

**K**eine Diagnose durch die Hose«, sagen wir Ärzte und erinnern uns dadurch selbst daran, dass man Krankheiten nur erkennen kann, wenn man ganz genau hinschaut – auch unter die verdeckende Hülle. Für mich hieß es also: Hose runter und genau hinsehen. Also natürlich im übertragenen Sinne, denn die Dinge, die von meinen Beinkleidern verdeckt wurden, hatten bei meiner geplanten Abnehmreise nur eine untergeordnete Bedeutung. Mir fiel aber auf, dass ich ein wesentliches Instrument zur Gewichtsregulation nicht besaß: eine Waage. Irgendwann hatte meine Frau nämlich entschieden, dass die Waage im Badezimmer doof sei, und sie kurzerhand weggeschmissen. Mir war das zunächst egal gewesen, aber nun vermisste ich sie. Also die Waage.

### ***Das müssen Sie wissen***

Wenn man nicht weiß, wo man hinmöchte, muss man sich nicht wundern, wenn man nicht ankommt.

Und wenn man nicht weiß, wo man ist, muss man sich nicht wundern, wenn man nicht weiß, wo man hinmöchte.

Und im Falle der Gewichtsregulation: Um zu wissen, wo man ist, braucht man eine Waage.

Als Kind der 80er wollte ich aber nicht irgendeine Waage aus einem Kurzwarengeschäft (ja, dieses Wort verwenden wir Kinder der 80er noch). Es sollte etwas Modernes sein, am besten irgendwas mit Internet. Und in der Tat fand ich eine Waage, die mein Gewicht auf eine persönliche Seite ins Internet stellte, im Jahre 2012 noch etwas Revolutionäres. Per WLAN verband sich das formschöne Stück Technik aus meinem Badezimmer direkt mit der weiten Welt des World Wide Web und präsentierte mir dann eine weniger formschöne Kurve meines damaligen Gewichtsverlaufs. Es sah nicht gut aus für mich. Wenn meine Gewichtskurve den Aktienwert eines innovativen Unternehmens widergespiegelt hätte, wäre meine Rente gesichert.

89,5 Kilogramm! Okay, wenn ich 1,95 groß wäre, hätte ich die Waage wieder wegstellen und zur nächsten Eisdiele gehen können. Aber ich bin nicht 1,95 groß, ich bin eher leicht untergroß. Schon als Kind hatte ich nie das Problem, mir irgendwo den Kopf zu stoßen. Und irgendwann mit 14 Jahren hörte ich dann bei 1,71 m mit dem Wachsen auf. 89,5 Kilogramm bei 1,71 m – das war wirklich zu viel. Ich brauchte keinen Schwabbeltest, keinen subäquatorialen Gürtel und keinen verbauten Blick auf meine Füße, um zu verstehen, dass es so nicht weitergehen konnte. Aber mit einem Mal verstand ich den Schweiß auf meiner Stirn, wenn ich die 500 Meter vom Auto in meine Praxis ging. Ich konnte nachvollziehen, dass ich mich für das Zubinden meiner Schnürsenkel lieber hinsetzte, anstatt graziös auf einem Bein zu balancieren. Ich hatte sogar mit der Anschaffung von Slippers geliebäugelt, so ganz ohne Schnürsenkel, fühlte mich dann aber doch noch etwas zu jung dafür.

89,5 Kilogramm bei 1,71 m, das entspricht einem Body-Mass-Index von 31. Das war nicht mehr dick, pummelig, gut im Futter, gepolstert, gut genährt, korpulent, kugelig, drall, vollschlank, vollleibig – das war wirklich richtig fett! Mein Gewicht war kein Kavaliersdelikt mehr, es war schon eine Krankheit. Und die Krankheit hatte einen Namen: Adipositas Grad 1.

### ***Das müssen Sie wissen***

---

Zur Erinnerung: So berechnen Sie Ihren BMI

Körpergewicht: Körpergröße in Metern  $\times$  Körpergröße in Metern

Beispiel:

Größe: 1,71 m; Gewicht: 89,5 kg

$$1,71 \text{ m} \times 1,71 \text{ m} = 2,92 \text{ m}^2$$

$$89,5 \text{ kg} : 2,92 \text{ m}^2 = 30,65 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{BMI} = 31$$

So berechnen Sie Ihr Zielgewicht anhand des BMI:

gewünschter BMI (zum Beispiel 24)

