

Vorwort

Bei dem Wort »Körperfett« denken Sie wahrscheinlich zuerst an die kleine Speckrolle, die über den Hosenbund quillt, wenn Sie über die Weihnachtstage zu viel gegessen haben. Oder an die gut gepolsterten Pobacken, auf denen sich, wenn das Licht ungünstig fällt, kleine »Wölkchen« abzeichnen – zumindest bei den meisten Frauen. Viele Menschen pflegen eine Hassliebe zu ihrem Körperfett, wobei der Hass oft überwiegt.

Dieses Bild wird eindeutig durch die Medien verstärkt. Man kann keine Zeitschrift aufschlagen, in der nicht mindestens ein Artikel über Diäten, Schlankheitskuren oder Nahrungsergänzungsmittel steht, die uns zu einer schlankeren Figur verhelfen sollen. Und das natürlich möglichst mühelos. Eine

Erfolgsgeschichte jagt die andere, und die Supermodels lassen Neid aufkommen. Auch im Fernsehen wird die unmissverständliche Botschaft verbreitet, dass wir allesamt schlanker und fitter werden und uns von unserem Körperfett verabschieden müssen. Aber wie alles, was mit unserem Körper zu tun hat, wird auch das wohl einen bestimmten Sinn und Zweck haben. Oder? Was also ist Fett eigentlich und welche Funktion hat es? Und ist es wirklich so schlecht, wie allgemein behauptet wird?

Über kein anderes Organ haben wir bis vor Kurzem so wenig gewusst wie über unser Körperfett. Denn ja, Fett ist genauso ein Organ wie das Herz oder die Lungen. Jahrelang, nein jahrhundertlang, war man der Auffassung, dass Fett nicht viel mehr ist als eine Isolierschicht, ein wabbeliger Haufen Speck, der unsere inneren Organe vor Kälte und Einwirkungen von außen

schützt. Aber nichts ist weniger wahr. Fett ist, wie man inzwischen weiß, eines der größten Organe unseres Körpers. Das Interesse der Forschung daran ist in der letzten Zeit exponentiell gestiegen und hat uns viele neue Erkenntnisse gebracht. Wenn wir als Mediziner*innen und Wissenschaftler*innen in den zurückliegenden Jahren etwas gelernt haben, dann, dass unser Körperfett nicht nur ein wichtiges, sondern sogar ein unverzichtbares Organ ist. Es sorgt dafür, dass den anderen Organen ständig Brennstoff zugeführt wird, wenn wir längere Zeit nichts gegessen haben. Für unsere Vorfahren war dies unerlässlich, um überleben zu können. Aber das Körperfett kann und macht noch so viel mehr! Es produziert zahllose Hormone, Botenstoffe, die in die Blutbahn ausgeschüttet werden, um mit anderen Organen, einschließlich

des Gehirns, zu kommunizieren. Dazu gehören auch Hormone, die den Appetit zügeln, wenn man sich zum Beispiel gerade eine ordentliche Portion Pommes frites einverleibt hat, sodass man nicht endlos weiterisst. Praktisch, oder?

Unser Körperfett hat deutlich zwei Gesichter. Solange es im Umfang nicht ausufert, ist es uns wohlgesonnen und hält uns gesund. Haben wir jedoch zu wenig oder zu viel Körperfett, kehrt es sich gegen uns. Bei Untergewicht produziert es nicht genügend wichtige Hormone, sodass der gesamte Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht gerät, bis hin zur Unfruchtbarkeit. Und bei Übergewicht kommt es zu einem Überschuss an ungesunden Hormonen und anderen Stoffen, die sich auf diverse Prozesse im Körper negativ auswirken und krank machen können. Zu den Erkrankungen, die

in Zusammenhang mit Übergewicht stehen, zählen unter anderem die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2, im Folgenden der Einfachheit halber »Diabetes« genannt), Unfruchtbarkeit, Depressionen sowie manche Krebsarten. Nicht von ungefähr lassen es sich die Hersteller einiges kosten, um ihre diversen Pillen, Pülverchen und andere höchst innovative Produkte – wie spezielle Westen, durch die Wasser strömt –, an den Mann oder die Frau zu bringen – mit dem Versprechen, dass sie schlank und gesund machen. Diese Dinge finden bei der entsprechenden Zielgruppe zwar reißenden Absatz, können die Erwartungen aber oft nicht erfüllen.

Uns liegt am Herzen, Ihnen zu vermitteln, was Sie selbst tun können, um Ihr Körperfett zu reduzieren – oder im Gegenteil mehr Fett anzusetzen –, wir möchten Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihr