

DIE
KRANK-
HEIT

Adipositas

Übergewicht auf Dauer besiegen Das macht das Leben wieder leichter

Die Adipositas-Forschung bringt neue Wahrheiten ans Licht. Nicht nur fettes Fast Food macht dick. Bei Übergewichtigen arbeiten auch die Gene und das Immunsystem gegen das Schlanksein an. Diese Crux knacken **intelligente Ernährung und aerober Effekt-Sport**

1. Schiefe Blicke, spitze Bemerkungen, dümmliche Witzeleien, falsches Mitleid oder sogar massive verbale Belästigungen – das erleben 70 bis 80 Prozent der Menschen mit Übergewicht jeden Tag. So das traurige und beschämende Ergebnis einer Studie des Rudd Center for Food Policy and Health. Die Wahrscheinlichkeit, Opfer von solchen Stigmatisierungen zu werden, steigt dabei linear mit der Höhe des Body-Mass-Index (BMI). Aber das Vorurteil, Menschen mit Adipositas seien einfach nur willensschwach, disziplinos und träge, das Übergewicht schlichtweg selbst verschuldet, ist auch tief in der Ärzteschaft verwurzelt. So schreiben 70 Prozent der Mediziner:innen den Betroffenen mangelnde Willenstärke zu, berichtet die „Ärztezeitung“.

DAS IMMUNSYSTEM FÖRDERT EXTRA-PFUNDE

Tatsächlich aber zeigen mehrere aktuelle Studien, dass Menschen mit der chronischen Krankheit Adipositas einen oft fast aussichtslosen Kampf gegen die Pfunde führen. Denn ihr Körper arbeitet ununterbrochen gegen das Abnehmen an. Gerade hat ein Forschungsteam der University of California in San Diego einen neuen Mechanismus aufgedeckt, wie der Körper an den zusätzlichen Kilos festhält: mit Hilfe des Immunsystems. **Verantwortlich ist eine Gruppe weißer Blutkörperchen namens Neutrophile. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei metabolischem Stress.** Wenn wir zu wenig essen, hungern, wird der Sympathikus-Nerv aktiviert. Er ist im zen-



In diesem Dossier

1. Vier fiese Schlank-Hemmer

Dickmacher-Gene, ein überaktives Fettgedächtnis, Hormon-Blockaden und Winz-Mitochondrien blockieren den Abnehmweg.

2. Durchziehen, dranbleiben

Schon immer kämpft Mario Kräft gegen sein Übergewicht. Als der Blutzucker entgleist, zieht er die Notbremse. Mit konsequenter Ernährung, Sport wird er schlank und gesund.

3. Dickmacher auf einen Blick

Diese Tabelle listet die wichtigsten Übergewichts-Foods und die Abnehm-Varianten.

4. Genuss mit Schlank-Garantie

Abnehm-Küche muss wirklich nicht fade schmecken. Das beweisen diese zwei Gerichte.

tralen Nervensystem für Reaktionen auf Stress zuständig. In Krisen-Situationen soll er eigentlich im Fettgewebe gespeicherte Energiereserven freisetzen. Doch da machen die Neutrophilen einen Strich durch die Rechnung. Sie wandern ins Fettgewebe ein, **aktivieren dort mit molekularen Botenstoffen eine Signalkette, die die Fettverbrennung bremst.** Bei übergewichtigen Menschen sind die Gene, die an diesem archaischen Signalweg beteiligt sind, ganz besonders aktiv.

ÜBERGEWICHTIGE HABEN MEHR DICKMACHER-GENE

Noch ein weiterer Hemmschuh erschwert Übergewichtigen den Weg zur schlanken Figur. Bei Adipositas verändert sich der Stoffwechsel grundlegend durch eine chronische Entzündung des Fettgewebes. Diese führt zu einer Blockade zentraler Hormone. Der Körper schaltet vom flexiblen Verbrennungsmodus in einen starren Speichermodus um. Das Gehirn ignoriert bei Übergewichtigen z. B. allzugern die Signale des Sättigungs-Hormons Leptin. Der Fettabbau wird durch eine Insulinresistenz ausgebremst. Stark

