

## 8 Faktoren, die das Abnehmen behindern

Die Zahl der übergewichtigen Menschen wächst weltweit stetig an. Viele Betroffene sind verzweifelt, da sie es trotz guten Willens, Motivation und Ausdauer einfach nicht schaffen, ihr Gewicht zu reduzieren. Mit unzähligen Diäten haben sie bereits erfolglos experimentiert und diese nicht selten mit ein paar Pfündchen mehr auf den Rippen und völlig entmutigt abgebrochen. All jenen Betroffenen können wir mit diesem Artikel vielleicht eine Antwort auf die Frage nach dem "Warum" geben, denn es gibt einige Faktoren, die den Stoffwechsel sehr negativ beeinflussen. Werden diese nicht berücksichtigt, kann das Abnehmen zur Tortur werden.

### Inhalt

1. Schilddrüsenprobleme .....	1
2. Hormonstörungen .....	2
3. Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten .....	2
4. Falsche Darmflora .....	3
5. Mangel an Ballaststoffen .....	3
6. Medikamente .....	4
7. Künstliche Süsstoffe .....	4
8. Glutamat legt das Sättigungsgefühl lahm .....	5

## 1. Schilddrüsenprobleme

Die Schilddrüse ist verantwortlich für die Produktion der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4). Diese lebenswichtigen Hormone regulieren die Aktivität des Stoffwechsels.

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion läuft der Körper auf Sparflamme und hat daher auch einen entsprechend niedrigen Energiebedarf. Das bedeutet, dass der Betroffene oft trotz geringer Kalorienaufnahme nicht abnimmt oder sogar noch weiter zunimmt.

Das sind dann jene übergewichtigen Menschen, die immer wieder versichern: Ich esse wirklich so gut wie gar nichts und nehme einfach nicht ab.

### Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion

Wenn Sie unter folgenden Symptomen leiden, könnte eine Schilddrüsenunterfunktion vorliegen:

- Müdigkeit und Antriebsschwäche
- niedriger Blutdruck und Verlangsamung des Herzschlags
- Verstopfung
- schlechter Schlaf
- trockene Haut, Haare, Nägel
- schmerzhafte Regelblutung
- erhöhte Cholesterinwerte
- unerklärbare Gewichtszunahme

Falls dies auf Sie zutreffen sollte, können Sie bei einem Endokrinologen Ihre Schilddrüsenwerte überprüfen lassen. Achten Sie darauf, dass alle drei Werte der Schilddrüse überprüft werden, das heisst **TSH** (Tyroidea Stimulating Hormone), freies **T4** und freies **T3**.

Oft wird nur der TSH-Wert in Augenschein genommen. TSH ist jenes Hormon, das von der Hypophyse im Gehirn ausgeschüttet wird, wenn der Schilddrüsenhormonspiegel im Blut sinkt. TSH soll die Schilddrüse also zu einer vermehrten Hormonproduktion anregen. Hohe TSH-Werte zeigen daher eine Unterfunktion an. Liegt Ihr TSH-Wert im "normalen" Bereich (0,3 bis 4,2), gilt Ihre Schilddrüse als gesund und von ärztlicher Seite wird nichts weiter unternommen.

Das Ergebnis kann jedoch täuschen, denn die Normwerte sind möglicherweise viel zu hoch angesetzt. Und so kann bereits ein TSH-Wert von über 1,0 auf eine Schilddrüsenunterfunktion hinweisen.

## 2. Hormonstörungen

Neben den Schilddrüsenproblemen können auch andere hormonelle Störungen eine bedeutende Rolle bei der Entstehung von Übergewicht spielen und den Betroffenen die angestrebte Gewichtsreduzierung enorm erschweren. Nur ein ausgeglichener Hormonspiegel sorgt - neben seinen vielen anderen gesundheitlich relevanten Wirkungen - auch für die optimale Verteilung der Fettreserven.

Eine Fehlverteilung der Fette zeigt sich häufig in Form einer übermäßigen Ansammlung von Fettzellen am Gesäß oder am Bauch. Verantwortlich dafür kann ein Überschuss oder ein Mangel an den Geschlechtshormonen Östrogen, Progesteron oder Testosteron sein.

