



„UND SIEH ZU, DASS DU NICHT NUR KÖRPER BIST.“

OVID



EIN DICKER BAUCH, DAS GESUNDHEITSRISIKO PAR EXCELLENCE!

Bauchfett hat einen besonders schlechten Ruf. Zum einen mögen viele Menschen keine „Plauze“. Zum anderen, und das ist viel wichtiger, warnen Mediziner und Ernährungsexperten unisono vor den erheblichen gesundheitlichen Risiken gerade von zu viel Fett am Bauch. Denn dieses sogenannte viszerale Fett kann ernste Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck zur Folge haben, die im schlechtesten Fall einen Herzinfarkt oder Schlaganfall nach sich ziehen.

seite **2**



STUDIE: BALD GIBT ES WELTWEIT MEHR ÜBERALS UNTERGEWICHTIGE KINDER UND JUGENDLICHE

Wenn der aktuelle Trend zu immer mehr fettleibigen Kindern und Jugendlichen anhält, wird es im Jahr 2022 mehr über- als unterernährte Menschen in diesem Alter geben. Laut einer WHO-Untersuchung verzehnfachte sich in den Jahren von 1975 bis 2016 die Anzahl fettleibiger 5- bis 19-Jähriger von 11 auf 124 Millionen. Zudem seien 213 Millionen Kinder bereits übergewichtig, die aber die Grenze zur Fettleibigkeit noch nicht erreicht hätten.

seite **4**



MACHT HUNGER TATSÄCHLICH SCHLECHTE LAUNE?

Dass Hunger und Wut zusammenhängen, wissen wir intuitiv. Im englischen Sprachraum gibt es daher auch ein eigenes Wort für das Phänomen: „hangry“. Aber kann man besonders aggressiv werden, wenn man Hunger hat? US-Wissenschaftler von der University of North Carolina at Chapel Hill haben herausgefunden, dass nicht allein der schiere Hunger der Grund ist, sondern auch der Kontext, also die Situation, in der die negativen Gefühle hochkommen.

seite **5**

Fotos: shutterstock

EIN DICKER BAUCH, DAS GESUNDHEITSRISIKO PAR EXCELLENCE!

Bauchfett hat einen besonders schlechten Ruf. Zum einen mögen viele Menschen keine „Plauze“. Zum anderen, und das ist viel wichtiger, warnen Mediziner und Ernährungsexperten unisono vor den erheblichen gesundheitlichen Risiken gerade von zu viel Fett am Bauch. Denn dieses sogenannte viszerale Fett kann ernste Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck zur Folge haben, die im schlechtesten Fall einen Herzinfarkt oder Schlaganfall nach sich ziehen. Aber warum ist insbesondere das Bauchfett so gefährlich für unser Wohlbefinden?

Vor Fettleibigkeit oder auch nur zu hohem Übergewicht warnen Mediziner und Ernährungsexperten nicht umsonst immer wieder. Schließlich ist von der Wissenschaft inzwischen hinlänglich nachgewiesen, dass der sogenannte Wohlstandsspeck die gleichnamigen Krankheiten verursacht: wie eben Diabetes, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Stoffwechselstörungen, aber auch schmerzhafte Gelenkschäden. Damit stellen Fettablagerungen nicht nur ein ästhetisches oder optisches Problem dar. Dem Kampf gegen überflüssige Pfunde hat sich Almased daher seit Jahren erfolgreich verschrieben.

Am menschlichen Körper finden sich zwei verschiedene Arten von Fettgewebe: weißes und braunes. Das weiße Fettgewebe unterteilt sich wiederum in das „subkutane“ unter der Haut und das „viszerale“, das wesentlich für den Bauchumfang verantwortlich ist. Letzteres ist allerdings nicht zu verwechseln mit dem sogenannten Rettungsring, der sich außen um den Bauch legt. Vielmehr setzt das viszerale Fett in der Bauchhöhle an und ummantelt dort die inneren Organe, wie etwa Leber, Bauchspeicheldrüse, die Verdauungsorgane insgesamt. Hat sich zu viel von diesem Fett angesammelt, können die Organe nicht mehr wie gewünscht ihre Arbeit verrichten.



Foto: Adobe/Stock

So richtig ungesund macht das viszerale Fettgewebe jedoch seine Eigenschaft, im Gegensatz zum subkutanen Fett, sehr „stoffwechselaktiv“ zu sein, wie es die Fachleute nennen. Das bedeutet, dass von diesem Bauchfett eine Vielzahl von Botenstoffen sowie Hormonen gebildet und in den Körper ausgesandt wird. Welche Funktion das Fettgewebe damit wahrnimmt und warum es so viele Stoffe absondert, hat die Wissenschaft noch nicht klären können. Unstrittig ist allerdings, dass die von dem Viszeralgewebe freigesetzten Stoffe Entzündungen fördern und das Risiko eines metabolischen Syndroms erhöhen, also der vier Gesundheitsrisiken: Störungen im Zuckerstoffwechsel, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Immerhin stellt jede dieser Störungen für sich schon eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit dar – und leider können sich diese Risikofaktoren nicht nur addieren, sondern sogar potenzieren.

Vor dem Hintergrund wird deutlich, warum gerade dem Bauchfett besondere Aufmerksamkeit zuteil werden sollte. Dabei schauen Mediziner jedoch weniger auf den Body-Mass-Index als vielmehr auf den Taillenumfang. Denn der gibt mehr Auskunft über das gefährliche

Bauchfett und kann als Warnhinweis dafür dienen, ob man zur Risikogruppe zählt. Der Bauchumfang lässt sich selbst ganz einfach messen, indem man im Stehen ein Maßband um den freien Oberkörper in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm herumführt. Dann atmet man leicht aus und liest in diesem Zustand die Zentimeterzahl ab. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat dabei den Normalbereich für Frauen auf einen Taillenumfang von bis zu 80 Zentimetern definiert, für Männer sind demnach bis zu 94 Zentimeter okay. Übertrifft der Taillenumfang bei Frauen 88 und bei Männern 102 Zentimeter, wird es demnach kritisch: Dann ist man übergewichtig und bei darüber hinausgehenden Werten fettleibig – mit allen damit verbundenen Risiken.

Bei all dem Unerfreulichen gibt es aber auch eine gute Nachricht: Man kann unerwünschtes Bauchfett auch wieder loswerden. Angesammelt hat es sich in der Regel durch eine Kombination von zu wenig Bewegung und falscher Ernährung. Und an diesen beiden Punkten lässt sich ansetzen, um gegen überflüssige Pfunde insbesondere am Bauch vorzugehen. Bauchfett hatte bei unseren frühen Vorfahren mal eine wich-

tige Funktion als Energiespeicher für Zeiten mit einem geringen Nahrungsangebot. Doch davon kann in den Wohlstandsgesellschaften von heute keine Rede mehr sein, im Gegenteil! Uns steht inzwischen – zumindest in den entwickelten Ländern dieser Welt – insbesondere in Relation zu unserer täglichen Bewegung in der Regel ein Überangebot an Nahrung und leider auch an ungesunder Nahrung zur Verfügung. Und da unser Körper es noch nicht mitbekommen hat, dass er nicht mehr für „schlechte Zeiten“ bunkern muss, legt er nach wie vor Vorräte an – leider auch in Form von viszeralem Bauchfett.

Dagegen lässt sich jedoch mit körperlicher Aktivität und einer Umstellung der Ernährung etwas unternehmen. Zwar kann man Bauchfett kaum gezielt abtrainieren. Doch mit einer gesünderen Zusammenstellung des Speiseplans und bei mehr körperlicher Aktivität verschwindet das viszerale Fett fast so schnell wieder, wie es sich gebildet hat. Der Grund: Weil diese Fettart eben „stoffwechselaktiv“ ist, greift der Körper als Erstes auch auf diese Speicher zu, wenn er Energie benötigt. Nach Auskunft von Wissenschaftlern können Männer ihr viszerales Fett mit ausreichend Bewegung pro Woche um 80 bis 120 Gramm vermindern. Das mag nicht nach viel klingen, doch jedes Gramm weniger Bauchfett ist ein Schritt in Richtung gesünderen Lebens. Denn wer fünf Kilogramm abnimmt, vermindert sein Risiko, an Diabetes zu erkranken, um mehr als die Hälfte, sagen Forscher. Dazu kann schon beitragen, wenn man im Alltag öfter mal die Treppe benutzt statt Fahrstuhl oder Rolltreppe.

Beim Thema gesunde Ernährung zur Gewichtsreduktion und damit auch zum Abbau von gefährlichem Bauchfett drängt sich Almased so-

zusagen von selbst auf. Denn diese Vitalkost mit gesundem Sojaprotein, naturbelassenem Honig statt Zucker sowie vielen wichtigen Nährstoffen bringt die Fettverbrennung auf Trab, ohne dass der Körper auf etwas für seine Gesundheit Notwendiges verzichten muss.

So kann man auch dem ungesunden Bauchfett gezielt und intelligent den Garaus machen: mit Bewegung und Almased.

