

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 19. Mai 2009

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Dicke Männer sind out

Lange war Übergewicht nur für Frauen ein Thema. Nicht etwa aufgrund gesundheitlicher Überlegungen, sondern vor allem wegen ästhetischen Idealen aus der Mode- und Männerwelt. Auch mehr Männer streben heute stärker nach einem gestählten Körper und der Idealfigur. Doch ist es immer noch so, dass deutlich mehr Männer als Frauen übergewichtig sind. Gemäss Bundesamt für Statistik waren 2007 46,4 Prozent der Männer über 15 Jahre übergewichtig, bei den Frauen waren es 28,6 Prozent. Bei den 35- bis 64-Jährigen ist der Unterschied noch deutlicher. Hier sind 54,5 Prozent der Männer übergewichtig, aber nur 31 Prozent der Frauen.

Dabei ist Übergewicht für Männer bedrohlicher als für Frauen. Während das Fett bei Frauen hauptsächlich an Oberschenkeln und Hüften ansetzt, was zu einer Birnenform führt, neigen Männer zur Apfelform durch Fettansatz am Bauch und vor allem in der Bauchhöhle. Hier befinden sich die Organe, wie zum Beispiel die Leber, deren Verfettung die Patienten krank macht. Übergewicht ist zudem mitverantwortlich für Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselstörungen und Diabetes Typ II. Zu viel Gewicht ist einer der Gründe, warum Männer im Schnitt früher sterben als Frauen.

Die geschlechtsspezifischen Ideale, dass Frauen zierlich und schlank sein sollen, Männer hingegen gross und stark, sind nicht zeitgemäss und vor allem nicht gesund. Die Männer sollten umdenken und sich um ein normales Körpergewicht bemühen – ihrem Leben zuliebe. Sie sollten umdenken und Rat suchen, wenn sie es alleine nicht schaffen, ihr Gewicht und vor allem ihren Bauchumfang zu reduzieren. Noch immer sind die Mehrheit der Patienten in meiner Praxis Frauen. Viele Männer halten sich trotz bedenklichem Übergewicht nicht für zu dick.

Auch die Männer können viel erreichen, wenn sie den Alkoholkonsum einschränken und häufiger mediterrane Kost geniessen. Sie müssen nicht verzichten und keine Diäten halten, sondern ihren Lebensstil ändern, sich mehr bewegen und vor allem das Bewusstsein entwickeln: Ein Bauchumfang von unter 88 Zentimetern ist gesund, während einer von über 102 Zentimetern häufig mit schlechter Lebensqualität und verkürztem Leben verbunden ist.

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail

an: schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.