

11. Übergewicht

Nicht ausgeschiedene Säuren werden im Bindegewebe zwischengelagert wie im Kapitel „Gewebe-Azidose“ beschrieben. **Das Blut lagert bei einem Säureüberschuss die anfallenden Säuren, die momentan nicht ausgeschieden werden können, im Bindegewebe, vorzugsweise am Kollagen des Unterhautbindegewebes zwischen.** Das Gewebe wird gelotisch. Wenn der Organismus genügend Basen zur freien Verfügung hat, bevorzugt im Schlaf und in Ruhe nach basenreicher Kost, können die Säuren aus ihren Depots befreit, neutralisiert und die anfallenden Stoffwechselprodukte über die entsprechenden Organe ausgeleitet werden.

Die Fettdicken und die Wasserdicken

Auf Peter Jentschura, dessen Ausdrucksweise manchmal sehr direkt, aber zutreffend ist, geht eine Klassifizierung zurück, die ich in dieser Direktheit und Treffsicherheit bisher nirgends gelesen habe: **die Fettdicken und die Wasserdicken.**

Dieser Ausdruck leuchtet mir nicht nur ein, ist einprägsam und verständlich, sondern trifft auf meine Erfahrungen mit Übergewichtigen zu. Auch ich vertrete seit Jahren die Ansicht, dass Übergewicht differenzierter betrachtet werden muss, als es bisher geschieht.

Während der Speicherung der Säuren im Unterhautbindegewebe ergeben sich zwangsweise Hautveränderungen, die Haut wird praller, dicker. Eine durch eingelagerte Säure pralle Hautfaltendicke besteht eben nicht nur aus Fettzellen. Das zeigt der anfängliche **Wasserverlust/Gewichtsverlust** bei einer Azidose-therapie, ja der Wasserverlust bei fast allen Diäten.

Vor 20 Jahren war es üblich, mit einem bestimmten Messgerät die **Hautfaltendicke** und damit den Grad des Übergewichtes zu bestimmen. Die Nutzlosigkeit sah man wohl bald ein, denn ich

habe lange nichts mehr darüber gelesen. Modern wurde es später, eine **Körpermessung** zu erstellen, welche das **Körperfett, die fettfreie Masse und den Wasseranteil** bestimmen konnte. Das wurde von vielen Krankenkassen unterstützt und wohl auch ausgewertet. Was aber daraus geworden ist, weiß ich nicht, ich habe nichts mehr darüber gehört oder gelesen.

Auch die **Waagen zur Körperanalyse**, die für den Hausgebrauch zur angeboten werden, um Gesamtgewicht sowie Wasser- und Fettanteil zu messen, erscheinen mir noch nicht ausgereift. Ich habe schon mehrere ausprobiert und beim vergleichenden Testen auf verschiedenen Waagen kamen völlig unterschiedliche Ergebnisse heraus.

Es wäre sicher nicht nur für mich interessant zu wissen, welches Wasser im Körper gemessen wird, das gute oder das zur Säureneutralisierung gespeicherte. Was heißt Wasser im Körper? Der Säugling wird mit einem Wasseranteil von etwa 75 % geboren. Dieser hohe Wasseranteil nimmt dann ständig ab und im hohen Alter liegt er nur noch bei knapp 50 %. Die Frage ist, **welches Wasser kann gemessen werden?** Ist es das frei verfügbare „gute“ Wasser oder sind das Wasseransammlungen zur Säureneutralisation oder Säurespeicherung?

Ein vergleichbares Beispiel für die Speicherung der Säuren im **Bindegewebe von Tieren** ist das Schweinefleisch von schnell hochgepöppelten Schweinen. Auch bei ihnen wird viel Wasser in den Fasern gespeichert, was sich positiv auf das Gewicht auswirkt. Dieses Wasser wird beim Bratvorgang aus den Zellen getrieben, und das Fleischstück schrumpft auf einen Bruchteil zusammen.

Wenn mir jetzt spontan **übergewichtige Jugendliche** einfallen, so möge man mir das nicht übel nehmen. Aber ich finde es abstoßend anzusehen, wie deren Bäuche schwabbeln, wie die Fettmassen herunter hängen, wie deren Oberschenkelmaße dem

Taillenumfang von Normalgewichtigen entsprechen und wie der Umfang ihrer Oberarme stärker ist als ihr Halsumfang. Wenn dann noch Pressemeldungen lanciert werden, in denen ein Zusammenhang zwischen Ernährung und Körpergewicht abgestritten wird und nur der offensichtliche Bewegungsmangel der jungen Menschen als einziger Auslöser für das Übergewicht angesehen wird, so finde ich das skandalös.