Übergewichtige haben aber nicht nur einen veränderten Stoffwechsel. Auch ihre Mitochondrien – die Zellkraftwerke – arbeiten weniger effektiv. Forscher der University of California in San Diego haben entdeckt, dass eine fettreiche Ernährung und Junk-Food die Mitochondrien regelrecht zertümmern. Große, kraftvolle zerfallen dabei in mehrere kleine, die das Fett nur unzureichend verarbeiten und in Energie umsetzen können. Das verschlimmert die Fettleibigkeit weiter. Ursache dieses Prozesses ist die ständige Aktivierung des RaA-Gens. Übergewichtige haben aber nicht nur mehr dieser Gene. Diese sind auch eindeutig aktiver als bei Schlanken. Und dauerhaft eingeschaltet. So bricht die Fettverbrennung zusammen. In der Spitzenforschung wird daher mit Hochdruck an spezifischen RaA-Blockern gearbeitet. Doch der eigene Körper sabotiert nicht nur das Abnehmen. Forschende der ETH Zürich haben entdeckt, dass **Risiko und biologische Veranlagung für den Jojo-Effekt bei Übergewichtigen signifikant höher als bei Normalgewichtigen sind.** Die Zellen ihres Fettgewebes „erinnern“ sich nach einer Abnahme gern an die dicken Zeiten. Durch das epigenetische Fettgedächtnis lagern Übergewichtige schneller, leichter wieder Fett ein. Umprogrammieren lässt sich das Fettgedächtnis nicht. Aber effektiv austricksen: Eine sehr langsame Gewichtsabnahme kombiniert mit dauerhafter Ernährungsumstellung und Sport stabilisiert den Stoffwechsel so, dass sich die Fettzellen nicht so schnell wieder auffüllen. ▶

In nur 13 Monaten habe ich 43 Kilo abgenommen. Das macht mich stolz – und stark“

MARIO KRÄFT

KONSTANT SCHLANK

2 Mario Kräft (65) aus Berlin erzählt seine Erfolgsgeschichte

Übergewicht, dann Diabetes. **Mit festem Willen, neuer Ernährung, einer App** polt der Diplom-Ingenieur sein Leben auf gesund

Habe schon immer Probleme mit Übergewicht. Null-Diät, Weight-Watchers... – das volle Programm an Abnehm-Methoden ist mein Begleiter. Durch die E-Docs reift der Entschluss, endlich nachhaltig abzunehmen, schlanker zu bleiben. Kickstart ist Anfang 2024 ein Blut-Check. Mein Langzeit-Zuckerwert ist zu hoch. Jetzt habe ich neben Bluthochdruck und Schlafapnoe auch noch einen Diabetes Typ 2. Gegen ihn soll ich Tabletten nehmen. Nichts da! Dieser Wake-up-Call macht mich wach. Ich kaufe Ratgeber von Dr. Riedl, abonniere seine App „My-FoodDoctor“.

BEI DER STANGE BLEIBEN MIT DR. RIEDLS APP

Mit einem Gewicht von 135 Kilo, einem BMI von 40 fällt am 25. März 2024 der Startschuss für meine neue Ernährung. Ich halte mich strikt an die Regeln. Esse drei Mahlzeiten am Tag. Fange mit moderateren 3100 kcal an, heute sind es 2240. Industrie-Food, -Zucker, Fast Food, Weizenprodukte, Süßigkeiten sind radikal gestrichen. Ich esse jetzt aus Höflichkeit mal ein Stück Kuchen. Aber die Süße tut weh, erzeugt ein übles Iiuh-Gefühl! Ich rutsche ohne Schwächeln locker durch die verinnerlichte Ernährungs-Umstellung. Nur aufs tägliche Ballaststoff-Soll komme ich nicht. Dasselbe bei Eiweiß. Die App guided mich prima durch diese beiden Probleme. Heute noch ist sie beim schlanken Gewichts-Management ein verlässlicher Safety-Coach.

GESUND-WERTE SIND WIEDER IN DER NORM

Ich möchte möglichst schnell abnehmen. Mir ist klar, dass das am erfolgreichsten mit dem Zusatz-Turbo Ausdauersport klappt. Den Einsteig macht das Übergewicht buchstäblich schwer. Schaffe erst nur 3800 Schritte. Im Schnitt sind es heute 13800. Plus Muskel-Aufbau z. B. durch Liegestütze. Jeden Tag. Erledige alle Einkäufe zu Fuß. Nach sechs Monaten ist die Schlafapnoe Schnee von gestern, der Blutzucker wieder in der Norm. Und seit Juli 2025 wiege ich bei einem BMI von 26,6 immer noch stabil 89 Kilo. Wieder so gesund zu sein, war mein oberstes Ziel. Ich bin glücklich, dass ich es erreicht habe. Das macht das Leben im doppelten Sinn leichter. Denn auch mental bin ich unbeschwerter.

