

GESUNDER KÖRPER

# NATÜRLICH SCHÖN

Immer mehr Menschen leiden unter Übergewicht und Adipositas. Gleichzeitig steigt die Zahl der Essstörungen wie Magersucht und Bulimie erheblich an. Warum es so schwer ist, in unserer modernen Alltagswelt ein gesundes Körpergewicht zu haben und zu halten.



**S**ie wächst als fröhliches, gesundes Mädchen auf. Mit ihren Brüdern tobt sie oft im Garten herum. Sie fährt Rad und schwimmt gern. Beim Essen langt sie ordentlich zu, weil es ihr schmeckt. Zu ihrem 12. Geburtstag bekommt sie das heiß ersehnte Smartphone von den Eltern. Fasziniert entdeckt sie die Welt der sozialen Netzwerke. Sie folgt den Accounts schöner Mädchen und fängt an, sich zu vergleichen. Schnell möchte sie ebenso aussehen wie diese – ebenso dünn. Doch was mit kleineren Portionen beim Mittagessen beginnt, endet zwei Jahre später mit einer ernsthaften Essstörung.

Sie heißen Chiara, Evelyn oder Lena – und junge Mädchen wie sie gibt es immer öfter. Studien zeigen, dass die in sozialen Netzwerken vermittelten Schönheitsideale vor allem Heranwachsende unter enormen Druck setzen. Sie verinnerlichen ein Körperbild, das in der Realität auf gesundem Wege kaum zu erreichen ist. Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zeigt mittlerweile jedes dritte Mädchen im Alter zwischen 13 und 17 Jahren Hinweise auf eine Essstörung. Die Dunkelziffer dürfte vermutlich noch höher liegen, da vorliegende Daten nur ärztlich diagnostizierte Fälle abbilden.

### **DIE NEUE VOLKSKRANKHEIT**

Doch nicht nur die Zahl der Untergewichtigen steigt. Sondern auch die derjenigen, bei denen die Waage zu viel anzeigt. Menschen wie Lars, Uwe oder Simone. In ihrer Jugend haben sie gern und viel Sport gemacht. Haben gekickt, Hockey gespielt oder sind zum Ballett gegangen. Doch seit sie Familie haben und arbeiten, bleibt für den Sport kaum noch Zeit. Auch sie haben immer gern gegessen. Zu leckeren Snacks und Fast Food sagen sie bis heute nicht Nein, besonders an stressigen Tagen. Solange sie noch mit dem Fahrrad überall hingefahren sind und mehrmals die Woche Training hatten, war das auch kein Problem. Doch seit einigen Jahren zeigt die Waage immer mehr an. Sie gelten als übergewichtig und stehen ebenfalls für eine Gruppe von Menschen mit Gewichtsproblemen. Und auch diese Gruppe ist besorg-

niserregend groß. Knapp 70 Prozent der Männer und gut jede zweite Frau sind in Deutschland laut Robert-Koch-Institut von Übergewicht betroffen. Auch immer mehr Kinder und Jugendliche. Die Adipositas-Rate, also die Rate von Menschen mit starkem Übergewicht, umgangssprachlich als Fettleibigkeit bezeichnet, liegt bei beiden Geschlechtern bei gut 20 Prozent – mit steigender Tendenz. Als Maßstab dient der Body Mass Index (BMI), der Größe und Gewicht ins Verhältnis setzt (Gewicht geteilt durch Größe zum Quadrat).

### ANLAGE ODER VERHALTEN?

Genau wie starkes Untergewicht ist auch deutliches Übergewicht keinesfalls nur ein kosmetisches Problem – sondern vor allem ein gesundheitliches. Mit Adipositas, also einem BMI von über 30, steigt das Risiko zahlreicher Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Schlaganfall oder Gelenksbeschwerden. Auch die Lebenszeit verkürzt sich. Experten der Weltgesundheitsorganisation und der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) sprechen angesichts der weltweit steigenden Zahlen von einer »Epidemie« und von »einer der größten

Bedrohungen der öffentlichen Gesundheit.« Beide Entwicklungen – das zunehmende Unter- wie auch das Übergewicht – zeigen, dass bestimmte Lebens- und Umweltfaktoren es immer schwieriger machen, ein gesundes Körpergewicht zu haben und zu halten. Doch was genau sind diese Faktoren? Und welches Gewicht ist gesund?