Ich habe viele Jahre Kurse gegeben, welche zum Ziel hatten, Menschen mit subjektivem oder objektivem Übergewicht bei der Gewichtsreduktion zu helfen. Am Anfang hielt ich mich an ein Programm nach den Plänen der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**, das eine ausgewogene Mischkost mit Kalorienzählen befürwortete. Dabei stieß ich sehr schnell auf Max Otto Bruker und die Lehren der vitalstoffreichen Vollwertkost. **Darüber schrieb ich mein erstes Buch „Alternatives Abnehmen – aber mit Vernunft“**. Es gab darin Anregungen, wie sich das Programm verbessern ließe und wie eine Gewichtsreduktion mit Vollwertkost möglich sei. Ich merkte aber sehr bald, dass gerade die Frauen, bei denen ein **hoher Getreideanteil** in der Ernährung vorherrschte, wenig Erfolg beim Abnehmen hatten.

Ich machte mich auf die Suche nach möglichen Gründen und trat als Nichtmedizinerin unter anderem der Gesellschaft für Adipositasforschung bei, **hörte dort von Tierversuchen**, die diesen oder jenen Rückschluss auf den Menschen zulassen sollten, **hörte vom Unterschied vom braunen und weißen Fett, vom Fettabsaugen, Thermogenese, Magenballon, Magenverkleinerung, Reduktionskost, der Wirkung von Appetitzüglern** und vielem mehr.

Ich lernte, dass **Broca und Idealgewicht überholt sind, dafür der Body-Mass-Index (BMI) aber genauer**. Der BMI wird berechnet, indem man das Körpergewicht in Kilogramm durch die Größe in Meter zum Quadrat teilt. **Ich lernte die „hip/waist**

relation“ (Hüfte/Taille Relation) kennen und sah es als positiv an, zum „**gynoiden“ Typ** zu gehören, dessen Fett sich an **Hüfte und Oberschenkel** wieder findet, ähnlich der Form einer **Birne**, dafür aber „nur“ mit belastungsabhängigen Gelenkerkrankungen rechnen müsse. Das Gegenteil sei der „**androide“ Typ** mit seiner **Stammfettsucht**, der sein Fett um den Bauch herum schleppt, meist eine **Apfelform** hat und mit viel schlimmeren Krankheiten im Alter zu kämpfen habe. All das gab Denkanstöße, konnte mich aber nicht befriedigen.

Verschiedene Ursachen von Übergewicht

Zum differenzierteren Betrachten von Übergewicht regte mich mehr die **Typisierung des französischen Arztes Jacques Moron** an, der offensichtlich selbst mit diesem Problem zu kämpfen und deswegen so eingehend bei seinen Patienten auf unterschiedliche Ursachen geachtet hatte. Er unterschied zwischen **alimentärer (ernährungsbedingter) Fettsucht** und der **Fettsucht der gestörten Verbrennung**. Bei der letzten Gruppe unterteilt er in

- konstitutionelle familiäre Fettsucht
- konstitutionalisierte Fettsucht
- prädiabetische Fettsucht
- abdominale Fettsucht (nervös, digestiv, metabolisch)
- Fettsucht durch Bewegungsmangel
- zirkulatorische Fettsucht (kapillare oder venöse Form)
- genitale Fettsucht der Frau (hyper- oder hypomenorrhöisch)
- kombinierte Störungen:
 - Kombination der alimentären Fettsucht
 - Kombination einfacher Formen von Verdauungsfettsucht
 - Psychosomatische Fettsucht

Zu jeder dieser Fettsucht-Arten liefert Moron eine genaue Beschreibung und Körperskizze, an welchen Körperteilen sich die verschiedenen Arten der Fettsucht als Fett niederschlagen. Ich

fand die differenzierte Betrachtungsweise von übergewichtigen Personen bei Moron faszinierend und intensivierte meine Beobachtungen an meinen Kursteilnehmerinnen.

Übergewicht aufgrund von Stoffwechselstörungen

Für mich waren die Arbeiten vor fast 30 Jahren Anlass, darüber weiter nachzu-forschen, wie **Übergewicht aufgrund von Stoffwechsel-störungen** überhaupt therapierbar ist. Leider kannte Moron offensichtlich nicht die Eiweißspeicherung (nach Wendt) oder die Übersäuerung/den Basenmangel, so dass seine Therapie (die Anregung des Stoffwechsels mit Hilfe von Medikamenten) eine andere war, als ich sie in diesem Buch vorschlage.

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht, und nicht jeder dicke Mensch hat zu viel Fett gespeichert. Beim strengen Fasten oder bei machen Diäten reagieren die Zonen, die auf eine alimentäre Fettsucht, ein Zuviel an Nahrung, zurückzuführen sind, als erstes mit einer Veränderung. Deswegen nimmt man/frau zuerst an Stellen ab, die zu diesen Zonen gehören: am Gesicht und am Oberkörper.

