

Zu dick oder doch nicht?

Zur kontroversen Diskussion in der Wissenschaft | *Michael Petersen*

Die Wissenschaft ist sich uneinig: Übergewicht muss nicht zwangsweise schädlich sein, sondern birgt auch positive Effekte. Muss nun umgedacht werden?

Etwa seit den 1960er Jahren, den „Wirtschaftswunder-Jahren“, dem Beginn unseres heutigen Wohlstandslebens, schlagen sich die Menschen mit einem Problem herum: Viele sind zu dick. Laut Statistischem Bundesamt waren 2017 53 Prozent der Erwachsenen übergewichtig [1]. Doch die Problematik beginnt schon im Kindesalter: 1,9 Millionen Kinder in Deutschland sind vom Übergewicht betroffen, 800.000 sogar von Adipositas, teilte die Deutsche Diabetes Gesellschaft mit [2]. Zahlreiche Erkrankungen, darunter der weit verbreitete Diabetes mellitus, Herzinfarkt und Schlaganfall, werden damit in Verbindung gebracht.

„Sie müssen abnehmen“

Das ist schon lange der ultimative Rat der Mediziner im Praxisalltag. Was zu einem lang andauernden Boom für Diäten und Programme zum Abnehmen geführt hat. Sogar ganze Reha-Maßnahmen sind damit verbunden. Alle sind gut gemeint, viele jedoch von fragwürdiger Wirkung und manche äußerst umstritten. Und jetzt, nach allen diesen Bemühungen, scheint die Wissenschaft differenzierter nachzudenken.

Es hat sich in der Medizin herumgesprochen, dass Übergewicht nicht zwangsläufig bedeutet, krank zu werden. Im Gegenteil, manche weisen weder Krankheiten noch problematische Stoffwechselformen auf. Sie werden sogar schon als „glückliche Übergewichtige“ betitelt [3]. Wenngleich nicht von der Hand zu weisen ist, dass Übergewichtige wohl eher zu Erkrankungen des Stoffwechsels neigen, als Schlanke. Den Übergewichtigen ist auch nicht unbedingt geholfen, wenn sie mühsam und zwanghaft abspecken. Der berühmte Jo-Jo-Effekt ist nicht, wie ein Vorurteil meint, alleine dem Fehlverhalten der Betroffenen bei ihrer Ernährungs- und Lebensweise geschuldet, sondern eine gewisse Abwehrreaktion des strapazierten Stoffwechsels. Umgekehrt wissen wir, dass Schlanke nicht zwangsläufig gesund sind. Unter ihnen finden sich genauso Diabetes mellitus, Herzinfarkte und Schlaganfälle.



Abb.: Aktuelle Studien belegen, dass Übergewicht nicht zwingend schädlich sein muss.

Foto: ryanking999 – stock.adobe.com

Uneinigkeit in der Wissenschaft

Dass die Fachwelt in eine kontroverse Diskussion geraten ist, liegt an nachdenklich stimmenden Erkenntnissen aus der Vergangenheit. Beispiel: In einer groß angelegten Studie mit drei Erhebungen in der Zeit von 1976 bis 2013 und insgesamt 120.000 Teilnehmern wurde festgestellt, dass das Verhältnis von Körpergewicht und Körpergröße bei Menschen mit der durchschnittlich höchsten Lebenserwartung in den letzten vierzig Jahren angestiegen ist – und zwar, man höre und staune, in den Bereich 27 des BMI, was als Übergewicht gilt [3, 4].

Müssen wir also davon ausgehen, dass geringfügig Übergewichtige sogar länger leben, als jene mit einem sogenannten Normalgewicht? Zumindest kann man nicht alle in einen Topf werfen. Es gibt wohl unter den Übergewichtigen einen Teil, die möglicherweise kein Risiko für entsprechende metabolische Komplikationen haben. In diesen Fällen könne man von einer metabolisch gesunden Fettleibigkeit ausgehen, so das Fazit der Wissenschaftler an der Universität Tübingen. Das Konzept des metabolisch gesunden Übergewichts könnte an Bedeutung gewinnen, heißt es dort [5]. Allerdings muss auch das relativiert werden. Eine andere Studie kam zu dem Ergebnis, dass sich der Status als metabolisch gesund im Lau-

fe der Zeit bei den Probanden veränderte und sie letztlich doch zu den Risikogruppen gehörten [6].

