fleisch oder Eier aus nicht artgerechter Haltung tatsächlich schädlich für den Menschen sind, wurde bisher nicht belegt.

Immer weniger Geld für Ernährung

Die Deutschen geben seit Jahrzehnten immer weniger Geld fürs Essen aus: 1960 waren es noch 38 Prozent des Monatseinkommens. Heute sind es etwas über zehn Prozent. Dafür sind die Kosten fürs Wohnen und für die Mobilität gestiegen.

"Deswegen könnten wir es uns eigentlich leisten, mehr für Lebensmittel auszugeben, und zwar über alle Bevölkerungsschichten hinweg. Das ist auch deshalb wichtig, weil Gesundheit so stark von der Ernährung abhängt." Prof. Dr. Julia Mayerle

Ernährungssünden – Übergewicht und die Folgen

Was besonders gut schmeckt, ist meist ungesund: zu süß, zu fett, zu kalorienhaltig. Wer dick ist und sich wenig bewegt, hat ein erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Atemnot, Gelenksbeschwerden sowie an Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen zu erkranken.

Etwa 80 Prozent aller Fälle von Typ-2-Diabetes lassen sich auf Übergewicht zurückführen. Dabei beeinflussen nicht nur die Essgewohnheiten, sondern vor allem die Menge des Bauchfetts die Entstehung von Diabetes.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2021

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Gefahr Übergewicht

Die Deutschen werden immer dicker. Fast zwei von drei Männern und zwei von fünf Frauen sind inzwischen übergewichtig. Vor allem Männer trifft es am Ende ihres Berufslebens: Etwa drei Viertel wiegen zu viel. Bei Kindern kehrt sich der Trend gerade um: Erstklässler wiegen seltener zu viel als noch vor ein paar Jahren. Dennoch sind etwa zwei Millionen Kinder und Jugendliche krankhaft übergewichtig.

Doch ab wann spricht man von Übergewicht? Eine Orientierungshilfe ist der Body-Mass-Index (BMI). Ideal ist ein BMI zwischen 18,5 und 25 kg/m² oder auch etwas höher, immer vorausgesetzt, man bewegt sich ausreichend und ernährt sich ausgewogen. Ab einem BMI von etwa 30 beginnt die Fettleibigkeit (Adipositas) – mit einem entsprechend höheren Risiko zu erkranken.

Gefahr Untergewicht

Untergewicht ist nicht gesünder; es bringt nur andere Probleme mit sich - zum Beispiel Osteoporose, die vermehrt zu Knochenbrüchen führen kann. Auch Bandscheibenvorfälle sind häufiger bei untergewichtigen Patienten. Das gesündeste Gewicht ist wirklich das Normalgewicht.

Folgeerkrankungen

Je höher das Übergewicht, desto größer das Risiko für Folgekrankheiten – vor allem für Menschen mit der entsprechenden Veranlagung: Hoher Blutdruck, Störungen des Fett- und Zuckerstoffwechsels wie Typ-2-Diabetes und erhöhten Cholesterinwerten. Knochen und Gelenke können schneller verschleifen, weil sie schwerer tragen müssen.

Gefäßveränderungen wie Arteriosklerose – eine "Verkalkung" der Gefäße – können zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Bei Diabetes kann es zu Augen-, Nerven- und Nierenschäden kommen. Bei starkem Übergewicht scheint das Gehirn aufgrund eingeschränkter Vernetzungen im höheren Alter schlechter planen und sich erinnern zu können, so dass so das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, zu steigen scheint.

Das metabolische Syndrom

Wer sehr dick ist und sich wenig bewegt, hat ein höheres Risiko für das sogenannte metabolische Syndrom. Diese Kombination von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Fettleber kann unter anderem auch ein erhöhtes Krebsrisiko und dadurch eine reduzierte Lebenserwartung nach sich ziehen.