VISZERALES FETT

Am menschlichen Körper finden sich grundsätzlich **zwei verschiedene Arten von Fettgewebe: weißes und braunes**. Das weiße Fettgewebe unterteilt sich wiederum in „**subkutan**“ unter der Haut und „**viszeral**“, das wesentlich für den Bauchumfang verantwortlich ist.

Viszerale (Bauch-)Fett sammelt sich in der Bauchhöhle an. Es ummantelt dort die inneren Organe. Zu viel von diesem Fett kann die Organe in ihrer Funktion beeinträchtigen.

Richtig ungesund macht das **viszerale Fettgewebe** seine „**Stoffwechselaktivität**“: Es produziert zahlreiche Botenstoffe sowie Hormone und schickt sie in den Körper. Die vom viszeralen Fettgewebe freigesetzten Stoffe können Entzündungen fördern und das Risiko eines **metabolischen Syndroms** erhöhen.

Zu viel viszerale Bauchfett kann somit Erkrankungen wie **Diabetes und Bluthochdruck** zur Folge haben, die im schlechtesten Fall zu einem **Herzinfarkt oder Schlaganfall** führen.

Selbstdiagnose:

Im Stehen ein Maßband um den freien Oberkörper in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm herumführen. Leicht ausatmen und den Bauchumfang in Zentimetern ablesen.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht der **Normalbereich bei Frauen** bis zu einem Taillenumfang von **80 Zentimetern**, bei **Männern bis zu 94 Zentimeter**.

Ein Taillenumfang von mehr als 88 Zentimetern bei Frauen und mehr als 102 Zentimetern bei Männern bedeutet Übergewicht.

Gegenstrategie:

Mit mehr **Bewegung** und einer **gesünderen Ernährung** lässt sich viszerale Fett relativ einfach wieder reduzieren. Denn bei Bedarf greift der Körper als Erstes auf diese Energiespeicher zu.

STUDIE: BALD GIBT ES WELTWEIT MEHR ÜBER- ALS UNTERGEWICHTIGE KINDER UND JUGENDLICHE

Wenn der aktuelle Trend zu immer mehr fettleibigen Kindern und Jugendlichen anhält, wird es im Jahr 2022 mehr über- als unterernährte Menschen in diesem Alter geben. Davon geht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus.

Laut einer von der WHO veröffentlichten Untersuchung zu diesem Thema nahm in den Jahren von 1975 bis 2016 die Rate fettleibiger Kinder von unter 1 Prozent – das entspricht rund 11 Millionen Kindern – auf annähernd 6 Prozent bei Mädchen (50 Millionen) sowie fast 8 Prozent bei Jungen (74 Millionen) zu. Die Anzahl fettleibiger 5- bis 19-Jähriger verzehnfachte sich demnach in dem genannten Zeitraum von 11 auf 124 Millionen. Die Autoren der Studie teilten zudem mit, dass weitere 213 Millionen Kinder bereits übergewichtig seien, aber die Grenze zur Fettleibigkeit noch nicht erreicht hätten.

Im Rahmen der Untersuchung, an der aus Deutschland auch das Deutsche Krebsforschungszentrum beteiligt war, ermittelten mehr als 1.000 Wissenschaftler unter der Leitung der WHO und des Imperial College London den Body Mass Index (BMI) und dessen Veränderungen von über 130 Millionen Menschen weltweit zwischen 1975 und 2016. Auf Basis der dabei gewonnenen Erkenntnisse erwarten die Autoren der Studie, dass bei einem weiteren Zuwachs der Übergewichtigen im Jahr 2022 die Anzahl adipöser Kinder und Jugendlicher diejenige ihrer Altersgenossen mit moderatem und schwerem Untergewicht überschreiten wird. Dennoch bleibe die extrem hohe Anzahl untergewichtiger Kinder, 2016 zählten dazu 75 Millionen Mädchen und 117 Millionen Jungen weltweit – ein erhebliches Gesundheitsproblem – vor allem in den ärmsten Teilen der Welt, heißt es in der Untersuchung.

Diese ergab weiter deutliche Unterschiede bei der Verteilung von

Über- und Untergewicht weltweit. Demnach herrscht nicht nur in Afrika südlich der Sahara Mangel an Nahrung, sondern vor allem in Südasien. Dort sollen rund zwei Drittel aller untergewichtigen Kinder und Jugendlichen leben. Die meisten ihrer fettleibigen Altersgenossen finden sich dagegen in Europa und Nordamerika. Zwar verzeichneten die Verfasser der Studie einen



Foto: shutterstock

leichten Rückgang bei den adipösen Kindern und Jugendlichen in den reicheren Ländern Nordamerikas und Europas, doch deren Gesamtzahl soll in den kommenden Jahren weiter ansteigen.

