

SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Adipositas

Übergewicht und Adipositas sind Symptome einer Stoffwechselstörung, deren Pathogenese noch immer nicht ganz geklärt ist. Gesichert ist jedoch die große Bedeutung von Fehlernährung, Bewegungsmangel und Stress bei ihrer Entstehung.



© Kokhachikov/Shutterstock

— Prinzipiell müssen Zusammensetzung der Ernährung und Essverhalten wieder den physiologischen Bedürfnissen angenähert werden. Zu bevorzugen sind Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, in kleineren Mengen auch Fleisch und Fisch. Weitgehend gemieden werden sollten Nahrungsmittel, die vor allem aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten und/oder gesättigten Fetten bestehen, zudem Süßstoffe und Fertignahrungsmittel sowie Alkohol und Softdrinks.

Studien zufolge sollten Adipöse nicht mehr als drei Mahlzeiten pro Tag essen. Wenn jeder Bissen gründlich gekaut wird, werden bis zum Erreichen des Sättigungsgefühls weniger Kalorien aufgenommen. Am Abend sollte nur wenig gegessen werden, auch gelegentliches Auslassen der Abendmahlzeit wird empfohlen. Ein Entlastungstag pro Woche ist sinnvoll (Obst-, Saft- oder Reistag).

Heilfasten kann als Einstieg in die Therapie von Übergewicht bzw. Adipositas genutzt werden. Ein dauerhafter Erfolg kann aber nur bei einer anschließenden Umstellung des Ernährungsverhaltens eintreten.

Essen als Kompensation

In der Ordnungstherapie sollte thematisiert werden, dass Übergewichtige und Adipöse häufig versuchen, einen Mangel an Liebe oder Selbstvertrauen mit Essen zu kompensieren.

Maßnahmen der physikalischen Therapie sind bei Adipositas von großer Bedeutung. Körpertrockenbürstungen, wechselwarme und kalte Waschungen, Vollgüsse, Wickel und Packungen, kühle oder ansteigende Halb- und Vollbäder verbessern die Mikrozirkulation. Saunabäder zweimal pro Woche tragen zur Stoffwechselaktivierung bei.

Krafttraining, Tanzen, Aquajogging

Die äußerst wichtige Bewegungstherapie sollte möglichst viele Muskelgruppen ansprechen. Da die Muskulatur ein entscheidender protektiver Faktor im Hinblick auf die Entstehung eines metabolischen Syndroms bei bestehendem Übergewicht ist, sollte stets mit gezieltem Muskelaufbau durch Krafttraining begonnen werden. Begleitend sind Gymnastik und Atemtherapie (Zwerchfelltraining) erforderlich. Die zu bevorzugenden Ausdauersportarten sind

Wandern, Walking, Schwimmen, Ski-Langlauf, Radfahren und Tanzen. Besonders stoffwechselintensiv ist Aquajogging in kühlem Wasser, das zudem noch den Vorteil einer Entlastung der Gelenke hat. Ergänzend sollten Licht- und Luftbäder durchgeführt werden.

Quellstoffe mindern den Hunger

Aus der Phytotherapie sind pflanzliche Quellstoffe und Polysaccharide zu berücksichtigen. Zusammen mit Wasser quellen sie im Magen auf und mindern das Hungergefühl. Sie müssen deshalb vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Guarkernmehl enthält Galaktomannan, das die Resorption von Kohlenhydraten verzögert und dadurch postprandiale Hyperglykämien vermindert (z. B. Guar Verlan Granulat.) Zu Therapiebeginn sind Völlegefühl, Magendruck, Übelkeit, Blähungen und Durchfall möglich. Andere Arzneimittel sollten wegen der möglichen Verminderung der Resorption im Abstand von 30 Minuten eingenommen werden. Kontraindikationen sind exokrine Pankreasinsuffizienz, Stenosen im Gastrointestinaltrakt sowie Einnahme von oralen Kontrazeptiva.

Wenn der Hämatokrit über 38 Vol% beträgt und der Patient nicht hypotensiv ist, können zur Verbesserung der Mikrozirkulation Aderlässe durchgeführt werden.

■ Prof. Dr. med. Karin Kraft, Rostock

— Sättigend und kalorienarm

Süße Knolle

Topinambur, die Knollen von *Helianthus tuberosus*, eignen sich als Sättigungs- und Süßungsmittel, denn 100 g enthalten nur ca. 30 kcal. Sie sind reich an Inulin (16%), Mineralstoffen und Vitaminen. Topinambur führt zur verzögerten Resorption von Glukose und eignet sich als Nahrungsergänzungs- und Lebensmittel.