Krebsrisiko

"Wer übergewichtig ist, viel rotes Fleisch und vermehrt gebratenes Essen zu sich nimmt und zu wenig Obst und Gemüse isst, hat ein erhöhtes Darmkrebsrisiko." Prof. Dr. Julia Mayerle

Präventiv essen – durch gesunde Ernährung Krankheiten vorbeugen

Wer seine Ernährung umstellt, sich mehr bewegt und dadurch abnimmt, kann das Risiko für Folgekrankheiten stark senken. Denn Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen nicht erst bei starker Fettleibigkeit.

"Wir arbeiten nicht mehr körperlich schwer auf dem Feld und verbrauchen Kalorien, sondern leben in einer Wohlstandswelt. Wenn wir hungrig zum Einkaufen gehen und statt täglich 2.000 auf einmal 4.000 Kilokalorien zu uns nehmen, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn wir zunehmen." Prof. Dr. Julia Mayerle

Ist Prävention möglich?

Mehrere Faktoren beeinflussen die Gesundheit, darunter Schlaf, Stress, Ernährung, Alkohol, Nikotin, körperliche Aktivität und Umwelteinflüsse. Wer sich also gesund ernährt, aber nur auf der Couch sitzt, verhindert noch keine Erkrankungen. 'Heilen' kann Ernährung alleine sicher nicht. Aber wer abnimmt, kann sein Diabetes-Risiko um bis zu 90 Prozent senken und das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um 80 Prozent.

"Übergewicht und Folgeerkrankungen sind verursacht durch eine Mischung aus genetischer Veranlagung und äußeren Umständen. Manchmal bleibt unklar, ob Übergewicht in einer Familie an den Genen liegt oder daran, dass Oma gut kocht und ihre Kochkünste an Tochter und Enkel weitergegeben hat." Prof. Dr. Julia Mayerle

Wohlstandskrankheit Gicht

Gicht wird durch Übergewicht, übermäßigen Alkoholgenuss und eine purinreiche Ernährung ausgelöst; meist kommt eine erbliche Veranlagung hinzu. Eine Ernährung unter anderem mit viel tierischem Eiweiß aber auch beim Konsum von Sojaprodukten und einer verminderten Flüssigkeitszufuhr kann in Abhängigkeit von der Nierenfunktion aufgrund eines erhöhten Harnsäurespiegels zur Ablagerung von Kristallen in den Gelenken und Nieren führen. Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Innereien, Leber, Wurst, manche Fischarten und Gemüsesorten enthalten viele Purine. Durch eine Umstellung des Essverhaltens kann der Harnsäurespiegel reduziert und das Krankheitsbild verbessert werden.

"Wenn Sie in Frankreich durch die Sterne-Restaurants tingeln und Froschschinken und viel tierisches Eiweiß zu sich nehmen, kann ein guter Rotwein dann durchaus zum Gichtanfall führen. Leben wie Gott in Frankreich." Prof. Dr. Julia Mayerle

Wer sollte seine Ernährung umstellen?

Eine ausgewogene Ernährung mit wenig Fleisch und ohne viel Fett und Zucker ist für einen gesunden Menschen ausreichend, um das Risiko für sogenannte Wohlstandskrankheiten so weit wie möglich zu verringern. Bestimmte Erkrankungen wie etwa Diabetes erfordern in jedem Fall eine entsprechende Umstellung der Ernährung, um die Blutzuckerwerte unter Kontrolle zu halten. Wer unter Lebensmittelunverträglichkeiten wie Zöliakie oder an chronischen Magen-Darm-Erkrankungen leidet, muss bestimmte Lebensmittel meiden und in seltenen Fällen mit Nahrungsergänzungsmitteln nachhelfen.

"Letztendlich beugt am besten vor, wer sich an die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hält. Dann haben Sie alles getan, was geht. Mein Tipp: Gesunde Ernährung und Bewegung sind das Geheimnis zum Erfolg."
Prof. Dr. Julia Mayerle

Essens-Analyse - Abnehmen in der Familie

Wer langfristig mit der Familie Gewicht verlieren möchte, sollte zuerst alle Essensgewohnheiten analysieren und dann die Ernährung langsam umstellen. Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung helfen beim gemeinsamen Ernährungs-Check: Welche Regeln werden regelmäßig gebrochen? Wie viele Kalorien nimmt jedes Familienmitglied täglich zu sich und mit welchen Nahrungsmitteln? Wie könnte das Essen besser zusammengesetzt sein?