- Das **Testosteron** ermöglicht unter anderem auch die Freisetzung der Körperfette (insbesondere im Bauchbereich), damit sie abgebaut werden können. Ist der Testosteronspiegel zu niedrig, wird der Fettabbau automatisch deutlich reduziert.
- **Progesteron** regt den Stoffwechsel an, unterstützt die Fettverbrennung und hält den Insulinspiegel auf einem gesunden Niveau. Ein Progesteronmangel geht daher meist mit einer Überproduktion von Insulin einher, wodurch eine Hyperinsulinämie (pathologisch erhöhter Insulinspiegel) entstehen kann. Diese Entwicklung trägt schließlich ebenso zum Übergewicht bei wie die durch den Mangel verursachte Stoffwechseleränderung und die reduzierte Fettverbrennung.
- Eine **Östrogendominanz** veranlaßt den Körper zum vermehrten Aufbau von Fettzellen und bewirkt eine erhöhte Wassereinlagerung. Zudem beeinträchtigt eine Östrogendominanz die Produktion der Schilddrüsenhormone. All diese Faktoren erschweren das Abnehmen ungemein.

Übergewicht ist also nicht zwangsläufig auf einen zu starken Appetit, sondern oft auch auf ein Hormonungleichgewicht zurückzuführen. Ein ausgeglichener Hormonspiegel ist daher von grosser Bedeutung, wenn das Abnehmen endlich funktionieren soll. Die Feststellung eines Hormondefizits kann ein Arzt vornehmen. Doch gibt es auch im Internet die Möglichkeit eines Hormon-Speicheltests.

## 3. Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten

Viele Menschen leiden unter Lebensmittelunverträglichkeiten oder -allergien, von denen sie zunächst gar nichts wissen. Diese können über einen langen Zeitraum Entzündungsprozesse im Körper auslösen, bei denen grosse Mengen eines Proteins namens **TNF-alpha** freigesetzt werden. Diese körpereigene Substanz kann Entzündungsprozesse auslösen.

Bei andauernden Entzündungsprozessen, die aufgrund der Überreaktion des Körpers auf bestimmte Lebensmittel stattfinden, wird dieses Protein im Übermass ausgeschüttet. Dies wiederum kann zu einer allgemeinen **Verwertungsstörung von Glucose** führen und den Diabetes Typ-2 oder dessen Vorstufen auslösen. In dessen Folge kann das Abnehmen nun zu einer nahezu unüberwindbaren Hürde werden.

In leichteren Fällen kann eine versteckte Lebensmittelallergie auch zur Reizung der Magenschleimhaut führen und so immer wiederkehrende Heißhungerattacken auslösen, die einer Gewichtsabnahme ebenfalls sehr im Wege stehen.

Wenn Sie Ihr Allergen oder das Lebensmittel, auf das Ihr **Immunsystem** derart unangemessen reagiert, bereits kennen, müssen Sie es natürlich zunächst strikt meiden. Die starke Reaktion auf ein normalerweise vollkommen harmloses Lebensmittel zeigt, dass Ihr Immunsystem aus welchen Gründen auch immer derzeit irritiert ist. Daher ist es sehr wichtig, dieses bedeutsame Abwehrsystem generell so weit wie möglich zu entlasten.

Da für eine Überlastung häufig auch Gifte (Zahngifte, Spritzmittelrückstände in Nahrung, Medikamente etc.) sowie andere Schadstoffe verantwortlich sind, sollten Sie Ihren Körper und ganz explizit Ihren **Darm**, **denn hier ist der überwiegende Teil des Immunsystems ansässig**, intensiv reinigen und entgiften. Hierzu eignet sich eine Darmreinigung, bei der die gelösten Gifte sofort gebunden und schnell ausgeschieden werden. Gleichzeitig sollten hochwertige Probiotika zugeführt werden, die in der Lage sind, die Darmflora stabil aufzubauen.

Diese Maßnahme trägt erheblich zur Entlastung des Immunsystems bei und kann so nicht "nur" zum Verschwinden allergischer Reaktionen beitragen, sondern auch das Abnehmen deutlich erleichtern.