› Dieses Food tut dem Patienten besonders gut

Heute bin ich Flexitarier. Pro Woche kommt nur ein-, zweimal Fleisch auf den Tisch. Meist Pute, Huhn, selten Rind. Die Hauptrolle spielt Gemüse – früher eher nur schöne Beilage. Jetzt ist es mein Food-Liebling. Je bunter, je lieber. Besonders mag ich Hülsenfrüchte. Gern kombiniert mit Couscous, Polenta, Bulgur. Ich liebe es, zum Frühstück Salat zu essen, z. B. mit Chicorée, Pak Choi, Roma-Salat, Tomaten, Gurke, Spitzpaprika, Kapern, Peperoni, Kernen, Knoblauch, nativem Bio-Ölivenöl, hochwertigem Balsamico-Essig, Pfeffer, Salz. Herrlich frisch und leicht! Eine pralle Schüssel voll.

› Dieses Food verträgt der Patient nicht so richtig

Alles, was ungesund ist und früher meine Leispeisen waren, bahnt sich sofort wieder den Weg auf meine Hüften: Gummibärchen, Müsli-Riegel, zuckerhaltige Softdrinks, Bier. Auch fettige Salami, Aufschnitt überhaupt, Knackwürstchen, Pizza. Heute widern mich diese Lebensmittel an. Ich habe auch eine Aversion gegen früher heiß geliebten Milchreis, Grießbrei. Jetzt fühlen sie sich allesamt hohl an, weil sie nur kurzfristig satt machen, befriedigen. Schnell führen sie aber in den Dickmacher-Teufelskreis.



Das sagt Dr. Riedl

Statt auf strikte Verbote, Diätfrust setze ich bei nachhaltigem Abnehmen auf eine Stärkung von Motivation, Durchhaltevermögen nach dem 20:80-Prinzip: nur 20 Prozent der Gewohnheiten ändern, 80 Prozent beibehalten. Wer sich vom Perfektionismus verabschiedet, nur 20 Prozent der Mahlzeiten flexibel für Lieblings Speisen einplant, nimmt Erfolgsdruck heraus, bleibt langfristig motiviert. Und ich rate zur 4-S-Regel: Gerichte müssen schme-

cken, simpel zubereitet und sozialverträglich sein. Das beugt Frust vor, macht die Ernährungsumstellung alltagstauglich. Dazu Stress, „Food-Noise“ reduzieren: Ständiger Drang zu essen, also Food-Noise, ist oft psychisch bedingt und meist Folge von Stress, hochverarbeitetem Food. Da hilft darm-, psychfreundliche Ernährung z. B. mit viel Gemüse, Nüssen, Omega-3-Fettsäuren. Für seelisches Wohlbefinden, mentale Stärke und den Abnehmerfolg!

3. Die richtige Ernährung bei Adipositas

Ausscheiden & am besten an den Randschmuck heben!



Empfehlenswert



Ungeeignet

Nüsse & Samen
(ca. 20 g/Tag = eine kleine Handvoll)

Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse; Hanfsamen, Leinsamen, Chia-Samen; Pinien-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne

Fette & Öle



Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Olivenöl, Rapsöl; wenig Butter. Zum Braten: Kokosöl

Gemüse



Alle Salatsorten, Hülsenfrüchte, Paprika, Möhren, Gurken, Tomaten, Fenchel, Auberginen, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzsorten; Kräuter

Fleisch & Wurstwaren
(1-2 kleine Portionen/Woche)

Hühner-, Putenfleisch, Rinderfilet Schweinefilet, -rücken; magerer Aufschnitt wie Corned Beef, geräucherter Putenbrust, Koch-, Lachs-schinken, Kassler

Obst



Zuckerarme Obstsorten: Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruits, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwis, Nektarinen, Papayas, Orangen, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeeren, Wassermelone, Zwetschgen

Getränke



Wasser, ungezuckerter Tee, Grüntee, Kaffee (ohne Milch und Zucker)

Gesalzene und geröstete Nüsse

Schweine- und Gänse-schmalz, Palmfett; Mayonnaise; Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl

Zuckerreicher Mais, Süßkartoffeln

Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck und generell fettes Fleisch; paniertes Fleisch; Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; Teewurst/Streichwurst, Schinkenspeck

Zuckerreiche Sorten wie Ananas, Bananen, Birnen, Honigmelonen, Kaki (Sharon), Mangos, Weintrauben, Süßkirschen

Alkohol; Fruchtsaft; Softdrinks; Kakao und andere Milchsichgetränke

Das Top-Rezept

150 g Magerquark mit 2 EL Hafermilch glattrühren. 50 g Himbeeren und 1 Prise Ceylon-Zimt vorsichtig unterheben. Mit 1 EL Hanfsamen bestreuen.