Der große Ernährungsscheck

Am Anfang steht das Kalorienzählen für alle Familienmitglieder. Gerade bei Kindern muss man genau hinschauen: Wie viele Tüten Chips essen sie? Wie lange sitzen sie täglich vor dem Fernseher? Wo verstecken sich Kalorienbomben? Orangensaft gilt beispielsweise als hervorragender Vitamin-C-Lieferant. Aber ein Liter Orangensaft enthält auch viel Fructose – und deshalb 450 Kilokalorien.

Kinder essen, was ihnen angeboten wird. Die Eltern müssen also handeln. Und sie unterschätzen häufig selbst, wie viele Kalorien sich in dem Glas Bier oder Wein am Abend verstecken.

"Aus meiner Sicht stellt gar nicht so sehr das Suchtverhalten beim Alkoholkonsum ein Problem dar, sondern dass man erhebliche Mengen an Kalorien zu sich nimmt, ohne sie mitzurechnen." Prof. Dr. Julia Mayerle

Familien kommen nach einem Ernährungsscheck schnell ins Grübeln. Um das Normalgewicht zu erreichen und langfristig zu halten, helfen strukturierte Programme mit Kochkursen, Sport und einer ausgewogenen Diät.

"Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie einfach Kalorien reduzieren und weniger essen. Platt gesagt, 'Essen Sie die Hälfte' ist der Weg zum Erfolg. Und Sie brauchen natürlich Bewegung." Prof. Dr. Julia Mayerle

Tipps für den Alltag

- Fünf Gemüse- und Obstportionen pro Tag
- Vollkornprodukte
- Fleisch und Wurst nur als Ergänzung
- Versteckte Fette und Zucker in Fertiggerichten meiden
- Wasser und Tee
- Alkohol vermeiden
- Schonende Zubereitung
- Zeit fürs Essen nehmen
- Bewegung!

Abnehmen – aber wie?

Expertin:

Prof. Dr. med Yurdagül Zopf, Professorin für Klinische und Experimentelle Ernährungsmedizin, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen / Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Autorin: Katharina Hübel

Abnehmen funktioniert nicht mit Crash-Diäten, auch nicht mit extremen Umstellungen wie plötzlich gar keinen Zucker mehr zu sich zu nehmen oder überhaupt keine Kohlenhydrate mehr zu essen. Diese Ansicht hat sich in der Ernährungsmedizin durchgesetzt, dennoch gibt es immer wieder neue Ernährungstrends. Wie viel sie bringen, für wen sie was sind und wo ihre Grenzen liegen – dazu gibt Professor Dr. Yurdagül Zopf Antworten. Sie ist die erste Professorin in Süddeutschland, die sich speziell mit klinischer und experimenteller Ernährungsmedizin beschäftigt, an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Sie berät Patienten, für die sie oft die letzte Hoffnung ist, die schon

zahlreiche Diäten in ihrem Leben durchgemacht haben und immer noch übergewichtig sind. Sie begleitet sie bei dem Prozess, alte Gewohnheiten aufzugeben und neue Essmuster zu etablieren. Ihr Anliegen: dass die Ernährungsumstellung dauerhaft funktioniert.

Der vorliegende Text beruht auf einem Interview mit Professor Dr. Yurdagül Zopf, Professorin Dr. Yurdagül Zopf, Klinische und Experimentelle Ernährungsmedizin am Universitätsklinikum Erlangen / Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Übergewicht – Wann wird es bedenklich?

Fast jeden stören irgendwann im Leben Speckröllchen, Bierbauch oder Doppelkinn. Doch wer muss wirklich abnehmen? Bei wem ist zu viel Fett wirklich ein gesundheitliches Risiko? Und wer darf entspannter mit ein paar Kilos zu viel umgehen?

Wer sollte abnehmen?