## 4. Falsche Darmflora

Längst weiß man, dass Übergewichtige eine anders zusammengesetzte Darmflora aufweisen als Normalgewichtige. Offenbar verhindert die Darmflora der Übergewichtigen, dass sich diese in Normalgewichtige verwandeln können.

Nimmt man nun jedoch als Übergewichtiger spezielle probiotische Bakterienstämme ein, die Teil der Normalgewichtigen-Darmflora sind, wird das Abnehmen plötzlich viel einfacher. In einer entsprechenden Studie zeigte sich dann auch, dass Frauen, die nicht nur Diät hielten, sondern auch ein Probiotikum einnahmen, doppelt so viel an Gewicht verloren als jene, die nur Diät hielten.

## 5. Mangel an Ballaststoffen

Oftmals liegt die Ursache für Übergewicht aber auch einfach nur an einem Mangel an Ballaststoffen. Ballaststoffe aktivieren die Darmperistaltik und wirken so einer Verstopfung entgegen, denn ein träger Darm läßt das Gewicht schnell ansteigen.

Ein ausreichender Ballaststoffanteil in der Nahrung sorgt zudem für eine langsamere Kohlenhydratverwertung, so dass keine grossen Glucosemengen auf einmal ins Blut gelangen. Die überschüssige Glucose wird dann in Fett umgewandelt und in den Fettdepots gespeichert, was dem Abnehmen sicher nicht zuträglich wäre.

Schließlich blockieren Ballaststoffe auch noch bestimmte fettverdauende Enzyme (Lipasen), so dass weniger Fett aus der Nahrung aufgenommen wird.

Ballaststoffe sind vor allem in Gemüse, Früchten, Beeren, Saaten (Leinsamen, Sesam), Nüssen und Kernen (Sonnenblumen-, Kürbiskernen) sowie in Hülsenfrüchten und im Vollkorngetreide zu finden. Da die pflanzlichen Fasern in Verbindung mit Flüssigkeit aufquellen haben sie einen nachhaltigen Sättigungseffekt. Um die Aufnahme von Ballaststoffen zu erhöhen ist eine zusätzliche Einnahme feinst vermahlener Flohsamenschalen oder Leinsamen sehr zu empfehlen. Sie werden einfach in Wasser verrührt und getrunken.

## 6. Medikamente

Die Einnahme bestimmter Medikamente kann für Menschen, die gerne abnehmen würden, ein Problem darstellen. Viele frei verkäuflichen Arzneimittel, aber auch verschreibungspflichtige Medikamente begünstigen eine Gewichtszunahme und behindern somit das Abnehmen. Hierzu zählen:

- Blutzuckersenker,
- Cholesterinsenker,
- Betablocker gegen Bluthochdruck,
- kortisonhaltige Medikamente,
- die Pille,
- Migränemittel,
- Antidepressiva
- Neuroleptika.

Diese Medikamente können den Energiestoffwechsel reduzieren und so die Fettverbrennung hemmen, den Hormonspiegel aus dem Gleichgewicht bringen, den Appetit anregen oder zu Wassereinlagerungen führen.

Sämtliche dieser Faktoren erschweren das Abnehmen außerordentlich. Daher ist es für jeden Patienten der seine Gewichtszunahme in Verbindung mit seinem Medikament sieht ratsam, mit seinem Arzt Rücksprache zu halten. Dieser kann in vielen Fällen Alternativen anbieten und Sie sicher gleichzeitig zu einer gesunden Ernährungsweise sowie adäquater Bewegung motivieren. In dieser Kombination sollte das Abnehmen dann ein leichtes Unterfangen sein :-)

## 7. Künstliche Süßstoffe

Menschen, die versuchen Ihr Gewicht zu reduzieren, greifen immer häufiger zu sogenannten Light Produkten, bei denen der Zuckeranteil durch **Süßstoffe** ausgetauscht wurde. Synthetisch hergestellte Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin und Sucralose bewirken jedoch häufig das Gegenteil dessen, für das sie werben.

Und so gibt es immer wieder Untersuchungen, die einen direkten Zusammenhang zwischen dem Konsum süßstoffhaltiger Nahrungsmittel und einer Gewichtszunahme nachweisen können.