Der Körperbau und damit auch die Anlage für ein bestimmtes Gewicht sind zu einem großen Teil genetisch bedingt. Professor

Johannes Hebebrand von der Universität Duisburg-Essen geht davon aus, dass unser Gewicht zu mindestens 60 Prozent genetisch vorbestimmt ist. Menschen verfügen von Geburt an über einen individuellen Stoffwechsel. Ihr Sättigungsgefühl unterscheidet sich ebenso wie die Anzahl ihrer Fettzellen. Dies erklärt, warum manche Menschen so viele Chips futtern können, wie sie wollen, und trotzdem schlank bleiben, während andere trotz disziplinierter Ernäh-

### VORSICHT BEI ABNEHMMEDIKAMENTEN

Einfach eine Tablette nehmen oder Spritze bekommen und dann alles essen, was man möchte, ohne zuzunehmen – diesen Wunsch hegen insgeheim viele. Doch so einfach ist es nicht. Denn jedes Medikament greift in komplexe Körperprozesse ein und verursacht in der Regel auch Nebenwirkungen. Geradezu einen medialen Hype hat jüngst der gewichtssenkende Wirkstoff Semaglutid entfacht. Dieser war in Deutschland zunächst unter dem Handelsnamen Ozempic zur Behandlung von Diabetes zugelassen. Unter dem Namen Wegovy soll er auf Rezept nun auch bei Erwachsenen mit Adipositas die Pfunde purzeln lassen. Bisherige Studien ergaben bei Einnahme einen Gewichtsverlust von 15 bis 17 Prozent – allerdings nicht ohne Nebenwirkungen und nur so lange, wie das Präparat genommen wird. Und das hat seinen Preis. Dieser beträgt circa 320 Euro pro Monat. Krankenkassen übernehmen diese Kosten nicht. Dem dänischen Hersteller Novo Nordisk hat das Mittel bereits Milliarden beschert. Er ist zu einem der wertvollsten Börsenunternehmen Europas aufgestiegen.



Essen in Gemeinschaft:  
Oft wird aus Appetit gegessen,  
nicht aus Hunger.

## EXPERTEN-EINSCHÄTZUNG

### »ÜBERGEWICHT LÄSST SICH VERMEIDEN«

Prof. Dr. Hans Hauner, Ernährungsmediziner an der TU München, zur Bedeutung einer angemessenen und gesunden Ernährung für das Körpergewicht.

**Securvital:** *Welches Gewicht ist wirklich gesund? Das gemäß BMI oder doch eher ein leichtes Übergewicht?*

**Hans Hauner:** Als gesundes Gewicht sollte ein solches innerhalb des BMI-Normalbereichs zwischen 18,5 und 24,9 betrachtet werden. Ein BMI etwas darüber ist noch akzeptabel, wenn keine übergewichtsbedingten Begleitstörungen, wie zum Beispiel erhöhter Blutdruck oder Typ 2 Diabetes, vorliegen. Auch im höheren Alter (über 65 Jahre) kann ein etwas höherer BMI akzeptiert werden, vor allem dann, wenn keine übergewichtsbedingten Gesundheitsprobleme vorliegen.

**Securvital:** *Warum fällt es Menschen bei all dem bekannten Wissen so schwer, erfolgreich abzunehmen?*

**Hauner:** Der Körper hält sein Gewicht normalerweise in engen Grenzen stabil. Bei einer Gewichtsabnahme geht der Kalorienverbrauch zurück. Das bedeutet, dass bei einer Gewichtsabnahme das neue (angestrebte) Gewicht nur dann gehalten wird, wenn der Körper auf Dauer weniger Kalorien zu sich nimmt. Wer nach einer Diät wieder zu seinen alten Essgewohnheiten zurückkehrt, hat zwangsläufig einen Energieüberschuss und muss wieder zunehmen. Darüber muss man sich vor jeder Gewichtsreduktion im Klaren sein.