Yurdagül Zopf, Professorin für Ernährungsmedizin in Erlangen, beobachtet eine massive Zunahme adipöser Menschen in Deutschland. Sie spricht von gut 23 Prozent der Bevölkerung, die krankhaft dick sind; vor wenigen Jahren waren es noch unter 20 Prozent. Was ihr vor allem Sorge bereitet, ist, dass auch immer mehr Jugendliche betroffen sind. Für Erwachsene gilt, dass ab einem Body-Mass-Index (BMI) von über 30 das Risiko für verschiedenste Krankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes und Krebs erhöht ist.

"Leichtes Übergewicht von einem BMI zwischen 25 und 29 mag man selber vielleicht nicht so gerne sehen, erhöht aber nicht das Risiko von Erkrankungen. Ab einem BMI von 30 sieht das anders aus. Diese Patienten sollten dringend abnehmen, wenn sie dauerhaft gesund bleiben möchten." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Professorin für Klinische und Experimentelle Ernährungsmedizin am Universitätsklinikum Erlangen

Beim Abnehmen geht es nicht darum, den nächsten Modelwettbewerb zu gewinnen, sondern darum, ein Gewicht dauerhaft zu halten, das gesund ist. Ein paar Kilo zu viel sind vielleicht ein ästhetisches Problem, jedoch kein medizinisches. Wer über 40 Jahre alt ist, sollte daher auch achtsam mit sich umgehen:

"Der Muskelaufbau wird irgendwann immer schwieriger, weil man nicht mehr so intensiv Sport machen kann, wie als junger Mensch, wenn zum Beispiel die Gelenke nicht mehr mitmachen. Leider muss man geduldiger sein, auch weil sich

der Stoffwechsel über die Jahre umstellt. Prozesse dauern länger." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Ein paar Kilo zu viel bei gesundem Lebenswandel sind auch nicht schädlich, im Gegenteil: im Alter ab 65 Jahren werden sie sogar zum Vorteil.

"Bei den älteren Patienten wissen wir, dass es von Vorteil ist, wenn sie ein leichtes Übergewicht haben. Und – egal, in welchem Alter: Wenn jemand adipös ist, also schwer übergewichtig, sollte er das Zuviel an Fett abbauen und einen BMI von unter 30 anstreben." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Um gesund zu bleiben, sollte abnehmen, wer einen BMI über 30 hat. Der BMI wird errechnet aus einer Formel, bei der Körpergröße und Gewicht berücksichtigt werden. Der BMI sagt aber nichts über die Körperzusammensetzung aus. Denn wer sehr sportlich ist und sehr viel Muskelmasse hat, schneidet beim BMI genauso schlecht ab wie eine Person mit zu viel Körperfett. Dennoch ist der BMI für die meisten Menschen ein guter Richtwert.

Der BMI berechnet sich nach Körpergewicht (Kilogramm) dividiert durch Körpergröße (Meter) im Quadrat.

Beispiel:

$83 \text{ kg} : 1,88 \times 1,88 \text{ m} = 23,48 \text{ kg/m}^2$ (d.h. ca. 23,5)

Die Leitlinie der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAAG) unterteilt:

Personen mit Normalgewicht: BMI zwischen 18,5 und 24,9

Übergewichtige: BMI zwischen 25 und 29,9

Adipositas: BMI \geq 30

Körperfettmessung

Zuverlässigere Aussagen über den Gesundheitszustand ihrer Patienten erhalten die Mediziner über eine so genannte Körperfettmessung. Mittels bestimmter Geräte können sie relativ genau bestimmen, aus wie viel Fett, Muskel und Wasser sich ein Körper zusammensetzt. Dabei ist es entscheidend, wie viel Fett im Verhältnis zur Muskulatur ein Mensch hat. Je höher der Fettanteil und je geringer der Muskelanteil, desto höher ist das Risiko für bestimmte Erkrankungen – je nach Alter und Geschlecht. Zu berücksichtigen ist dabei, dass Frauen in der Regel mehr Körperfett als Männer haben und auch ältere Menschen mehr als jüngere. Mit dieser differenzierten Messung können auch besser Er-

folge bei einer Ernährungs- und Sporttherapie gesehen werden, wenn sich beispielsweise Muskelmasse auf- und Körperfett abbaut. So steigt auch die Motivation beim Abnehmen und Sporteln.

