

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, Juni 2010

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.

Wagen Sie sich auf die Waage!

Regelmässiges Wiegen gehört zur Gewichtskontrolle wie das Gemüse auf den Speiseplan. Aber Achtung: Machen Sie daraus kein Drama. Erschrecken Sie nicht, wenn die Waage nach einem Tag plötzlich ein Kilogramm mehr anzeigt. Es ist nämlich praktisch unmöglich, dass Sie innerhalb von 24 Stunden ein Kilogramm Fett zulegen! Dazu müssten Sie 9000 Kalorien zusätzlich gegessen haben. Das sind zum Beispiel 16 Tafeln Schokolade, 2,5 Kilogramm Spaghetti oder 56 Kilogramm Salat ohne Sauce an einem einzigen Tag.

Das Gewicht schwankt auch am selben Tag wegen Schwankungen des Körperwassers um ein bis drei Kilogramm – das ist ganz natürlich. Wenn Sie am Morgen – vor dem Frühstück – auf die Waage stehen, sind Sie mit grosser Wahrscheinlichkeit leichter als am Abend vor dem Zubettgehen.

Die Gründe für kurzfristige Gewichtsschwankungen sind unterschiedlicher Natur: In erster Linie sind es Essen und Trinken, welche das Gewicht beeinflussen. An warmen Tagen sammelt sich zudem eher Wasser im Gewebe an als bei kühlem Wetter, da die Durchlässigkeit der Endgefässe (Kapillaren) wärmebedingt zunimmt. Sie sehen das in Form von geschwellenen Füssen oder auch anhand des Fingerrings, der sich kaum mehr abstreifen lässt. Auch Salz macht schwer, aber nicht dick, denn Salz bindet Wasser im Körper. Sie können diesen Effekt vermeiden, indem Sie weniger Aromat, Meersalz oder auch normales Salz zum Würzen verwenden. Auch Käse und Trockenfleisch führen zur Ansammlung von Wasser im Körper.

Frauen stellen ein paar Tage vor der Menstruation häufig fest, dass die Waage bis zu vier Kilogramm mehr anzeigt als sonst. In diesem Zyklusabschnitt neigt der Körper durch Ausschüttung des Hormons Progesteron zu Wassereinlagerungen. Dafür fühlt Frau sich vom ersten bis zum siebten Zyklustag leichter: Sobald der Hormonspiegel nach der Menstruation wieder fällt, wird das Salz und damit die angesammelte Flüssigkeit wieder ausgeschieden.

Beobachten Sie Ihr Gewicht aufgrund all dieser Faktoren langfristig. Wiegen Sie sich regelmässig und immer um die gleiche Tageszeit, am besten unbekleidet und nüchtern am Morgen. Benutzen Sie immer die gleiche Waage und stellen Sie diese auf einen festen Untergrund, um den Gewichtsverlauf zu analysieren. Denn auch genau eingestellte Waagen reagieren auf Bodenbeschaffenheit, Belastungsart oder Luftfeuchtigkeit. Notieren Sie, wie schwer Sie sind, und kontrollieren Sie, in welche Richtung die Kurve zeigt. Wenn Sie dauerhaft (innert Wochen und nicht Tagen) mehr Kilogramm auf die Waage bringen, gibt es keine Ausreden mehr. Dann haben Sie zugenommen und sollten Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten überprüfen und ändern.

Vorsichtig sein müssen Herz- und Nierenpatienten. Wenn das Gewicht ungewöhnlich innert Tagen schwankt, sollten Sie den Hausarzt aufsuchen. Das Gleiche gilt, wenn Sie nach einer Neuverordnung von Medikamenten bemerken, dass sich Ihr Gewicht merklich verändert.

Auch das Umgekehrte trifft natürlich zu: Wenn Sie von heute auf morgen zwei Kilogramm leichter sind, hat das mehr mit der Nahrungs- und der massiv reduzierten Salzeinnahme zu tun als mit Fettverlust. Gesundes Abnehmen ist ein Vorhaben, das nur in kleinen Schritten möglich 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.