

PROF. DR. MED. MARION KIECHLE | JULIE GORKOW

TAG FÜR TAG LEICHTER

• UNSERE
SCHLANKHEITSFORMEL
FÜR FRAUEN •

Wie neue wissenschaftliche Erkenntnisse
beim gesunden Abnehmen helfen



G|U

Inhalt

Warum dieses Buch? 5

Ein Wort zuvor	6
Woher kommt der Wirbel ums Essen?	7
Übergewicht kann krank machen	8
Noch ein Wort zu Bodyshaming	11

Essen – was ist denn eigentlich normal? 13

Was versteht man eigentlich unter Essen?	14
Aus welchen Gründen essen wir?	14
Den Hunger wieder spüren	17
Entfremdung vom Essen	18
Fixierung auf Nahrung	19
Zum Essen gehört auch der Genuss	20
Die Messparameter für Übergewicht	23

Welche Faktoren beeinflussen das Gewicht? 37

Mehr als nur Essen	38
Wie Nährstoffe das Gewicht beeinflussen	41
Die Darm-Hirn-Achse	57
Der Unterschied der Geschlechter	64
Was die Fettgewebehormone bewirken	68
Guter Schlaf hilft beim Abnehmen	71
Was die Hormone der Verdauungsorgane bewirken	77
Die Frage nach den weiblichen Hormonen	84
Was die Sexualhormone bewirken	85
Wie Gewicht und Fruchtbarkeit zusammenhängen	93
Was eine Schwangerschaft für das Gewicht bedeutet	97
Welchen Einfluss hat Stillen auf das Gewicht?	101
Welchen Einfluss hat die Menopause auf das Gewicht?	103
Die Funktion von Schilddrüsenhormonen	112

Was Stresshormone auslösen	115
Was unsere Gene bewirken	119
Wie Psyche und Gewicht zusammenhängen	124
Kann zu viel Gewicht die Psyche belasten?	132

Das »Tag für Tag leichter«-Prinzip 139

Die Schlank-Stellschrauben	140
Zehn Schritte zum erfolgreichen Gewichtsmanagement	141
Wie Sie Stressessen vermeiden	155
Sechs Tipps gegen Heißhungerattacken	156
Erfolgreich fasten – Ernährung nach der Uhr	163
So füttern Sie Ihr Mikrobiom	170
Wie Sie zu einer intuitiven Ernährung finden	174
Wie Sie sich gesund schlafen	182
Bewegung hält gesund	186
Das richtige Hormonfutter	189
Fruchtbarkeitsfutter	193
Essen gegen Periodenschmerzen	196
Gewichtskontrolle und Essen für Mamis	197
Gesund durch die Wechseljahre	199
Was ist mit Alkohol und Rauchen?	206
So kaufen Sie sich schlank und gesund	208
Die 15 goldenen »Tag für Tag leichter«-Regeln	210

Nachwort	214
Quellen	216
Bücher und Links, die weiterhelfen	219
Register	220
Vitae	222
Impressum	224

EIN WORT ZUVOR

Sie halten unser Buch in Händen – ein Buch über gesunde Ernährung und cleveres Gewichtsmanagement, das wir speziell für Sie geschrieben haben. Wenn Sie sich für das Thema Ernährung interessieren, gilt für Sie das, was wir auch schon in unserem ersten Buch über die Alterungsprozesse geschrieben haben: Wissen ist Macht! In der heutigen Zeit entstehen unserer Erfahrung nach bei vielen Frauen genau dazu häufig Fragen. Was bedeutet überhaupt Wissen in Zeiten, in denen ein Ernährungstrend den anderen jagt und jeden Monat eine neue Diät in Zeitschriften vorgeschlagen wird? Wir wetten, dass Sie sich bereits ausgesprochen viel zu diesem Thema rund um den eigenen Körper einverleibt haben. Und sicherlich kennen Sie viele der vermeintlich ultimativen Formeln (»Weg mit dem Speck in 10 Tagen«), hippen Modeerscheinungen (»Keto-Diät«) oder neuen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin, die in den Medien angepriesen werden.