"Die Menschen, die zu mir kommen, sind häufig erschüttert, wenn sie von mir erfahren, dass sie von zu viel Fett krank werden können. Dieses Gesundheitsrisiko sollte den Menschen jedoch bewusster sein - Ästhetik ist bei Adipositas eigentlich zweitrangig." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Richtige Ernährung – wie geht gesundes Essen?

Zu viel zugenommen? Das liegt meist an falscher Ernährung und Bewegungsmangel. Gesund zu essen muss jedoch weder besonders teuer sein noch erfordert es zwingend hohe Kochkunst. Grundsätzlich sollte es für jeden machbar sein.

Gründe für krankhaftes Zunehmen

Professor Yurdagül Zopf beobachtet unter ihren Patienten einen Wandel über die letzten Jahre im Lebensstil und in der Esskultur. Sie stellt fest, dass sich immer mehr stark übergewichtige Patienten in erster Linie ungesund ernähren und zu wenig bewegen. Sie leben nach der so genannten "Western Diet". Sie zeichnet sich aus durch zu viele:

- Fertigprodukte, in denen viel Zucker und schlechte Fette versteckt sind, damit ist beispielsweise auch das fertige Brötchen vom Bäcker gemeint, das mit fettreicher Remouladensauce bestrichen ist
- zuckerhaltige Getränke
- Fleisch- und Wurstwaren
- stark verarbeitete Lebensmittel

Wie geht gesundes Essen?

Prof. Dr. Yurdagül Zopf begleitet ihre Patienten bei einer Umstellung der Gewohnheiten. Ihr Ziel ist es, dass die Menschen, die zu ihr kommen, zu einer gesund-mediterranen Ernährung zurückfinden. Das bedeutet jedoch nicht Pizza und Pasta, sondern:

- viel frisches Gemüse, frischer Salat
- frisches Obst
- Vielfalt auf dem Teller
- wenig Fleisch und Wurst
- Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
- gesunde Fette und Öle wie Olivenöl, Rapsöl
- täglich Joghurt und andere Milchprodukte in moderaten Mengen

- regional einkaufen: saisonale Nahrungsmittel aus dem Umland
- keine Fertigprodukte, keine Fertigsaucen
- Essen in Gemeinschaft
- Bewegung

"Jeder will die Zauber-Pille, um schnell abzunehmen oder gesund zu bleiben. Wenn die Menschen was über Brokkoli lesen, dann gibt es welche, die dann Brokkolikapseln kaufen anstatt einfach mal immer wieder Brokkoli zu essen. Es ist eine ganze Industrie entstanden, die auf diese Bedürfnisse eingeht. Leider." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Statt viel Geld für Superfood oder Kapseln auszugeben, ist es günstiger und zielführender, regional und frisch einzukaufen. Normale Lebensmittel aus Deutschland reichen völlig aus, empfiehlt die Ernährungsmedizinerin.

"Wir brauchen keine sogenannten Superfoods. Quinoa und Chia-Samen müssen nicht sein, Haferflocken und Leinsamen sind günstiger, ökologisch besser und gesünder." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Abnehmen – mehr als eine optische Veränderung

Wer ganz schnell abnehmen möchte, läuft Gefahr, dass der Jo-Jo-Effekt irgendwann zuschlägt. Das ist meist der Fall bei Diäten, die so extrem sind, dass fast niemand sie lange durchhalten kann. Wie geht es besser?
Kann aus einem Pastafan ein Salatesser werden?

Machbare Diäten im Sinne einer gesunden Ernährungsumstellung und ein machbarer Umfang an Bewegung sind der Schlüssel zum Erfolg. Wer einen BMI über 30 hat, dem rät die Ernährungsmedizinerin Yurdagül Zopf zu einer engmaschigen professionellen Ernährungsberatung.