**Securvital:** *Was haben gängige Ernährungsgewohnheiten damit zu tun?*

**Hauner:** Das Problem vieler Menschen ist heute das Überangebot an verführerischen Speisen und Essgelegenheiten. Hinzu kommen auch zu große Portionen. Menschen lassen sich leicht verführen, auch außerhalb der üblichen Essenszeiten etwas zu verzehren, ohne dass sie Hunger haben. Auch die beworbenen Getränke liefern immer mehr Kalorien. Viele Kaffeegetränke und andere Getränke

sind sehr kalorienreich, haben aber keinerlei Sättigungseffekt. Besonders kalorienreich sind auch fast alle beliebten Fast-Food-Produkte. Auf diese Weise geht die Kalorienzufuhr bei vielen über den Bedarf hinaus und führt zwangsläufig zu einer Einlagerung der überschüssigen Kalorien im Körperfett. Dagegen hilft nur eine bewusste und angepasste Ernährung. Wer einmal über die Stränge schlägt, sollte am nächsten Tag versuchen, das Zuviel durch weniger Kalorien auszugleichen.

**Securvital:** *Oder mit Medikamenten?*

Wer es nicht schafft, kann seit Kurzem Medikamente erhalten, die den Appetit verringern bzw. besser sättigen. Es sind derzeit neue Medikamente in Entwicklung, die das Gewicht deutlich senken können. ■

rung zunehmen. Zur genetischen Veranlagung kommt der Lebensstil. Und damit auch die Energiebilanz, also die Frage, wie viel Energie durch Nahrung zugeführt und wie viel durch Bewegung verbrannt wird. Doch der Zusammenhang ist komplexer als lange angenommen. Denn laut neueren Forschungen ist eine negative Kalorienbilanz nicht für alle Menschen automatisch mit einer dauerhaften Gewichtsreduktion verbunden. Zum Leidwesen allerer, die sich regelmäßig kasteien und trotzdem nicht abnehmen. Dies bestätigt,

**»Das Problem vieler Menschen ist heute das Überangebot an verführerischen Speisen.«**

**Prof. Dr. Hans Hauner**

dass es äußerst schwierig und aus medizinischer Perspektive auch nicht sinnvoll ist, das Gewicht allein durch radikales Hungern zu verringern.

Denn Hungern bedeutet auch einen Verlust an Muskeln und löst meist den berüchtigten Jo-Jo-Effekt aus. Der Körper deutet den Zustand als Notsituation, die es zu bekämpfen gilt. In der Folge setzt er alles



**Obst, Nüsse und Vollkornprodukte:**  
Die Vorliebe für gesundes Essen lässt sich trainieren.

daran, die verlorenen Kilos wieder zuzunehmen. Zugeführte Nahrung wird von ihm noch besser ausgewertet und mehr Fettreserve angelegt – wodurch der Anteil des Körperfetts weiter steigt.

Erfolgreicher im Kampf gegen überflüssige Pfunde ist laut Ernährungswissenschaftlern ein bewusstes Essverhalten. Dazu gehört beispielsweise auch, das Gefühl für den tatsächlichen persönlichen Bedarf zu schulen. Da sich das Sättigungsgefühl in der Regel erst nach 20 Minuten einstellt, essen viele Menschen weit mehr, als sie benötigen, bis sie sich satt fühlen. Auch Phasen, in denen nicht gegessen oder gesnackt wird, sind wichtig, um dem Körper eine ungestörte Verwertung der Nahrung zu ermöglichen.

### BEWUSSTER AUSWÄHLEN

Hinzu kommt, dass bestimmte Nahrungsmittel die Gewichtszunahme begünstigen, andere hingegen das Abnehmen. Zu viele Fertig- und Weißmehlprodukte führen wie Süßigkeiten und Softdrinks zu Übergewicht. Gemüse, Obst und Nüsse hingegen fördern aufgrund der reichlich enthaltenen Ballaststoffe den Gewichts-

### EXPERTEN-EINSCHÄTZUNG

## HAUPTSACHE, FIT

Prof. Dr. Lars Donath, Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln, über die vielen Vorteile eines aktiven Lebensstils

**Securvital:** *Kann körperliches Training ohne Diät einen relevanten Gewichtsverlust bewirken?*

**Lars Donath:** Die überwiegende Mehrheit der kontrollierten Studien besagt, dass moderate Bewegung (150 Minuten Aktivität pro Woche) nur zu einer geringen Gewichtsabnahme bis zu 3 Prozent führt. Für einen klinisch relevanten Gewichtsverlust, das heißt ab 5 Prozent des Gewichts innerhalb eines Jahres, braucht es tägliches Training. Das American College of Sports Medicine empfiehlt Personen, die Gewicht verlieren möchten, derzeit 225 bis 420 Minuten Training pro Woche.