Wir stellen in unserer täglichen Arbeit oft fest, dass es den meisten Frauen gleich geht: Sie setzen sich viel mit Gesundheit und Ernährung auseinander und haben dennoch oftmals nicht das Gefühl, dass sich dies nachhaltig auf ihre Figur und ihr Wohlbefinden auswirkt. Bei der schieren Masse an Informationen braucht es eine Richtschnur, wie diese einzuordnen sind. Welche davon machen wirklich Sinn? Welchen Ernährungshype ignoriert man besser? Was muss man wirklich wissen, um sich nicht im Ernährungsdschungel zu verlaufen, sondern sich stressfrei gesund zu ernähren und die Pfunde nachhaltig schmelzen zu lassen?

Unser Anspruch ist es, Ihnen brandaktuelle Informationen zu diesen Themen zu liefern. Dazu hätten wir Tausende von Studien aus den vergangenen Jahren bis zum heutigen Tag zu Ernährung hier berücksichtigen können. Wir haben die in unseren Augen wich-

tigsten und neuesten Forschungsergebnisse ausgewählt, ausgewertet und für Sie in den Alltag übersetzt. Wie so oft im Leben gilt auch hier: Qualität geht vor Quantität. Bei jeder zitierten Studie finden Sie eine Ziffer in Klammern vor und den entsprechenden Nachweis im Anhang ab Seite 216.

Zunächst geht es also in unserem Buch um die große Rolle, die Ernährung in unserer Gesellschaft spielt, und welch erheblichen Einfluss sie auf die Gesundheit hat. Danach erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Gewichtsmanagement und welche Faktoren Ihr Gewicht mitbestimmen – von der optimalen Nährstoffverteilung, über den Einfluss des Mikrobioms und des Hormonhaushalts bis hin zur Wichtigkeit Ihrer psychischen Verfassung und noch vieles mehr. Im letzten Buchteil ab Seite 138 stellen wir Ihnen das »Tag für Tag leichter«-Prinzip vor und wie Sie damit den Weg zu einer intuitiven und gesunden Ernährungsweise finden. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Gesundheit Tag für Tag selbst in die Hand nehmen können.

WOHER KOMMT DER WIRBEL UMS ESSEN?

Wir leben in einer Optimierungsgesellschaft. Wer wir sind, wie wir leben, wie wir aussehen – alles ist transparenter als früher. Wir präsentieren uns der Welt über Facebook, Instagram oder Twitter, und zwar immer im besten Licht: So wollen wir gesehen werden! Die wenigen, die um die Social-Media-Kanäle einen Bogen machen, kriegen es auf anderen Wegen präsentiert – über klassische Medien oder Werbekampagnen: Gesund leben und gut aussehen ist das Maß aller Dinge.

Vielen von uns ist einerseits bewusst, dass wir uns nicht zu optimieren brauchen (und schon gar nicht für ein Foto bei Facebook oder Instagram). Auch dass ein paar Kilos zu viel auf der Waage

DER UNTERSCHIED DER GESCHLECHTER

Verliebt, verlobt, verheiratet – und hier enden Filme oftmals. Doch wie hätten sich Filmfiguren wohl im wahren Leben weiterentwickelt – auch hinsichtlich ihres Gewichtes? Antwort darauf gibt eine deutsche Studie, die 2018 veröffentlicht wurde (11). Forscher haben über 16 Jahre hinweg über 20.000 Menschen beobachtet und konnten einen Zusammenhang zwischen dem Zusammenleben von Mann und Frau oder dem Umstand einer Heirat und dem BMI aufdecken. Beide, Mann und Frau, legen nach dem Zusammenleben signifikant an Kilos zu. Die Gewichtszunahme ist bei verheirateten Paaren sogar doppelt so hoch.

Dieses Phänomen konnten wir auch an uns selbst beobachten. Gemütliche Abende auf der Couch und am Küchentisch gewannen nach und nach gegenüber Club- und Restaurantbesuchen die Oberhand. Während man als Single am Abend keinen Aufwand ums Essen betrieben hat, ist das als Ehepaar grundsätzlich anders. »Was kochen wir denn heute Abend?«, wird schon am Nachmittag per SMS ausgetauscht. Hinzu kommt, dass man an den Wochenenden gerne Familie und Freunde einlädt, Ummengen an Essen dafür kocht und auch der Grill steht allzeit bereit auf dem Balkon oder der Terrasse.