"Die Güte der Ernährungsberatung zeichnet sich dadurch aus, dass der Patient gesättigt ist und seine Glückshormone aus etwas anderem als der Nahrung zieht. Komplette Verbote sind nicht hilfreich. Wenn der Patient Hunger hat, isst er drei Burger. Wenn er gesättigt ist von einer ballaststoffreichen, mediterranen Ernährung, dann wird er das bestimmt nicht mehr schaffen." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Jo-Jo-Effekt

Bei bestimmten Diättrends ist die Gefahr hoch, dass der Betroffene zu wenig Kalorien zu sich nimmt, beispielsweise bei 'Low Carb'. Das ist eine Ernährungsweise, bei der möglichst wenige oder sogar gar keine Kohlenhydrate gegessen werden sollen. Auch gibt es beispielsweise den Trend, gar keinen Zucker zu essen, also nicht einmal Milchzucker oder Fruchtzucker – keine Milch, kein Obst.

"Wenn sich jemand sehr stark unterkalorisch ernährt und nicht fit genug ist, dass er Sport machen kann, dann passiert es, dass er über die Zeit Muskelmasse abbaut. Dann ist der Grundumsatz dieser Person sehr niedrig und das Gehirn passt den Stoffwechsel in dem Sinne an. Dann nehmen diese Menschen nach der Diät rasch zu, wiegen plötzlich sogar mehr als vor der Diät." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Der so genannte Jo-Jo-Effekt schlägt zu, wenn man dem Körper suggeriert, dass er den Grundumsatz absenken kann. Also wenn man weniger Muskulatur hat, weil man die falsche Diät macht und/oder sich zu wenig bewegt.

Die Empfehlung:

Die Ernährung langfristig umstellen ohne zu hungern, eine moderate Kalorienreduktion (zirka 500 Kalorien/Tag) und viel Sport treiben.

"Ich versichere Ihnen, dass jeder, der sich gesund mediterran ernährt und Fertigprodukte weglässt, automatisch eine gesunde Umstellung hat, sich nicht hungrig fühlt und trotzdem weniger Kalorien zu sich nimmt. Und wenn er dann noch zusätzlich Sport macht, hat er auf Dauer mehr Erfolg, als diese ganzen Diäten, die immer postuliert werden." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Funktioniert Low Carb?

Die Erlanger Professorin Yurdagül Zopf warnt vor Low Carb. Wer zu stark Kohlenhydrate reduziert, könne in eine Mangelsituation kommen. Zudem könnte sich die Zusammensetzung der Bakterien im Darm verändern.

"Wir haben Bakterien im Darm, die eine bestimmte Zufuhr an Kohlenhydraten brauchen, damit ein stabiles Milieu für ihr Wachstum gegeben ist. Eine ganz krasse Diät kann sehr ungünstig für ein gesundes Gleichgewicht der Darmbakterien sein. Low Carb kann ich mit Sicherheit nicht empfehlen und es ist auch nicht zielführend, wie sich in Untersuchungen gezeigt hat." Prof. Dr. Yurdagül

Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Auf Zucker ganz verzichten?

Sicherlich ist es sinnvoll, rät die Ernährungsmedizinerin Prof. Dr. Yurdagül Zopf, wenn man darauf achtet, in welchen Lebensmitteln versteckte Zucker enthalten sind. Oft nämlich auch da, wo man es nicht vermutet: Vor allem in Fertigprodukten, Fertigsaucen in Kantinen, aber auch auf Bäckersemmeln, wenn zuckerhaltiger Ketchup darauf ist oder auch in bestimmten Wurstsorten. "Zero Zucker", ganz ohne, findet die Professorin jedoch nicht sinnvoll.

"Ein normaler Zuckerkonsum ist völlig in Ordnung. Es ist nicht sinnvoll, dass man sich nicht mal mehr traut, zu seinem Kaffee einen Löffel Zucker zu nehmen oder mit Zucker zu backen. Da darf man nicht zu radikal sein, weil das nicht klappen wird." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Funktioniert Intervallfasten?