Worauf diese Entwicklung im Detail zurückzuführen ist, konnte im Rahmen dieser Untersuchung nicht abschließend geklärt werden. Die Autoren gehen jedoch davon aus, dass die Kinder und Jugendlichen in Form von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln mehr Kalorien zu sich nehmen, als sie wegen fortschreitenden Bewegungsmangels benötigen.

Auch die Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA), eine Vereinigung der in Deutschland auf dem Gebiet der Adipositas im Kindes- und Jugendalter tätigen Kliniker, Therapeuten, Fachkräfte und Wissenschaftler, sieht Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter weiter auf hohem Niveau. Die Krankheitshäufigkeit (Prävalenz) bei Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter habe

in den vergangenen elf Jahren zwar nicht weiter zugenommen, doch sie stagniere auf hohem Niveau, kommentierte die AGA jüngste Ergebnisse der sogenannten KiGGS Welle. Im Rahmen dieser Erhebung erfasst das Robert Koch-Institut um-

fassende und repräsentative Daten zur Gesundheit der in Deutschland lebenden Kinder und Jugendlichen. Letzter Befund: Hierzulande sind fast 2 Millionen Kinder und Jugendliche übergewichtig oder sogar schwer übergewichtig.

Davon seien Kinder aus Familien in schwieriger sozialer Lage weiterhin etwa dreimal so häufig betroffen wie andere, stellt die AGA fest. Das schreiben die Experten vor allem den Lebensbedingungen dieser jungen Menschen zu. Diese Daten wertet die AGA daher als „Ausdruck erschreckender sozialer Ungleichheit und mangelnder staatlicher Fürsorge für die sozial Schwächeren in unserem Land“.



MACHT HUNGER TATSÄCHLICH SCHLECHTE LAUNE?

Foto: shutterstock

Kennen Sie das? Den ganzen Tag hatten Sie auf der Arbeit Stress, hatten noch nicht einmal Zeit, einen Happen zu essen, und sind nun mit knurrendem Magen im Auto auf dem Heimweg. Da nimmt Ihnen auch noch jemand die Vorfahrt und Sie explodieren plötzlich vor Wut. Kann man etwa besonders aggressiv werden, wenn man Hunger hat? US-Wissenschaftler von der University of North Carolina at Chapel Hill haben jetzt herausgefunden, dass nicht allein der schiere Hunger der Grund dafür ist, sondern auch der Kontext, also die Situation, in der die negativen Gefühle hochkommen.

Dass Hunger und Wut zusammenhängen, wissen wir intuitiv. Im englischen Sprachraum gibt es auch ein eigenes Wort für das Phänomen: „hangry“, eine Zusammensetzung aus „hungry“ (hungrig) und „angry“ (wütend).

Dieser Zusammenhang ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen durch eine Studie der Ohio State University: Die Wissenschaftler untersuchten die Auswirkungen von Hunger auf das Zusammenleben von Ehepartnern. Dabei maßen sie bei den Ehemännern jeden Abend über einen Zeitraum von drei Wochen den Blutzuckerwert. Rein physiologisch betrachtet

wird Hunger durch niedrige Blutzuckerwerte verursacht. Dann gaben die Forscher den Ehemännern eine Voodoo-Puppe und 51 Nadeln. Die Puppe sollte die Ehefrau repräsentieren und die Ehemänner wurden gebeten, jeden Abend Nadeln

in die Puppe zu stecken, je wütender sie gerade auf ihre Frau waren desto mehr. Dabei kam das eindeutige Ergebnis heraus: Je niedriger der Blutzuckerspiegel der Ehemänner war, das heißt je hungrier sie waren, desto mehr Nadeln steckten sie in die Puppe.

Die gängige wissenschaftliche Hypothese für diese mit dem Hunger einhergehenden aggressiven Gefühle lautet bislang: Ohne ausreichenden Blutzuckerspiegel sind Menschen nicht in der Lage, ihre Gefühle zu regulieren. Trotz mehrerer Studien gelang es aber bisher nicht, diese Annahme substantiell zu belegen. Die Wissenschaftler aus North Carolina gingen daher bei ihrer neuen Studie von der These aus, dass der Hunger nicht auf direktem Wege „hangry“ macht, sondern dass auch psychologische Aspekte eine Rolle spielen.