Nach spätestens drei bis vier Jahren zeigt sich das bequeme, genussvolle Eheleben bei vielen Menschen auf der Waage. Vor allem, wer dazu neigt, schnell zuzunehmen, sollte dies im Hinterkopf behalten und sich durch die Geselligkeit nicht dazu verleiten lassen, mehr zu essen als eigentlich nötig. Liebe geht richtigerweise durch den Magen und sollte sich im Herzen, aber nicht auf den Hüften oder dem Bauch verfestigen.

Kommen in der Beziehung Kinder zur Welt, geht der Zeiger der Waage laut Studien kurioserweise insbesondere bei den Männern weiter nach oben. Kommt es zur Trennung, geht es eher bergab mit dem Gewicht, insbesondere bei den Frauen. Eine Scheidung kann aber auch dazu führen, dass sich bei den Männern das Gewicht wieder nach oben bewegt. Alles Anzeichen dafür, wie Emotionen und Essen zusammenhängen: Besonders in Krisen und Stressphasen sollten wir auf eine gute Ernährung achten.

Auch für viele Männer spielt mittlerweile das eigene Gewicht eine große Rolle, allerdings sind es überwiegend die Frauen, die sich viele Gedanken zu diesem Thema machen. Interessant dabei: Die deutschen Frauen schneiden im Gegensatz zu den Männern in Deutschland im internationalen Vergleich gar nicht so schlecht ab.

WIE BMI UND LEBENSERWARTUNG ZUSAMMENHÄNGEN

Allerdings ist es gut, dass Frauen besser auf ihr Gewicht achten, denn es hat für sie auch eine größere gesundheitliche Bedeutung, wie eine niederländische Studie aus dem Jahr 2019 zeigt (12). Der BMI einer Frau wirkt sich stärker auf die Lebenserwartung aus, als dies bei Männern der Fall ist. Interessant ist auch, dass neben Bewegung und Gewicht die Körpergröße einen Einfluss auf die Lebenserwartung der Frauen ausübt. Frauen mit mehr als 175 Zentimeter Körpergröße vollendeten mit 31 Prozent höherer Wahrscheinlichkeit das 90. Lebensjahr als Frauen unter 160 Zentimeter Körpergröße. Bei Männern waren diese Unterschiede nicht zu entdecken. Interessant in dieser Studie war zudem die Beobachtung, dass Alltagsaktivitäten wie Gartenarbeit, das Gassigehen mit dem Hund und regelmäßiger betriebener Freizeitsport sich bei Frauen anders auf die Lebenserwartung auswirkte als bei Männern. Bei Männern zeigte sich ein linearer Zusammenhang zwischen körperlicher Ak-

sprießen, wo man sie als Frau auf gar keinen Fall haben möchte, und dafür am Kopf immer schütterter werden bzw. massenhaft ausfallen. Die erhöhten Testosteronwerte beeinträchtigen zudem die Fähigkeit, schwanger zu werden, und begünstigen den Fettsatz am Bauch.

Auch Hitzewallungen treten bei Insulinresistenz vermehrt auf. Die Ursache ist noch nicht ganz klar, jedoch konnte man nachweisen, dass die Nervenzellen im Hypothalamus, die für die Wärmeregulation verantwortlich sind, auch Insulinrezeptoren haben. Somit könnten die hohen Insulinspiegel diesem Gehirnabschnitt im wahrsten Sinne des Wortes einheizen.

DIE FRAGE NACH DEN WEIBLICHEN HORMONEN

Im täglichen Klinikalltag wird deutlich: Neben Aussehen und Gewicht beschäftigt Frauen nichts so sehr wie die Hormone, insbesondere die weiblichen Geschlechtshormone Östrogene und Gestagene. Das fängt schon in jungen Jahren an, wenn die ersten Periodenblutungen sich eingestellt haben. Junge Mädchen stellen fest, wie sich ihr Körper unter den monatlichen Hormonschwankungen verändert und sich dies auch auf der Waage bemerkbar macht. Es kann durchaus sein, dass eine Frau die superenge Jeans kurz vor der Periode nicht zubekommt und ein bis zwei Kilogramm mehr auf der Waage abzulesen sind.