Ein relativ neuer Trend in der Ernährungsmedizin ist das Intervallfasten. Das bedeutet, dass es Zeiten gibt, in denen gegessen werden darf, und Zeiten, in denen gefastet, also nichts gegessen, wird. Dabei kann man wählen zwischen täglichen Essenspausen: über Nacht 16 Stunden pausieren und tagsüber binnen acht Stunden zwei Mahlzeiten essen (Methode 16:8) und wöchentlichen Essenspausen: fünf Tage in der Woche normal essen, zwei Tage fast nichts (Methode 5:2).

"Studien zeigen, dass das Intervallfasten am Anfang hoch effektiv ist – wie alle Diäten, die die Alltagsgewohnheiten durchbrechen –, aber im Verlauf auch nicht erfolgreicher als einfach nur ein bisschen weniger zu essen. Vermutlich deswegen, weil kein Mensch das dauerhaft durchhalten kann." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Professor Zopf kann aus Ihrer Praxis nicht bestätigen, dass Intervallfasten eine sinnvolle Ernährungsumstellung bewirkt. Vielmehr stellt sie fest, dass kein Patient die zeitlichen Essregeln dauerhaft durchhält.

Können Ernährungs-Apps und Onlineplattformen helfen?

"Die Community ist ganz nett, wenn man keine krankhafte Situation hat und wenn der Patient keine anderen Möglichkeiten hat. Aber die Community geht nicht auf den Patienten ein in dem Sinne: Hat er eine entzündliche Erkrankung? Hat er Rheuma? Hat er Bluthochdruck? Hat er eine Insulinsensitivitätsstörung? All das kann eine Community nicht erfassen." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin

des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Welche Rolle spielt die Genetik?

Jeder ist genetisch ein bestimmter Körper- und auch Ess-Typ. Eine völlige Veränderung ist nicht möglich. Jedoch rät Professorin Zopf davon ab, teure Bluttests in Auftrag zu geben, die herausfinden sollen, welcher genetische Ess-Typ man ist:

"Das sind Maßnahmen, die nicht wirklich valide sind. Die Patienten geben zum Teil sehr viel Geld aus für irgendwelche Blutuntersuchungen. Man muss individuell auf den Patienten eingehen, indem man fragt: Welche Form der gesünderen Ernährung ist machbar für dich, welche nicht?" Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Hilft es, intuitiv zu essen?

Essen, was der Körper einem sagt – das ist das Grundprinzip von intuitivem Essen. Das soll die Lösung sein für alle, die schon zu viele Diäten in ihrem Leben abgebrochen haben, weil sie sich nicht dauerhaft an bestimmte Verbote und Verzicht gewöhnen können. Wer auf die Intuition in seinem Körper hören kann, so die These, isst automatisch die Lebensmittel und Nährstoffe, die der Körper braucht, und hört auf zu essen, wenn er satt ist. Das bedeutet: Essen aus Appetit findet nicht mehr statt – Völlerei ade! So soll das Normgewicht des Körpers erreicht und dauerhaft gehalten werden. Die Erlanger Ernährungsmedizinerin hält das jedoch für graue Theorie.

"Das ist das Furchtbarste, was ich in meinem Leben gehört habe: Sprich, wenn Du Lust hast auf drei Burger, dann sollst Du Dich auch so ernähren. Der Punkt ist: Wenn jemand krank ist, dann kann sein Körper nicht immer alles richtig wissen. Wenn jemand krankhaftes Übergewicht hat, dann wäre es katastrophal, wenn er seiner Intuition nachgibt." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Neue Gewohnheiten

Zum Beispiel wissen die Ärzte, dass Menschen mit einer bestimmten entzündlichen Darmerkrankung, gerne Zucker konsumieren, weil ihre Geschmacksnerven zerstört sind. So essen sie immer mehr Zucker, was wiederum die Entzündung befördert.