*Allerdings ist man sich nicht sicher, wie die Erklärung hierfür lauten könnte. Lange Zeit glaubte man, dass der Körper generell auf den Geschmack "süß" mit einer Insulinausschüttung reagiere, woraufhin der Blutzuckerspiegel stark absinke (da ja kein Zucker verzehrt wurde) und der Körper daraufhin mit Heißhunger Nachschub fordere. Die letztendlich verzehrte Kalorienmenge steige dadurch, der erhöhte Insulinspiegel fördere die Einlagerung von Fetten in die Fettzellen, hemme außerdem deren Verbrennung und als Folge von all diesen figurfeindlichen Aktionen im Körper nehme man zu.*

Heute hingegen weiß man, dass Süßstoffe kaum zu einer Erhöhung des Insulinspiegels führen. Dennoch fällt auf, dass vielleicht nicht alle, aber doch etliche Übergewichtige - obwohl sie konsequent Zucker meiden und stattdessen brav Süßstoff verwenden - es nicht schaffen, Gewicht abzunehmen. Der Süßstoffverzehr führt im Vergleich zu Zuckerkonsum zu einer höheren Nahrungsaufnahme, zu einer stärkeren Gewichtszunahme und einem steigenden Körperfettanteil führte (zumindest bei Ratten).

Erfahrungsgemäß bringt der Körper süße Speisen mit einer gewissen Kalorienmenge in Verbindung. Wird also etwas Süßes gegessen, dann erhöht sich die Kerntemperatur des Körpers, die Verdauungsorgane legen los und der Stoffwechsel wird aktiv. Bleiben die Kalorien nach Eintreffen des süßen Geschmacks jedoch aus, dann bleiben auch all diese Aktionen des Körpers irgendwann aus. Die Kerntemperatur steigt nicht mehr, die Verdauung funktioniert nicht mehr richtig, Nährstoffe würden schlechter verwertet und der Körper verlangt schließlich immer mehr Nahrung, bis die Gewichtskontrolle einfach nicht mehr möglich ist.

## 8. Glutamat - Geschmacksverstärker

Glutamat ist ein Geschmacksverstärker, der heutzutage als Würzmittel in nahezu allen Fertiggerichten Verwendung findet. Das ist auch nicht verwunderlich, denn dieser Lebensmittel-Zusatzstoff verleiht jeder Speise einen besonders würzigen und intensiven Geschmack, wodurch der Appetit erheblich gesteigert wird.

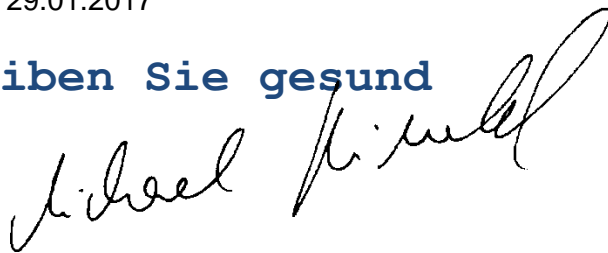
Viele Wissenschaftler sind sich mittlerweile einig: Glutamat ist mitverantwortlich für die immer rasanter steigende Zahl übergewichtiger Menschen weltweit. Der Grund dafür liegt auf der Hand, denn **Glutamat setzt das Sättigungsgefühl im Gehirn außer Gefecht.**

Glutamat soll jedoch nicht nur den Appetit anregen, sondern zudem noch ein Hormon unterdrücken, das Einfluß auf die Fettverbrennung hat. Ein gesteigerter Appetit bei gleichzeitig gehemmter Fettverbrennung macht das Abnehmen jedoch nahezu unmöglich.

Hinter folgenden Begriffen verbirgt sich Glutamat: **E620 - E625, Würze, Aroma, Hefeextrakt, Nährhefe, gekörnte Brühe**. Durchforsten Sie doch einmal Ihre Lebensmittelvorräte und überprüfen Sie, wie viele Produkte einen dieser Begriffe (oder sogar mehrere gleichzeitig) auf dem Etikett aufweisen.

Stand: 29.01.2017

**Bleiben Sie gesund**



*Welche Grundlagen stecken hinter diesen Faktoren, was kann man tun, was hilft, was ist zu beachten, das können Sie bei uns erfahren...*