So revolutionär solche Erkenntnisse anmuten, bleibt eine kritische Haltung geboten. Zumindest eine weitere Studie fast zeitgleich zu der oben genannten großen Erhebung zu dem Ergebnis kam, dass die Gruppe derjenigen, die eine kalorienreduzierte Diät zu sich nahmen, nicht nur abnahmen, sondern insgesamt verbesserte gesundheitliche Befunde aufwiesen, während bei der Kontrollgruppe, die sich wie gewohnt ernährte, der Gesundheitszustand eher schlechter wurde [3, 7]. Das passt zu neueren Studien, die überwiegend bestätigen, dass insbesondere die schweren Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus mit einem zu hohen Gewicht einhergehen.

So sieht die Deutsche Diabetes Gesellschaft die Gefahr, dass schon im Kindesalter die Weichen dafür gestellt werden, über das Übergewicht zu einem metabolischen Syndrom zu gelangen. Allerdings ist dort von starkem Übergewicht die Rede [2].

Auch die Technische Universität Dresden sieht im Übergewicht „eine der zentralen Bedrohungen für die Gesundheit der gesamten Menschheit“ [8]. Spannend: Dort setzt man auf eine moderne personalisierte Präzisionsmedizin, um die Risiken des Übergewichts individuell zu bestimmen. Um das zu erreichen, werden Me-

thoden der Künstlichen Intelligenz genutzt, um einen Algorithmus zu entwickeln, der die Lipid-Zusammensetzung des Blutplasmas zugrunde legt. Möglicherweise ersetzt in einiger Zeit der individuelle „Lipidomik-BMI“ die herkömmliche BMI-Berechnung.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der die kritische Haltung gegenüber einem gesunden Übergewicht untermauert, ist das Problem mit den Entzündungsreaktionen im Fettgewebe bei Übergewicht, fachlich metabolische Entzündung genannt. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft erläutert es anschaulich: Durch die Speicherung überschüssiger Kalorien im Fettgewebe würden die Abwehrzellen des Immunsystems aktiviert werden.

Im Entzündungsverlauf werden Botenstoffe freigesetzt, die störend auf den Zuckerstoffwechsel im Blut einwirken. Im Laufe der Zeit würde das Insulin seine Wirkung verlieren, sodass es zur Insulinresistenz komme. Allerdings weisen die Forscher auch darauf hin, dass das nicht für jeden Menschen gelte. Bei manchen bleibt das Fettgewebe unbehelligt, sodass es zu keinen weiteren Erkrankungsvorgängen komme [9].

Zurück zur Ausgangslage

Bleibt die Frage, weshalb manche Wissenschaftler dennoch an der Schlussfolgerung des gesunden Übergewichts festhalten. Ein mögliches Szenario: Aus der schon langen und intensiven Auseinandersetzung der Wissenschaft mit diesem drängenden Thema sind inzwischen zahlreiche Maßnahmen zur Therapie und Vorsorge hervorgegangen.

Ist das womöglich eine Erklärung dafür, weshalb die Lebenserwartung der leicht Übergewichtigen verbessert wurde? Einfach, weil man sich frühzeitiger darum gekümmert und bei vielen die Lebenssituation verbessert hat? Ganzheitsmediziner können diese Frage offenlassen, denn sie richten ihren Fokus ohnehin noch ganz anders aus.

Schlussfolgerung aus ganzheitlicher Sicht

Alle diese Überlegungen scheinen einmal mehr zu bestätigen, dass das in der Medizin weit verbreitete Pauschaldenken nicht nur überholt, sondern sogar problematisch ist. Mehr noch schafft es bei zunehmend präziseren Erkenntnissen eine gewisse Erklärungsnot, wie man an der Diskussion sieht.

Vor diesem Hintergrund sind die kontroversen Resultate und Meinungen kein Widerspruch,

sondern Ausdruck dafür, dass Pauschalbewertungen der falsche Weg sind.

Die dezent erkennbare Tendenz zur Individualisierung, und das mit möglichst ausgewogenen Maßnahmen, unter Besinnung auf die individuellen Gegebenheiten der Natur eines jeden Menschen, ist ein großer und wichtiger Schritt hin zu einem dringend nötigen ganzheitlichen Denken.