"Generell halte ich nicht viel vom so genannten intuitiven Essen. Meist ist falsches Essen anezogen. Wenn ein Kind immer nur bestimmte Lebensmittel gegessen hat, dann hat es auch Lust drauf. Die Gewohnheit rauszukriegen, ist

schwierig. Die gesunde Intuition existiert in diesem Fall gar nicht. Krankhaft dicke Menschen brauchen Aufklärung über Ernährung und neue Gewohnheiten." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Nachhaltig abnehmen – die Ernährung richtig umstellen

Gesunde Lebensmittel einkaufen, selbst zubereiten, sich ausreichend bewegen – was so einfach klingt, ist oft schwer umzusetzen. Denn wir müssen unsere Gewohnheiten ändern. Wie kann das gelingen?

Am einfachsten ist es, wenn die Person, die ihre Gewohnheiten umstellt, engmaschig begleitet und betreut wird. Am besten von einem professionellen Team aus einem Arzt, Ernährungsfachkraft, Sportmediziner und Psychotherapeuten. Wichtig ist auch, dass das private Umfeld mitzieht.

"Der richtige Weg wäre, dass die Familie zusammenhält. Zum Beispiel, wenn ein Jugendlicher abnehmen möchte, wäre es eine Katastrophe, wenn sich die restliche Familie ganz anders ernährt. Er ist ja nicht umsonst so übergewichtig geworden." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Einen Plan B haben

Die Unterstützung aus dem Umfeld ist auch wichtig für die Motivation. Bei vielen Menschen, die krankhaft übergewichtig sind, spielt die Psyche eine große Rolle. Sie müssen beim Abnehmen mentale Stärke beweisen. Sie werden beispielsweise auf der Arbeit oder auch privat immer wieder mit Versuchungen konfrontiert. Da empfiehlt es sich, einen Plan zu haben: Wie gehe ich damit um, dass meine Kollegen vielleicht etwas ganz Anderes zu Mittag essen als ich? Wie reagiere ich, wenn ich ein Stück Geburtstagstorte angeboten bekomme?

"Wichtig ist, dass man auch nicht unrealistisch sein darf, dass wir bei besonderen Anlässen wie Geburtstag oder Weihnachten einen Menschen nicht aus seinem sozialen Gefüge nehmen dürfen. Das geht natürlich nicht. Aber auf lange Zeit können Sie den Patienten nur mental so stärken und das Sättigungsgefühl so aufbauen, dass er nicht jedes Mal das Stück Torte mit Sahne nimmt, sondern vielleicht den trockenen Kuchen ohne Streusel." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Unterstützung für die Seele

Aber auch: Wie gehe ich mit Stress und Konflikten um? Wie kann ich sie anders lösen als mit Essen? Wie kann ich mich anders belohnen?

"Da führt kein Weg drum vorbei, dass man den Patienten Tipps und Tricks an die Hand gibt, wie sie die Ernährungsumstellung trotzdem bewältigen können; sie brauchen eine mentale Führung." Prof. Dr. Yurdagül Zopf, Leiterin des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen

Sie können das beispielsweise beim Psychotherapeuten erlernen. Es müssen individuell Mechanismen entwickelt werden, damit die Patienten aus ihrem Negativkreislauf herauskommen. Allgemeine Tipps gibt es dazu leider nicht, meint die Ernährungsmedizinerin.

Wie viel Sport muss ich machen?

Neben einer adäquaten Ernährung spielt auch regelmäßige Bewegung eine zentrale Rolle, um dauerhaft ein Normgewicht zu halten. Idealerweise sollte man laut Empfehlungen der WHO mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv sein. Hierzu zählen Alltagsaktivitäten wie z.B. Treppensteigen, ein flotter Spaziergang oder Radfahren, um von A nach B zu kommen. Neuere Studienergebnisse unserer Arbeitsgruppe zeigen jedoch, dass bei einem zielgerichteten, individualisierten Trainingsprogramm auch mit wesentlich geringerem Aufwand eine effektive Gewichtsabnahme und vor allem auch eine Steigerung der Herz- Kreislauf-Leistung sowie eine Optimierung verschiedener Risikomarker (z.B. Blutdruck, Blutzuckerwerte) erzielt werden können. Einer Verbesserung der körperlichen Fitness und des Risikoprofils ist letztendlich für die Langzeitprognose entscheidender, als das, was auf der Waage steht.