**Securvital:** *Doch Sport ist weitaus mehr als nur eine Abnehmhilfe.*

**Donath:** Sport ermöglicht sozialen Austausch und gesellschaftliche Teilhabe. Er hilft, den Körper gesund und fit zu halten und dadurch lange, gesund und unabhängig zu leben. Zudem trägt

Sport dazu bei, Stress und Emotionen zu regulieren. Er ist also ein echtes Breitband-Biotikum.

**Securvital:** *Was genau macht Bewegung mit dem Körper und dem Körpergefühl?*

**Donath:** Sport stärkt die Muskeln, das Immunsystem, die Knochen, das Herz-Kreislauf-System und das Gehirn. Er wirkt sich also auf alle Funktionssysteme des Körpers positiv aus. Zudem bewirkt er, dass eine Reihe von Signalstoffen und Wachstumshormonen ausgeschüttet werden, die uns helfen, gesund und jung zu bleiben und uns glücklich und zufrieden zu fühlen.

**Securvital:** *Also alles Dinge, die guttun. Warum fällt vielen das Dranbleiben dennoch so schwer?*

**Donath:** Die Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität ist oft mit der eigenen Geschichte verknüpft. War ich früher aktiv, sind meine Eltern und mein soziales Umfeld aktiv? Diese sozialen



Wer den richtigen Sport für sich findet, bleibt eher dabei.



Bewegung in der Natur kurbelt die Hormonproduktion an und sorgt für gute Stimmung.

Unterstützungsfaktoren haben großen Einfluss, ob ich aktiv werde und bleibe. Zudem muss der Sport die Überzeugung auslösen, dass er wirklich gesund und gut für das Wohlbefinden ist. Denn das durch Sport ausgelöste Wohlbefinden ist flüchtig. Man muss sich quasi daran erinnern können, wie gut es war. Und das ist keinesfalls selbstverständlich. Für viele Menschen ohne Sportbiografie ist Sport nicht selten negativ konnotiert. Sie empfinden ihn als beschwerlich oder unangenehm. Dem muss man mit personalisierten Angeboten entgegenreten.

**Securvital:** *Wie gelingt Bewegungsmuffeln ein dauerhafter Einstieg?*

**Donath:** Dazu gibt es unterschiedliche Studien. Entscheidend sind die Passfähigkeit in den Alltag und die innerliche Überzeugung. Auch extrinsische Faktoren, die sich in intrinsische umwandeln: Zum Beispiel kann es sein, dass ich anfangs abnehmen wollte und dann gemerkt habe, dass ich viel ausgeglichener bin und besser schlafe.

Es ist ohnehin besser, fit und übergewichtig zu sein als dünn und unfit. Auch der Einsatz von Apps und die Vernetzung mit Gleichgesinnten können helfen.

**Securvital:** *Wie lässt sich bei Kindern früh die Freude an Bewegung wecken? Und müsste Sport nicht viel häufiger auf dem schulischen Stundenplan stehen?*

**Donath:** Vorleben und Bildung sind wichtig. Eltern müssen einen aktiven Lebensstil vorleben. Bewegung muss integraler Bestandteil des Alltags sein, dann ist es auch für die Kinder einfacher, später als Erwachsene aktiv zu bleiben.

Zudem sollten in Kita und Grundschule Sport und Bewegung eigentlich täglich auf dem Programm stehen. Studien haben sogar gezeigt, dass die Noten in den akademischen Fächern nicht schlechter, teils sogar besser werden, wenn man eine tägliche Sportstunde hat. Sport stärkt die Konzentration und auch viele kognitive Fähigkeiten. ■

verlust. Sie enthalten weniger Kalorien, machen satt und halten den Blutzuckerspiegel stabil.