Daraus ergibt sich häufig die Frage, ob Frau die Pille nehmen soll oder nicht. Was meist auffällt: In den Beratungsgesprächen zur Verhütung interessieren sich die meisten Frauen in erster Linie dafür, ob man davon zunimmt oder nicht. Von jungen Jahren an sind Frauen durch die hormonellen Veränderungen während des Zyklus an Gewichtsschwankungen gewöhnt, jedoch sind weitere Ausschläge nach oben absolut unerwünscht.

Größer werden die Gewichtsamplituden dann mit dem Eintreten einer Schwangerschaft. Hier erfahren Frauen Gewichtszunahmen im bis zu zweistelligen Bereich. So groß die Freude auf den Nachwuchs ist, machen sich dennoch viele Frauen insgeheim Gedanken über ihre Figur. Werde ich die Schwangerschaftskilos wieder los? Wenn ja, wie und möglichst schnell? Bei Heidi Klum und Herzogin Kate hat es ja schließlich auch funktioniert.

Ab etwa 45 Jahren steuern die Frauen dann auf die Wechseljahre zu und spüren erneut, welch großen Einfluss die Hormone auf ihren Körper und das Gewicht haben können. Die Hormone tanzen außerhalb des gewohnten Taktes und Hitzewallung und Schlafstörungen können sich einstellen. Es taucht dann erneut die Frage auf, ob Frau Hormone nehmen soll, um den Wechseljahrsbeschwerden zu entinnen. Dabei beschäftigt Frauen, auch wenn sie noch so sehr leiden, in erster Linie ein Gedanke: Nehme ich von den Hormonen zu? Selbst von Frauen, die an einem hormonempfindlichen Brustkrebs erkrankt sind und deren Heilungschancen signifikant durch die Einnahme einer hormonblockierenden Tablettenbehandlung erhöht werden, kommt immer wieder die Frage, ob man davon dick wird.

Und dann gibt es Frauen, die glaubhaft berichten, dass sie weniger essen, mehrere Diäten ausprobiert haben und so gut wie gar nichts abnehmen. Stimmt da vielleicht etwas mit den Hormonen nicht?

WAS DIE SEXUALHORMONE BEWIRKEN

Sexualhormone haben nicht nur eine grundlegende Bedeutung für die Fortpflanzung, sondern beeinflussen den Wasserhaushalt, die Muskeln und Fettverteilung, den Schlaf, das körperliche und seelische Wohlbefinden und die Verdauung. Somit können Störungen dieser Hormone, die in einem empfindlichen Gleichgewicht ste-

DIE SCHLANK-STELLSCHRAUBEN

In Kapitel 1 und Kapitel 2 haben wir Ihnen die wichtigsten Fakten über gesunde Ernährung präsentiert. Aus den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen haben wir für Sie die wichtigsten Ernährungs- und Abnehmstrategien herausgefiltert, die wir Ihnen nun vorstellen möchten. Wenn Sie Gewicht verlieren möchten, so werden Sie nun erfahren, an welchen »Schlank-Stellschrauben« Sie drehen können. Auch wenn Sie Normalgewicht haben und möglicherweise zu den TOFIs, den »Dünnen Dicken« gehören (siehe Seite 27), finden Sie hier wertvolle Tipps, wie Sie Ihr Essverhalten ab sofort gesünder gestalten können. Das »Tag für Tag leichter«-Prinzip zielt darauf ab, nachhaltig abzunehmen und das Gewicht auf Dauer halten zu können.

Uns ist dabei wichtig: Sehen Sie das Prinzip als einen Baukasten an und suchen Sie sich aus dem Plan die Tipps aus, die Sie gut finden und die für Sie passen. Wenn Sie noch nicht viel Erfahrung in Ernährungsfragen haben, fangen Sie am besten mit ein bis zwei Aspekten an. Es ist besser, mit kleinen Schritten zu beginnen, als sich mit einer Komplettumstellung zu überfordern. Und manchmal reicht es auch schon, ein oder zwei Verhaltensweisen bei der Ernährung zu verändern, um abzunehmen bzw. nicht zuzunehmen. Aus diesem Grund stellen wir Ihnen zunächst die wichtigsten »Zutaten« für ein gesundes Gewichtsmanagement vor. Dann folgt eine Vielzahl an Empfehlungen und Tipps, die Sie für sich nutzen können. Mit den 15 »Tag für Tag leichter«-Regeln am Ende des Buchs haben Sie alle wichtigen Aspekte auf einen Blick.

