

Übergewicht

Zunächst muss man aus der klinischen Perspektive des praktisch tätigen Internisten festhalten: Es gibt kein Ausweichen vor der Tatsache, dass die betroffenen Patienten mehr Kalorien verbrauchen müssen, als sie zu sich nehmen. Diese unabdingbare negative Energiebilanz ist im Alltag praktisch nie nur durch mehr Bewegung zu erreichen. Es muss die Kalorienzufuhr durch eine bewusste, ausgewogene, aber durchaus genussvolle Ernährung eingeschränkt werden. Als Internist betone ich dabei, dass man sich beim Abnehmen mit mir als Arzt zur mentalen Unterstützung auf ein Langzeitprojekt wie ein Marathon einlässt. Nach Erreichen des gemeinsam festgesetzten Ziels nach Monaten und gar Jahren steht eine zeitlich unbegrenzte Beibehaltung des erreichten Gewichts an. Dieses Aufrechterhalten des Gewichts ist nur durch einen dauerhaft veränderten gesunden Lebensstil zu bewerkstelligen. **Alle Diäten sind auf Dauer nutzlos und führen nur zum gefürchteten „Jo-Jo-Effekt“**, d.h. langfristig nehmen die Patienten noch mehr zu als sie vor der Diät bereits an Übergewicht hatten.

Eine **ausgewogene Ernährung** mit viel Salat und Gemüse, dazu im Vergleich weniger Obst ist wichtig. Man braucht nicht unbedingt strikt vegetarisch oder gar vegan zu leben, aber die pflanzenbasierte Ernährung ist wissenschaftlich bewiesen am gesündesten und nach meiner klinischen Erfahrung am effektivsten beim Abnehmen.

Wenn man auf Fleisch nicht verzichten möchte, ist 1-2 mal in der Woche der Genuss von Nahrung tierischen Ursprungs vielleicht doch ausreichend (sog. „Flexitarier“). Dabei sind Fisch und Geflügel dem roten Fleisch aus gesundheitlicher Sicht vorzuziehen.

Besonders gesund sind als Gemüse Brokkoli, Blumen-, Grün- und Rosenkohl sowie Hülsenfrüchte. Beim Obst sind dunkle Beeren wie Blaubeeren und Himbeeren zu nennen. Nüsse und dabei besonders Walnüsse und Kohlehydrate auf Vollkorn-Basis sind sehr empfehlenswert.

Zusätzlich kann man Ballaststoffe wie zum Beispiel einen Esslöffel Weizenkleie, Flohsamenschalen oder geschroteter Leinsamen täglich mit ausreichend Flüssigkeit (1 Glas Wasser, Tee etc.) für eine gesunde Mikrobiota (Bakterien im Darm) zu sich führen. Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Spurenelemente) sind nur in speziellen Lebenssituationen angezeigt: Folsäure (400 Mikrogramm pro Tag) sollte bei Schwangerschaftswunsch und im ersten Drittel der Schwangerschaft zusätzlich zugeführt werden; bei veganer Ernährung ist die Einnahme von Vitamin B12 (5 Mikrogramm pro Tag) in Form von Kapseln oder Tropfen notwendig. Alle anderen intensiv beworbenen Vitamin- und Nahrungsergänzungsmittel sind bei einer ausgewogenen Ernährung unnötig und teils mit dem Risiko gesundheitlicher Schäden verbunden.

Um besser einschätzen zu können, wieviele Kalorien gängige Lebensmittel enthalten, sehe ich für meine Patienten die „**Chip-Liste**“ des Allgemeinarztes und Diabetologen Dr.med. Klas Mildenstein als vorteilhaft an (<http://chipliste.de>, kann als Leporello auch in der Apotheke mit der Pharmazentralnummer PZN: 2 58 76 18 auf eigene Kosten von rund 6 Euro bestellt werden). Ich möchte betonen, dass ich keinerlei finanziellen Vorteil durch diese Empfehlung erhalte.