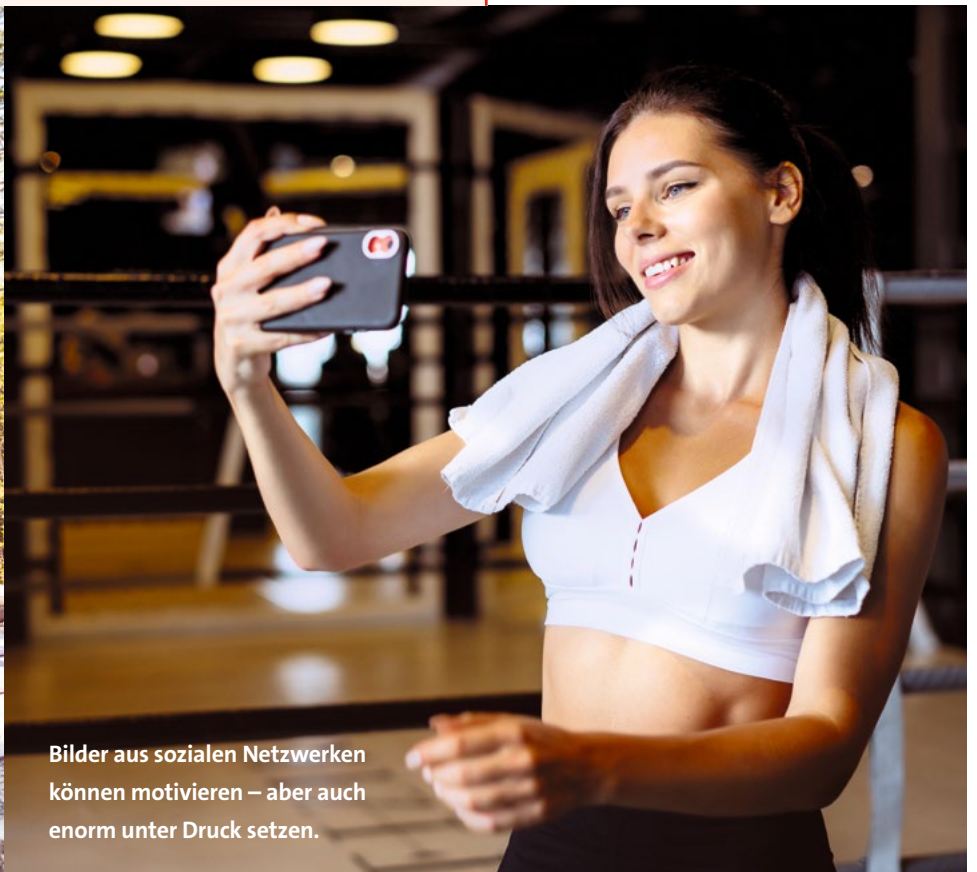
Um wirksam abzunehmen, sollte zu der bewussten Ernährung auch ein dauerhaft aktiver Lebensstil hinzukommen, der den Grundumsatz des Kalorienverbrauchs erhöht. Und das ist alles andere als leicht in einer Alltagswelt, die immer weniger Bewegung verlangt: Fahrstühle und Rolltreppen ersetzen das Treppensteigen, Waschmaschinen übernehmen kräftezehrende Hausarbeit, E-Fahrräder erleichtern das Treten

**»Es ist ohnehin besser, fit und übergewichtig zu sein als dünn und unfit.«**

**Prof. Dr. Lars Donath**

und ein Großteil der Bevölkerung arbeitet Tag für Tag im Sitzen. Doch umso wichtiger ist es, Bewegung in den Alltag einzubauen. Und zwar solche, die Freude macht, damit man auch gern dranbleibt.

Übergewicht, so der Stand der Wissenschaft, beruht auf einem hochkomplexen Mix aus genetischer Veranlagung, dem durch das Gehirn gesteuerten Energiestoff-



Bilder aus sozialen Netzwerken können motivieren – aber auch enorm unter Druck setzen.

wechsel, der psychischen Verfassung und dem (häufig erlernten) Lebensstil mit jederzeit verfügbarer kalorienreicher Nahrung.

Ein ähnliches Zusammenspiel aus Veranlagung und individuellen Lebensfaktoren zeigt sich auch bei der Ausbildung von Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie. Neben traumatischen Erfahrungen vermuten Wissenschaftler hier vor allem psychologische Eigenschaften wie ein geringes Selbstwertgefühl, ausgeprägten Perfektionsismus, geringe Konfliktfähigkeit oder ein hohes Kontrollbedürfnis als Ursache für den Wunsch, das eigene Gewicht immer

**Liebe deinen Körper, auch wenn er Makel hat, so die Botschaft der »Body Positivity«-Bewegung.**

stärker zu reduzieren. Und eben auch die Sorge um das eigene Aussehen im Vergleich zu den gängigen Schönheitsidealen.