EIN STUPSER IN DIE RICHTIGE RICHTUNG

Uns gefällt der Begriff »Nudging« (englisch für »anstupsen« oder »anstoßen«) aus der Verhaltensökonomie ausgesprochen gut. Er

bedeutet, jemanden in eine bestimmte Richtung zu stupsen – wohlgerichtet, nicht zu zerren. Beim Thema Ernährung basiert dieser Schubser auf Wissen, das der Startschuss für den Richtungswechsel sein soll – weg von schlechten Essgewohnheiten, hin zu einer gesünderen Ernährungsweise. Keine Verbote oder strikte Anweisungen, sondern ganz konkrete Hinweise, bewusst darauf zu achten, was wir genau essen und was uns bekommt – und welche Lebensmittel und Maßnahmen am geeignetsten für uns sind.

ZEHN SCHRITTE ZUM ERFOLGREICHEN GEWICHTSMANAGEMENT

Ihren Abnehmwunsch tragen Sie möglicherweise schon länger mit sich herum oder Sie haben sogar schon den einen oder anderen Versuch unternommen. Trotz aller guten Vorsätze geht der Zeiger der Waage weiter nach oben und Sie sind zu einer typischen »Jo-Jo-Spielerin« geworden. Das sollte jedem von uns ganz bewusst sein: Die richtige Ernährung ist ein lebenslanges Projekt. Sie müssen auf Dauer zu einem gesunden Lebensstil mit den optimalen »Zutaten« finden. Das bedeutet auf gar keinen Fall ewige Abstinenz von Dingen, die Sie gerne mögen und von denen Sie wissen, dass sie viele Kalorien haben. Der Genuss und auch hin und wieder eine Schlemmerei gehören beim Essen dazu – Sie müssen sich dies nur klarmachen und einen entsprechenden Ausgleich schaffen. Wie starten Sie konkret in ein schlankes und gesundes Leben?

SCHRITT 1: SICH SELBST BEOBACHTEN

»Wann, wo und warum esse ich?« Diese Fragen sollten Sie sich zu Beginn unbedingt stellen und auch ehrlich beantworten. Dies bildet die Grundlage für eine langfristige Änderung Ihres Essverhaltens. Wie Sie diese am besten beantworten? Kaufen Sie sich das

frage kommen. Wie zum Beispiel: Spaziergehen (am besten im Park für den Anti-Stress-Effekt), ein Barre-Kurs (trainiert die Tiefenmuskulatur optimal), Radfahren (nutzen Sie jede Strecke, die machbar ist). Und dann schauen Sie, wann körperliche Bewegung *realistisch* in Ihrem Alltag umsetzbar ist, und legen Sie sich *konkret* fest. Wichtig zu wissen: Ist Ihr Alltag unter der Woche zu stressig, können Sie Ihr Sportprogramm auch am Wochenende umsetzen.

SPASS HABEN

Sport nur als Quälerei ist sinnlos. Es ist wie bei der gesunden Ernährung: Sie essen mehr gesunde Sachen, wenn Sie vorher herausgefunden haben, dass sie Ihnen schmecken. Wenn Sie noch keinen Favoriten gefunden haben, dann machen Sie sich auf die Suche nach dem Sport, der Ihnen »schmeckt«. Das garantiert nicht nur Zufriedenheit, sondern auch, dass Sie am Sportprogramm dranbleiben. Um sich auszuprobieren, sind zum Beispiel Sportclubmitgliedschaften zu empfehlen, bei denen man nach Lust und Laune diverse Sportstudios in der Stadt aufsuchen kann. So lernen Sie eine Bandbreite an unterschiedlichen Geräten, Kursen und Lehrern kennen und probieren Sportarten aus, auf die man sonst nicht gleich kommen würde, wie Klettern oder Tanzen. Und: Hören Sie auf Ihr Gefühl. Meistens wissen wir sehr genau, welcher Sport heute gerade für uns besonders gut ist und welcher gar nicht geht. Sind Sie gestresst oder bedrückt, ist Bewegung gerade richtig, erhöht doch Sport die Konzentration von Dopamin, Serotonin und Noradrenalin im Blut. Bereits ältere Untersuchungen haben herausgefunden, dass 30 Minuten Joggen pro Woche ähnlich wirkt wie ein Antidepressivum (54). Wenn Sie unkonzentriert sind, dann reicht übrigens schon zehn Minuten einfaches Spaziergehen, um Ihre Neuronen besser zu vernetzen und die Lern- und Merkfähigkeit zu