In 1 EL Olivenöl 150 g Garnelen, 1 rote, kleingeschnittene Chili, 1 gehackte Knoblauchzehe anbraten. Fruchtfleisch ½ Avocado auf Vollkorntoast streichen. Garnelen darauf anrichten.

1 Fenchelknolle hauchdünn reiben, 1 Orange filetieren. Beides in 1 je TL Olivenöl, Zitronen-, Apfelsaft, Salz, 1 Msp. Chili marinieren. Dazu 10 bis 12 Feta-Würfel.

150 g Rinderfilet, 1 cm Ingwerknolle in Streifen schneiden. In 1 EL Rapsöl anbraten. Dazu 200 g Pak Choi in Streifen. 3 Minuten dünsten. Mit je 1 TL Sesamöl, Sojasauce ablöschen.

2 frische Aprikosen entkernen, würfeln. Abwechselnd mit 150 g Skyr in ein Glas schichten. Mit 10 g gehackten Mandeln und 4 bis 5 Blättern frisch gehackter Minze garnieren.

1 TL lose Grüntee-Blätter in 150 ml Wasser aufbrühen. Abgekühlten Grünen Tee, 100 g Erdbeeren, 150 g Magerquark im Mixer cremig pürieren.

4. Gesund kochen bei Adipositas

Das beste Schlank-Rezept ist frisch kochen mit viel Gemüse-Ballaststoffen, guten Pflanzenölen und hochwertigem Eiweiß



Asia-Omelett

VGNL FÜR 4 PORTIONEN

2 Lauchzwiebeln • 1 Möhre • 100 g kleine Champignons • 6 Eier • 5 EL Kokosmilch • ca. 100 ml Sojasauce • Salz, Pfeffer aus der Mühle • 100 g bunte Sprossen (z. B. Radieschen, Rote Bete, Alfalfa) • 4 TL Pflanzenöl zum Braten

1. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Eier mit der Kokosmilch und 2 EL Sojasauce verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln, Möhre, Pilze und die Hälfte der Sprossen behutsam untermischen.
2. Aus der Eier-Gemüsemischung portionsweise im erhitzten Öl in einer Pfanne 4 Omeletts ausbacken. Auf Tellern anrichten, mit den übrigen Sprossen garnieren und mit der restlichen Sojasauce servieren.

KALORIEN: 246 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:**

15 g Eiweiß, 18 g Fett, 5 g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 25 Minuten



GESUND-BILANZ VON DR. RIEDL:

• Lauchzwiebeln sind reich am sekundären Pflanzenstoff Quercetin. Dieser aktiviert das Enzym AMPK, den Hauptschalter des Stoffwechsels. Die Zellen verbrennen mehr Fett statt es einzulagern.



Italienische Putenbrust mit Artischocken

VGNL FÜR 4 PORTIONEN

1 Zitrone • 4 Knoblauchzehen • 4 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer aus der Mühle • 2 Dosen Artischockenherzen (Abtropfgewicht à 240 g) • 600 g Tomaten • 100 g Parmesan • 600 g Puten-Innenfilets • 30 g Salzkapern • ¼ Bund glatte Petersilie

1. Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen. Knoblauch abziehen, mit 2 EL Öl und dem Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Artischocken abtropfen lassen und halbieren. Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Den Parmesan fein reiben.
2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Filet trocken tupfen, in Stücke schneiden, im übrigen erhitzten Öl in einer großen ofenfesten Pfanne anbraten, salzen, pfeffern. Artischocken mit Tomaten und Kapern mischen, auf dem Filet verteilen. Knoblauchpüree in Klecksen darauf geben, mit der Hälfte des Parmesans bestreuen und im Ofen 25-30 Min. überbacken.
3. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen, hacken. Das Filet mit Petersilie und dem übrigen Parmesan bestreut servieren.

KALORIEN: 436 pro Portion

NÄHRWERTANGABEN: 50 g Eiweiß, 19 g Fett, 10 g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Minuten, Überbacken 25-30 Minuten



GESUND-BILANZ VON DR. RIEDL:

• Mit rund 24 g Eiweiß, 1 g Fett und ca. 105 kcal pro 100 g liefert Putenbrust ein nahezu unschlagbares Protein-zu-Kalorien-Verhältnis. Und ihre wertvollen Aminosäuren drosseln die Ausschüttung des Hungerhormons Ghrelin, signalisieren dem Gehirn Sättigung.

Fotos: iStock / fcafordigital (2) / NatalyaTerr / Boonchuay1970, FOODKISS (2)

V vegetarisch V vegan G glutenfrei N nussfrei L laktosefrei