Seit Jahren propagieren nicht nur soziale Netzwerke, sondern auch Film und Werbung Körperbilder als erstrebenswert, die mit gesunden Normalkörpern wenig gemein haben. Obwohl die gesundheitlichen Risiken von Mangelernährung bekannt sind, wetteifern Models und Schauspielgrößen noch immer um ein möglichst niedriges Gewicht und teilen dafür zum Teil fragwürdige Ernährungstipps – mit fatalen Konsequenzen für viele junge Mädchen und Frauen. Neue Bewegungen wie »Body Positivity« und »Body Neutrality« versuchen, sich den unnatürlichen Körperbildern entgegenzustellen.

Welches Gewicht aus medizinischer Sicht gesund ist, dazu gibt es unterschiedliche Positionen. Neue Studien deuten darauf hin, dass leichtes Übergewicht – anders als starkes Über- oder Untergewicht – nicht zwangsläufig ein Gesundheitsrisiko bedeutet. Was mehr zählt als die Kilo, sind der Grad der Fitness, die Fettverteilung und Werte wie Blutdruck, Blutfett und Blutzucker.

Und vielleicht ist das die gute Nachricht: Die Veranlagung zu bestimmten Körperproportionen ist angeboren. Doch mit welchem Gewicht wir gesund und glücklich sind, darauf haben wir Einfluss. ■

## SELBSTWERT

# DEN EIGENEN KÖRPER SCHÄTZEN

Medial vermittelten Idealbildern schlanker durchtrainierter Silhouetten setzen verschiedene Initiativen die Akzeptanz natürlicher Körperformen entgegen.

### Wovon hängt es ab, ob Menschen mit ihrem Körper zufrieden sind?

Ob wir uns in unserem Körper wohlfühlen, wird in hohem Maße dadurch bestimmt, ob wir ihn schön finden. Was als schön gilt, bestimmen dabei vor allem die geltenden Schönheitsideale einer Kultur. Diese haben sich im Lauf der Geschichte immer wieder gewandelt.

Galten beispielsweise im Barock üppige Körperformen und blasse Haut als attraktiv, ist es heute ein schlanker Körper mit gebräuntem Teint. Film, Werbung und so-

ziale Medien haben Idealbilder geschaffen, die für einen Großteil der Menschen unerreichbar sind und daher auch für Frustration sorgen.

### Kann die Body-Positivity-Bewegung ein gesundes Körperbild fördern?

Gegen den Körperkult mit seinem Fitnesswahn hat sich die »Body Positivity«-Bewegung formiert. Sie ruft dazu auf, das natürliche Aussehen unabhängig von engen Schönheitsnormen zu akzeptieren. Liebe deinen Körper, auch wenn er Makel hat, so die Botschaft. Doch auch wenn die Bewegung zum Umdenken anregt: Den eigenen Körper zu schätzen, so wie er ist, fällt vielen Menschen nach wie vor schwer.

### Was bedeutet Body Neutrality?

Bei der »Body Neutrality«-Bewegung geht es nicht darum, jedes äußere Erscheinungsbild gut zu finden, sondern sich von Äußerlichkeiten unabhängig zu machen. Diese Bewegung möchte den Fokus auf andere Qualitäten richten. Statt sich also zum Beispiel über schwabbelige Oberschenkel zu ärgern, plädieren ihre Anhänger dafür, den Körper wertzuschätzen und ihm dafür dankbar zu sein, dass er einen Tag für Tag durch den Alltag trägt.

### Was haben beide bewirkt?

Ein Blick auf neuere Werbekampagnen

und in die Medien zeigt: Die einseitige Körperdarstellung wird zum Thema gemacht. Mittlerweile sind auch Menschen zu sehen, die nicht den Idealbildern entsprechen. Allerdings noch sehr vereinzelt. Wie sehr diese Initiativen ausreichen, um unnatürliche Vorbilder zu relativieren, muss sich zeigen. Kritiker bezweifeln, dass dies möglich ist, und verweisen auf die ungebrochen hohen Zahlen plastisch-ästhetischer Eingriffe oder die nach wie vor dünnen Influencerinnen in sozialen Netzwerken.

### Welche Folgen hat Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper?

Das Körperbild bildet eine wichtige Säule des Selbstwertgefühls. Psychologen sagen, dass wer unzufrieden mit seinem Körper ist, eher unter Stress, Ängsten und Depressionen leidet. Hingegen sind Menschen mit einem positiven Körperbild nachweislich stressresistenter, trauen sich mehr zu und erleben mehr positive Emotionen.