Ein Chip entspricht 100 Kalorien, wobei die Chips für verschiedene Lebensmittel je nach Geschmack des Patienten frei austauschbar sind. Die Patienten erhalten über gelbe, lachende Chips (gesunde Nahrungsmittel) und rote, traurige Chips (qualitativ wenig günstig oder wertlos) einen Hinweis auf die Qualität der Lebensmittel im Sinne einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Eine sog. Bewegung-Chip-Liste gibt eine Vorstellung, welche Bewegungsarten bei bestimmter Dauer wie viele Kalorien verbrennen. Ich vereinbare mit meinen Patienten eine bestimmte Chipzahl zum Beispiel 17 Chips (d.h. 1700 Kalorien), die sie täglich zu sich nehmen, wobei durch Bewegung zusätzliche Chips zum Essen „verdient“ werden können.

Manche meiner Patienten wenden zusätzlich und ergänzend **Intervallfasten** nach der 16/8 Methode an, d.h. man isst in der Regel 2 Mahlzeiten innerhalb von 8 Stunden gefolgt von Fasten über 16 Stunden. Im praktischen Leben bedeutet dies, dass je nach Präferenz meine Patienten entweder das Frühstück (Fasten zwischen Abendbrot und Mittagessen am nächsten Tag) oder das Abendbrot weglassen (Fasten zwischen Mittagessen und Frühstück am nächsten Tag). Es ist wissenschaftlich noch nicht abschließend bewiesen, aber es gibt Hinweise, dass das Intervallfasten positive Wirkung auch auf das Schmerzempfinden (z.B. bei Bewegungsapparatschmerzen), Blutdruckkontrolle und Reizdamsymptome hat.

Ergänzend zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist **regelmäßige Bewegung** nicht nur für einen zusätzlichen Kalorienverbrauch, sondern auch Besserung des Allgemeinbefindens sehr empfehlenswert: Mindestens 2 mal, optimal 3 mal in der Woche einen **Ausdauersport** für 30-60 Minuten. Am Zeit-effizientesten ist dabei das Joggen, weil es unmittelbar vor der Haustür zu sehr flexibel Zeiten durchgeführt werden kann. Alternativ sind Radfahren (mindestens 1-1,5 Stunden), Schwimmen (250 – 1000 m Distanz), Walken (5-15 km), Tanzen (1-2 Stunden) oder in Kombination untereinander empfehlenswert. Das alles ist nur wirksam, wenn nachweislich der „Schweiß fließt“. Ein weiteres wichtiges Prinzip ist: Es muss auf Dauer Freude bereiten, sonst hält man es nicht durch.

Nach meiner Erfahrung entwickeln meine Patienten nach 4-6 Monaten ein regelrechtes Bedürfnis z.B. zu laufen, d.h. wenn das Laufen aus irgendwelchen organisatorischen Gründen mal 14 Tage nicht möglich ist, fühlen sie sich „nicht mehr wohl in ihrer Haut“, was dann mit einer Runde joggen „wie weggeweht“ ist. Der regelmäßige Ausdauersport hat nachweislich positive Wirkung über die Ausschüttung von Neurotransmittern (im Volksmund: „Glückshormone“) im Mittelhirn.

Ich ermutige meine Patienten eine aktive Rolle in der fortlaufenden Kontrolle des Übergewichts bzw. deren Beseitigung einzunehmen. Hierzu gehören zum Beispiel Selbstmessungen des Gewichts, aber auch des nicht selten erhöhten Blutdrucks nach anfänglicher Anleitung durch unsere Medizinischen Fachangestellten (MFAs). Auch ausgedruckte Excel-Dateien von Läufen mit Distanz und Zeit sind wichtig als dokumentierte Therapie.

Diese von meinen Patienten selbst generierten Daten sind für meine ärztliche Dokumentation des Therapieverlaufs von großem Wert und ich scanne den mitgebrachten Ausdruck regelmäßig in meine elektronische Patientenakte ein. Meiner Erfahrung nach führt die aktive Einbindung meiner Patienten in ihre Therapie und Dokumentation – auch unter **Nutzung mobiler Technologien** wie Smartphones – zu einer höheren Zuverlässigkeit der Umsetzung der zuvor gemeinsam festgelegten therapeutischer Maßnahmen.