erhöhen. Kurze Strecken fahren Sie nicht mit den neuen Leih-E-Scootern, wenn es nicht wirklich sein muss. Technik kann aber bei der Unterstützung der täglichen körperlichen Bewegung hilfreich sein, und zwar in Form von Trackingarmbändern, Schrittzählern oder Fitness-Apps.

Sie haben bis hierher eine Vielzahl von Empfehlungen von uns erhalten, die für die meisten Frauen gelten. Im Folgenden haben wir Ihnen Ratschläge für bestimmte Sonderfälle zusammengestellt.

DAS RICHTIGE HORMONFUTTER

Auf Seite 91 konnten Sie lesen, dass Hormonstörungen die Ursache für Übergewicht sein können. Ein Hormoncheck beim Arzt bringt Klarheit: Getestet werden sollten die Sexualhormone, Schilddrüsenhormone, Selenspiegel, Blutfette, Blutzucker und Insulin. Aus den Nüchternwerten von Blutglukose und Insulin kann zudem der HOMA-Index bestimmt werden, der einen Hinweis auf eine Insulinresistenz geben kann. Ob und welche hormonellen oder auch nichthormonellen Behandlungen sich dann aus Ihren individuellen Testergebnissen ableiten, die Ihnen dabei helfen können, an Gewicht abzunehmen, entscheidet Ihr Arzt zusammen mit Ihnen.

Es gibt Hormonstörungen, die durch eine falsche, meist einseitige Ernährung bedingt sind. Viele Hormonveränderungen und deren körperliche Auswirkungen lassen sich durch eine entsprechende Ernährung wieder in den Griff bekommen – oder aber Sie können sie von vornherein verhindern und abmildern. Was Sie selbst über die »Zutaten« für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement (siehe Seite 141) hinaus für eine gute Hormonbalance, Beschwerdefreiheit und Gewichtskontrolle tun können, darum geht es in den folgenden Abschnitten.

DER SICHERE WEG ZU WUNSCHGEWICHT UND WOHLBEFINDEN

Die Professorin für Frauenheilkunde Dr. med. Marion Kiechle und die Journalistin Julie Gorkow beschäftigen sich beruflich mit all den Themen, die Frauen bewegen. Gesundheit und Gewicht spielen dabei eine große Rolle. Denn nicht jeder, der sich gesund ernährt, ist automatisch schlank. Und nicht jeder, der schlank ist, ist auch gesund. Anhand brandaktueller wissenschaftlicher Studien zeigen die Autorinnen, worauf es wirklich ankommt und welche Schlank-Stellschrauben Sie kennen müssen. So lernen Sie, Schritt für Schritt Ihrer eigenen Intuition zu vertrauen und mit Leichtigkeit gesünder zu essen.

- Alles Wichtige über Hormonhaushalt, Lebensalter, Epigenetik, Darmgesundheit, Psyche und Gehirn – und wie diese Faktoren den weiblichen Körper beeinflussen
- Die richtige Ernährung für u.a. Wechseljahre, Periodenschmerzen, Schwangerschaft und Stillzeit, Schilddrüse und Mikrobiom
- Mit den besten Tipps gegen Heißhunger, einem einfachen Einstiegsprogramm und den 15 goldenen »Tag für Tag leichter«-Regeln zum erfolgreichen Gewichtsmanagement

WG 982 Naturwissenschaft
ISBN 978-3-8338-7330-0



www.gu.de