### Was können Eltern tun, um ihren Kindern ein gesundes Körpergefühl zu vermitteln?

Kinder- und Jugendpsychiater raten, einen Selbstwert zu vermitteln, der sich vor allem aus Quellen speist, die nichts mit dem Äußeren zu tun haben – wie zum Beispiel Talente oder soziales Engagement. Die Gefahr falscher Vorbilder aus sozialen Netzwerken sollte besprochen werden. Darüber hinaus prägt Kinder auch die Art, wie enge Bezugspersonen mit ihrem Äußeren umgehen. Wenn Mama und Papa ständig kritisch in den Spiegel schauen, beeinflusst auch dies das Körperverhältnis des Nachwuchses. Auch Kommentare von Gleichaltrigen sind enorm wichtig. Hänseleien wegen des Äußeren können im schlimmsten Fall dazu führen, dass Kinder oder Jugendliche psychisch krank werden oder lebenslang mit ihrem Äußeren hadern. ■

## ABNEHMEN MIT AYURVEDA

■ Die jahrtausendealte Heilkunst Ayurveda verbindet Körpergewicht von jeher eng mit Wohlbefinden, Vitalität und Langlebigkeit. Nahrung soll den Menschen mit Energie versorgen. Gut essen, richtig würzen und heilen bedeutet im Ayurveda ein und dasselbe. Einzelne Lebensmittel sind an sich weder gut noch schlecht, es kommt vielmehr auf die individuellen Bedürfnisse an.

■ Nach ayurvedischem Verständnis wirken in jedem Menschen drei Lebensenergien (Doshas): Vata, Pitta und Kapha. Diese drei Kräfte bestimmen über die Gesundheit. Bei Übergewichtigen ist meist das Erd-Dosha Kapha zu stark ausgeprägt.

■ Um Übergewicht dauerhaft zu reduzieren, sieht die traditionelle ayurvedische Lehre eine Reihe von Maßnahmen vor. Dazu gehören die ayurvedische Reinigungskur Panchakarma, der Einsatz von Vitalpunktmassagen (Marmatherapie), die Anwendung von Heilpflanzen, die Änderung eines ungesunden

Lebensstils inklusive einer dauerhaften Ernährungsumstellung sowie das Praktizieren von Yoga.

■ Laut Ayurveda ist fast jede Krankheit – und dazu zählt auch Übergewicht – auf Verdauungsstörungen zurückzuführen. Um die Verdauung zu unterstützen, ist es nicht nur wichtig, die richtigen Lebensmittel für sich zu finden, sondern auch die geeignete Zeit der Nahrungsaufnahme, eine ruhige Umgebung im Sitzen mit ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Mahlzeiten und vor dem Schlafen.

■ Dass es vielen Menschen schwerfällt, ihr Wunschgewicht zu erreichen, liegt laut Dr. Ulrich Bauhofer, Schulmediziner und Ayurveda-Spezialist, vor allem an fünf typischen Abnehmfallen: Als **Hungerfalle** bezeichnet er, dass Menschen verlernt hätten, zwischen Körper- und Seelenhunger zu unterscheiden. Während Körperhunger das Signal des Organismus dafür sei, dass er Energie brauche und der Stoffwechsel bereit für neue Nahrung sei, würde der Seelenhun-

ger eine emotionale Leere oder übermäßigen Stress anzeigen. Radikaldiäten bezeichnet er als **Hormonfalle**, die den Hormonhaushalt komplett durcheinanderbringen würden. Sobald der Körper merke, dass er zu wenig Energie bekomme, greife zudem die **Stoffwechselfalle**. Dann nämlich würde auf Energiesparmodus umgeschaltet und die Stoffwechselrate heruntergefahren, um die lebenswichtigen Organe zu versorgen. In der Folge wird Fett langsamer abgebaut, um einem eventuellen späteren Kaloriendefizit vorzubeugen. Der häufige Konsum schneller Kohlenhydrate, beispielsweise aus Fertig- und Weißmehlprodukten oder Zucker, würde als **Insulinfalle** dazu führen, dass der Blutzucker in die Höhe schieße, radikal abfalle und dadurch bereits die nächste Heißhungerattacke erzeuge. Hinzu kommt laut Bauhofer noch die **Gefühlsfalle**, da Essen gedanklich vielfach zwei Funktionen erfülle: unangenehme Gefühle wie Traurigkeit oder Angst zu überdecken oder angenehme Zustände wie Geborgenheit zu erzeugen.

Reinigungskuren und Massagen dienen in der ayurvedischen Praxis zur Gewichtsreduktion.