Die Anwender der Ganzheitsmedizin sind dabei in einer etwas komfortableren Ausgangslage: Sie quälen sich nicht mit dem bloßen Abnehmen um jeden Preis herum, sondern richten ihr Augenmerk auf die vielen Regulationsstörungen des Organismus, die erfahrungsgemäß bei Übergewichtigen vorzufinden sind. Der Ansatz der Ganzheitsmedizin: Ein gut abgestimmtes Konzept bestehend aus Maßnahmen, die die Selbstregulation des Organismus fördern, kombiniert mit einer ausgewogenen gesunden Ernährung und Lebensweise sei eine echte Vorsorge, die erfahrungsgemäß die Situation zur Gewichtskontrolle entschärfen kann. Im Idealfall bis hin zu einer Regulation ins Normalgewicht.

Und noch etwas ist eine positive Erfahrung: Ich beobachtete immer wieder, dass die Gewichtsregulation bei Betroffenen nach einer energetischen Regulation viel entspannter vorstättenging. Manche entwickelten geradezu ein drängendes Bedürfnis, das Gewicht in ein gesundes Maß zu führen. Auch das verwundert den Naturmediziner nicht. Es kommt bei energetischen Regulationen eben vieles ins Gleichgewicht. ■

Keywords: *Übergewicht, Adipositas, Forschung, Diabetes mellitus*



Michael Petersen

Michael Petersen ist Heilpraktiker und war über viele Jahre in einer großen Praxis tätig. Dabei lernte er das gesamte Spektrum der ganzheitlichen Medizin kennen. Sein Schwerpunkt lag in der Bioresonanztherapie.

Heute gibt er sein Wissen aus über 20 Jahren als Autor und Online-Redakteur zu Themen der ganzheitlichen Medizin, sowie zu seinem Schwerpunktthema Bioresonanz nach Paul Schmidt, weiter. Er ist Autor mehrerer Bücher (z. B. „Vom Schmerz zur Heilung“) sowie zahlreicher eReports.

Kontakt:

Michael Petersen
Redaktion mediportal-online
Ried 1e
88161 Lindenberg
info@mediportal-online.eu
www.mediportal-online.eu
www.bioresonanz-zukunft.de

Literaturhinweis

- [1] 53% der Erwachsenen waren 2017 übergewichtig, Statistisches Bundesamt, Pressemitteilung Nr. 14 vom 02. April 2019, www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2019/PD19_14_p002.html
- [2] Weichenstellung schon im Kindesalter: Starkes Übergewicht als Wegbereiter für ein Metabolisches Syndrom, Deutsche Diabetes Gesellschaft, Informationsdienst Wissenschaft (idw), idw-online.de/de/news726108
- [3] Spork, Peter: *Gesundheit ist kein Zufall*, Pantheon Verlag, 1. Auflage, München 2019; 118–120
- [4] Change in Body Mass Index Associated With Lowest Mortality in Denmark, 1976–2013, Copenhagen University Hospital, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27163987](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27163987)
- [5] Metabolically healthy obesity: epidemiology, mechanisms, and clinical implications, *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, [www.thelancet.com/journals/lan-dia/article/PIIS2213-8587\(13\)70062-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lan-dia/article/PIIS2213-8587(13)70062-7/fulltext)
- [6] Diabetes and Cardiovascular Disease Outcomes in the Metabolically Healthy Obese Phenotype, *Diabetes Care*, American Diabetes Association, care.diabetesjournals.org/content/36/8/2388
- [7] Effect of Calorie Restriction on Mood, Quality of Life, Sleep, and Sexual Function in Healthy Nonobese Adults: The CALERIE 2 Randomized Clinical Trial, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27136347](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27136347)
- [8] Adipositas-Risikobestimmung: ein Sprung in die Zukunft durch die Kombination von KI und Lipid-Forschung, Technische Universität Dresden, Informationsdienst Wissenschaft (idw), <https://idw-online.de/de/news725704>
- [9] „Metabolische Entzündung“: Warum Menschen mit starkem Übergewicht häufiger an Typ-2-Diabetes erkranken, Deutsche Diabetes Gesellschaft, Informationsdienst Wissenschaft (idw), <https://idw-online.de/de/news724992>