Dazu führten die Forscher zwei Arten von Experimenten durch. Beim ersten wurden den Teilnehmern zunächst am Computer Bilder gezeigt, die positive (ein Kätzchen), neutrale (ein Stein) oder negative Gefühle (ein aggressiver Schäferhund) hervorrufen sollten. Dann wurde ihnen ein neutrales chinesisches Piktogramm gezeigt und sie sollten bewerten, wie angenehm oder unangenehm sie das Piktogramm fanden. Direkt nach dem Experiment mussten die Probanden noch angeben, wie hungrig sie sich auf einer Skala von 1 bis 6 währenddessen fühlten.

Das Ergebnis zeigte, dass diejenigen Teilnehmer, die ein negativ konnotiertes Bild zu sehen bekamen, das nachfolgende Piktogramm entsprechend negativer bewerteten als die

jenigen, die ein neutrales oder positives Bild gesehen hatten – und zwar unabhängig davon, ob sie hungrig waren oder nicht. Der Hunger hatte keinen signifikanten Einfluss auf ihre Bewertung. Daraus schlossen die Forscher, dass nicht der Hunger selbst die negativen Gefühle verursacht, sondern erst ein negativer Kontext dazu führt, dass man Hunger mit negativen Gefühlen verbindet.

Beim zweiten Experiment wollten die Wissenschaftler ihre Thesen an einer Situation aus dem echten Leben testen: Die Teilnehmer wurden ohne ihr Wissen in eine simulierte Realsituation gebracht, die darauf angelegt war, sie „hangry“ zu machen. Es begann damit, dass ein Teil der Probanden vor dem Versuch mindestens fünf Stunden nichts essen durfte. Dann zeigte man einem Teil von Ihnen ein männliches Gesicht mit einem entweder wütenden, traurigen oder neutralen Ausdruck. Die Teilnehmer sollten dann einen Text darüber schreiben, wie sich der Mann fühlt, was ihn dazu gebracht haben könnte und was er wohl als Nächstes machen könnte.

Schließlich wurde es dann noch unangenehm für die Probanden. Sie bekamen eine nervtötende Aufgabe gestellt: Man zeigte Ihnen auf dem Computer konzentrische Kreise und sie mussten jeweils schnell entscheiden, ob die Anzahl der Kreise gerade oder ungerade war. Nach 100 Versuchen erhielten die Probanden eine Fehlermeldung mit dem Hinweis, das Betriebssystem sei abgestürzt. Daraufhin verließen sie den Raum, um den Versuchsleiter herbeizuholen.

Der Versuchsleiter war darauf trainiert, immer dieselbe negative Reaktion zu zeigen: Mit entsetztem Gesichtsausdruck drückte er am Computer ohne Erfolg verschiedene Tasten und sagte: „So etwas ist ja noch nie passiert! Was haben Sie denn gemacht? Welche Tasten haben Sie gedrückt?“ Und schließlich: „Sobald ich das in Ordnung gebracht habe, müssen Sie mit dem Experiment noch mal ganz von vorn anfangen, wenn Sie Ihr Honorar haben wollen.“ Nach einer kurzen Pause erhielten die Teilnehmer dann einen Fragebogen, in dem sie über ihre Gefühle während des Experiments Auskunft geben sollten.

Wie von Wissenschaftlern erwartet, berichteten die hungrigen Probanden im Rahmen des negativen Settings über stärkere negative Emotionen als die gesät-

tigten. Die hungrigen Probanden, die sich vor dem simulierten Computerabsturz im Rahmen des Aufsatzes mit Gefühlen auseinandergesetzt hatten, waren jedoch weniger wütend als diejenigen, die dies nicht getan hatten. Daraus schließen die Forscher, dass Menschen, die einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen haben und ihre Gefühle in Worte fassen können, besser in der Lage sind, ihre Aggressionen im Zaum zu halten, auch wenn der Hunger als Brandbeschleuniger auftritt.

Wenn Sie also das nächste Mal merken, dass Sie „hangry“ werden, dann nehmen Sie sich kurz zurück und denken über Ihre Gefühle nach. Oder schaffen Sie einen positiven Kontext und denken Sie an Ihren letzten Urlaub – vorausgesetzt natürlich, Sie hatten einen schönen Urlaub.

IMPRESSUM

ALMASED CAMPUS

Studiengesellschaft
für Gesundheitsberatung e. V.

V.i.S.d.P.:

Prof. Dr. KLAUS KOCKS Ass.
Medizinpädagoge

Tel: +49 40 32005250

E-Mail:

info@almased-campus.de
www.almased-campus.de

Chilehaus,
Fischertwiete 2,
20095 Hamburg