Häufig sind aber die Frauen vor allem gar nicht daran interessiert, gerade in diesem Bereich abzunehmen, sondern viel eher an ihren „Problemzonen“ wie Oberschenkel, Po oder Hüfte. Wie groß ist dann die Enttäuschung, wenn da einfach gar nichts in Bewegung kommt.

Übergewicht abbauen durch Förderung der Durchblutung und der Ausscheidungsfunktionen

Ein gutes Beispiel für eine gestörte Durchblutung ist die **Zellulite**. Früher glaubte man, dass die eingedellte Orangenhaut mit einer Entzündung zusammenhänge, weshalb der Begriff Zellulitis gewählt wurde. –itis am Ende deutet auf eine Entzündung. Heute ist man der Auffassung, dass dies mit

Entzündungen nichts zu tun habe. Viele betroffene Frauen klagen nicht nur über die Dellen in den Oberschenkeln oder Oberarmen, sondern auch über einen kalten Po, kalte Beine, Hände und Füße. In der Alternativmedizin nimmt man an, dass es sich bei der Zellulite um Ablagerungen im Bindegewebe, Zwischenlagerungen von Stoffwechselprodukten, Gefäßverengungen, um eine mehr oder weniger intensive Übersäuerung und Speicherung der Säuren handelt, wodurch es zu einer Mangeldurchblutung und Mangelernährung der betroffenen Körperteile kommt. Damit ist es **nicht allein eine Frage der Überernährung, sondern viel mehr eine Frage der Fehl- und Mangelernährung.**

Deswegen darf der **Therapieansatz** nicht in einer nach Kalorien berechneten Nahrungsreduktion liegen, sondern muss in einer gezielten Ernährungsweise mit Vitalstoffen liegen, damit **Gefäße und Bindegewebe gereinigt** und die **Durchblutung und die Ausscheidungsfunktionen** gefördert werden. Dass dies unterstützt werden kann/muss durch Bewegung, durch Wickel, durch Bürstenmassagen, vielleicht auch durch Algen, Kaffee, Birkenöl und vieles mehr, ist zweifellos richtig. Aber all dies hilft nichts, wenn die Ernährung und das Säure-Basen-Gleichgewicht nicht stimmen.

Die These, dass Bewegungsmangel allein für Übergewicht und in diesem Fall für Zellulite verantwortlich sein soll, lässt sich nicht halten wie das folgende Beispiel zeigt.

Sportlerinnen können sicher nicht über Bewegungsmangel klagen, und trotzdem finden wir bei vielen von ihnen die verquollenen Oberschenkel. Oft ist es gerade so, dass sie durch ihre große sportliche Belastung, bei der vermehrt Milchsäure anfällt, **nicht genügend Ruhepausen** einlegen, in denen der Organismus sich von den Säuren wieder befreien kann. Die Säuren werden deswegen auch bei ihnen im Bindegewebe zwischen gelagert. Der Körper kann sie aber nicht als Säuren ablagern, das wäre ätzend für das umliegende Gewebe. Er lagert

sie an **den kollagenen, eiweißhaltigen Fasern** im Bindegewebe zwischen. Diese sind amphoter, das bedeutet, sie können **je nach Bedarf Basen oder Säuren aufnehmen**.

Bei Säureanlagerung quillt das Gewebe auf, wird prall und geleeartig: es bildet sich eine Gelose, wie bereits ausgeführt. **Die Gelose, diese Gewebe-Azidose ist tastbar**. Je nach Stoffwechsellage und Ernährung ist dieser Zustand reversibel, kann positiv verändert und sogar völlig wieder in seinen natürlichen Gesundheitszustand zurück versetzt werden. Er kann sich aber auch zu jeder Zeit wieder verschlechtern. Darin liegt der nach vielen Diäten wieder einsetzende und gefürchtete **Jojo-Effekt**.

Zusammenfassung:

Es gibt verschiedene Ursachen für Übergewicht.

Es gibt die „Fettdicken“ und die „Wasserdicken“.

Beim Abnehmen wird meistens erst Wasser verloren.

Fettabbau ist bedeutend schwieriger, aber nicht immer notwendig.

Auch Basenmangel kann zu Übergewicht führen, wie die Zwischenlagerung der Säuren im Gewebe zeigt.

Hilfen zum Abnehmen bieten eine bewusste Ernährungsumstellung auf eine vitalstoffreiche Basenkost, ein Ankurbeln des Stoffwechsels durch Sport und Bewegung, ausreichend Schlaf (am besten vor Mitternacht) und Vermeiden von Stress und Disharmonie.