



Bad Homburg, den 2. April 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Deswegen nehmen Sie zu und so schwer ab

Vom leichten Abnehmen träumen viele. Man hat Lust auf eine schönere Figur aber dann kommt der Frust, wenn es nicht gelingt sein Übergewicht los zu werden. Die Verheißungen in den einschlägigen Magazinen sind vielversprechend. „Abnehmen ganz einfach im Schlaf“ wird versprochen. Nur ein wenig die Ernährung umstellen dann geht alles wie von selbst und das Ganze noch in Windeseile. Gerne wird solchen Vorschläge geglaubt. Die angepriesenen Diäten mit allen ihren Begleitprodukten sind Dauerbrenner, aber leider funktionieren sie nicht und können auf Dauer sogar gefährlich sein.

Schauen wir uns die Tatsachen an. Das weltweite Problem des Übergewichts verschärft sich Jahr für Jahr. Bereits vor 15 Jahren hat die Weltgesundheitsorganisation die Zunahme der Fettleibigkeit als Epidemie bezeichnet. Trotzdem wächst der Bauchumfang bei uns Deutschen durchschnittlich alle drei Jahre um ein Prozent, anscheinend unaufhaltsam. Das ergibt einen größeren Bauchumfang von etwa einem Zentimeter pro Jahr. Und das trotz stetiger Aufklärung und der bekannten Risiken von Folgeerkrankung des Herz-Kreislaufsystems über Autoimmunerkrankungen bis hin zu Krebs.

Die Gründe für dieses weltweite Problem scheinen einfach: zu viel Nahrung und zu wenig Bewegung. Doch ist das wirklich die alleinige Ursache? Weshalb können Menschen sogar dicker werden, obwohl sie ihre Kalorienaufnahme ständig reduzieren, also immer mehr darben und verzichten? Auch die Empfehlung abends keine Kohlenhydrate zu essen ist nicht der Weisheit letzter Schluss. Denn auch wenn sich dieses Ernährungsmuster eingependelt hat, der Mensch konsequent bei etwa der gleichen täglichen Kalorienzahl bleibt und er sein Bewegungskonzept regelmäßig verfolgt steigt sein Gewicht im Laufe der Zeit meist wieder an.

Wie kann das sein? Die Lösung für dieses Problem liegt bei den Fetten! Es gibt Fette, welche die Fähigkeit besitzen das Hungergefühl zu steigern, die notwendig für das Wachstum des Fettgewebes sind und die so

die Anzahl der Fettzellen permanent erhöhen - die Omega-6-Fettsäuren. Zusätzlich zu diesen für uns gefährlichen Eigenschaften fördern Sie noch die Produktion von Entzündungsbotenstoffen. Ihre für uns guten Gegenspieler sind die Omega-3-Fettsäuren. Sie hemmen die Produktion und den Transport von Fetten, so dass überflüssige Kalorien aus unseren Mahlzeiten geringer eingelagert und besser verbrannt werden. Darüber hinaus stoppen Sie Entzündungsvorgänge im Körper und sind deswegen für den Heilungsprozess von fast allen Krankheiten Grundvoraussetzung.

Schaut man sich die ernährungswissenschaftlichen Studien darauf hin an, so ist ganz eindeutig erkennbar, dass in den letzten 40 Jahren, die Veränderung in der menschlichen Ernährung zu einer Zunahme der Omega-6-Fettsäuren bei einer gleichzeitigen drastischen Abnahme der Omega-3-Zufuhr geführt hat. Das gesunde Verhältnis der beiden Fettsäuren von 1:1 hat sich massiv verschoben. Es liegt heute bei mindestens 20:1 zu Gunsten der dadurch gefährlich werdenden Omega-6-Fettsäuren, die beispielsweise in Distel- und Sonnenblumenöl und daraus hergestellten Margarinen enthalten sind. Diese noch so gut wie unbekannt Tatsache ist die grundlegende Ursache der stetig zunehmenden Verfettung.

Die Basisbausteine einer Lebensweise, die dauerhaft gesund und schlank macht sind: Ein gemäßigter Kalorienkonsum mit einem hohen Anteil an natürlichen und frischen Nahrungsmitteln und gesunden Fetten sowie ein ausgewogenes Bewegungskonzept, in dem Ausdauer, Dehnung und Kraft enthalten ist. Die wertvollen Omega-3-Fettsäuren finden sich in Leinöl, Leinsaat, Weizenkeimöl, Rapsöl sowie fetten Meeresfischen, in Wildfleisch, aber auch in gesundem Obst, Salaten, Gemüse und Nüssen. Letztere haben den Vorteil, dass sie auch die notwendigen Ballaststoffe für eine gute Verdauung enthalten. Wenn Sie zusätzlich abends Kohlenhydrate wie Brot, Pasta, Reis und Kartoffeln minimieren können Sie wirklich im Schlaf abnehmen und das gesund und auf Dauer.

Ich wünsche Ihnen ein wunderschönes Osterfest.

Ihre

Dr. Petra Bracht