Körpergröße in Metern  $\times$  Körpergröße in Metern  $\times$  Wunsch-BMI

$$1,71 \times 1,71 \times 24 = 70,2$$

»Labeling makes ill«, sagen wir Mediziner, also: Gib der Sache einen Namen und du hast eine Krankheit. Und in der Tat fühlte sich der Moment, in dem mir klar wurde, dass ich eine Krankheit hatte, nicht gut für mich an. Aber der Blick auf meinen Taschenrechner öffnete mir zusätzlich die Augen. Meine Moppeligkeit war nicht nur ein unschöner Anblick bei einem eventuellen Schwabbeltest, sie war nicht nur unnützer Ballast, den ich mit mir herumschleppte, sie war nicht nur ein Risikofaktor für eventuelle gesundheitliche Probleme meiner ungewissen Zukunft – nein, sie war selbst und unabhängig von allem anderen eine eigenständige Krankheit. Und als solche sollte ich sie auch behandeln, sagte ich mir. Denn als Arzt war mir klar, dass es nicht nur um eine Polsterung meines Körpers ging, die wie eine Wärmedämmung an einer Hausfassade ihr Dasein fristet und vielleicht sogar Gutes bewirken könnte. Wenn ich stürzte, würde ich weicher fallen als hagere Menschen. Und wenn es draußen kalt war, brauchte ich einen nicht ganz so dicken Wollpullover, um meine Körperkerntemperatur zu halten. Ich würde sogar Muskelkraft sparen, da ich nicht zittern müsste. Nein, meine Speckrollen waren keine Dämmung, das war mir klar.

Wir Mediziner wissen, dass Fettgewebe keine passive Struktur an unserem Körper ist, was da »einfach nur rumhängt«. Das Fett in und an unserem Körper ist alles andere als passiv: Es nimmt nämlich rege am Stoffwechsel teil und schüttet Unmengen an Substanzen aus, die uns auf lange Sicht gesehen richtig krank machen. Wir Ärzte beginnen gerade erst zu verstehen, dass Übergewicht nicht nur Auswirkungen auf unseren Cholesterinspiegel hat und dadurch das Risiko erhöht, unsere Gefäße zu verkalken. Fettgewebe führt auch zu Entzündungen und Immunreaktionen, die kaskadenartig verschiedene Stoffwechselprozesse unseres Körpers beeinflussen und uns am Ende krank werden lassen und – wenn wir richtig Pech haben – uns sogar umbringen.

In meiner Sprechstunde werde ich von meinen Patienten häufig gefragt, welche Ernährungsform die gesündeste ist. Und wir schreiben nicht das Jahr 1980, als Vegetarier noch verrückte Außenseiter mit Salatblättern zwischen den Zähnen waren. Allein die Gruppe der Vegetarier unterteilt sich heutzutage in Lacto-Vegetarier, Ovo-Lakto-Vegetarier, Flexitarier, Pescetarier, Frutarier, Veganer und – mein absoluter Liebling der Wortschöpfung – in Puddingvegetarier. Demgegenüber, auf der anderen

Seite des Ernährungsformen-Spielfeldes, steht säuberlich aufgereiht die Paleo-Fraktion der Carnivoren, die sich dem Paleo-Lifestyle immerhin als strikte oder moderate Anhänger zuschreiben.

Aber ich möchte der Paleo-Diät nicht zynisch gegenüberreten. Immerhin hatten die Vegetarier einige Jahre linguistischen Vorsprung, um ihre Ernährungsform in Worte zu fassen und ihre Kostform zu klassifizieren, auch wenn die Paleo-Anhänger anführen, ihre Steinzeitkost sei schließlich die älteste Ernährungsform des Menschen überhaupt und dadurch die natürlichste und dementsprechend auch die gesündeste. Dass der Begriff »Stein«-zeit nicht daher kommt, weil die Menschen damals »stein«-alt wurden, interessiert nur am Rande.

Bei der Frage, welche Ernährungsform nun die gesündeste für uns Menschen ist, sollten wir aber religiös anmutende Verteilungskämpfe der einzelnen Lager außen vor lassen und nüchtern – welch schönes Wortspiel – die Fakten betrachten. Ernährungswissenschaftliche Studien haben nämlich in den letzten Jahren zeigen können, dass eine unumstößliche Tatsache existiert, an der kein ernst zu nehmender Wissenschaftler mehr zweifelt. Es besteht ein weltweit breiter Konsens an der universellen wissenschaftlichen Erkenntnis: Übergewicht ist Mist! Egal für welche Ernährungsform Sie sich entscheiden, achten Sie bitte auf Ihre schlanke Silhouette, Ihren graziösen Gang, Ihre ranke und zarte Art, den Alltag zu meistern. Entscheiden Sie sich für die Gazelle und nicht für das Nilpferd – beim Essen und beim Blick in den Spiegel.

Leichter gesagt als getan, werden Sie nun sagen, denn sonst würden Sie nicht dieses Buch lesen. Und auch ich empfand mich damals nicht als Gazelle, wenn ich auch die Bezeichnung »Nilpferd« für mich energisch abgelehnt hätte. Aber die Erkenntnis, dass ich an einer Krankheit litt und nicht nur an einer ausgeprägten Fettwärmedämmung, war ein Wendepunkt in meinem Leben. Denn diese Erkenntnis hatte weitreichende Folgen für mich und für meine übergewichtigen Patienten.

### ***Mein neues Mindset***

---

Sie behandeln keinen Schönheitsfehler. Sie behandeln eine Krankheit.

# 3

## Warum Sie nicht schuld sind



lassen Sie uns ein kleines Gedankenexperiment durchführen:

Sie sind Hausarzt in einer kleinen Praxis und es kommt ein Patient zu Ihnen, der seit dem Morgen halbseitig gelähmt ist und nicht mehr richtig