

einzelner Nahrungs- oder Genussmittel. Denn erst durch die elterliche Prohibition werden die „verbannten Produkte“ richtig interessant, und die Gier darauf wächst immer weiter. Dirk Dammann, Chefarzt einer Allgäuer Rehabilitationsklinik für Kinder, liefert einen nachvollziehbaren Vergleich: Eltern seien mit ihren Verboten unbewusst oft die besten Werbepartner für Süßigkeiten. Die wissenschaftliche Bestätigung dieser These lieferte Ostern 2011 die Universität Surrey: Wenn man Kinder so viel Schoko-Eier essen lässt, wie sie wollen, dann essen Sie insgesamt weniger davon, als wenn die Schokolade reglementiert und die Kinderlust auf Süßes eingeschränkt wird. Für die Studienleiterin könnte dies bedeuten, dass es „bei der Entwicklung langfristig gesunder Essensmuster besser ist, Kindern mehr Selbstkontrolle über ihre Essgewohnheiten zu geben.“

Propere Propaganda

Verlassen wir an dieser Stelle die Kinderteller und kommen zurück zu den „zahlreichen“ übergewichtigen Erwachsenen: Anscheinend fühlt sich der Großteil von uns trotz oder gerade wegen zu vieler Kilos „pfundswohl“, denn **der Befragung einer großen Krankenkasse zufolge empfinden zwei Drittel der Deutschen das eigene Gewicht als „genau richtig“**. Dieses Ergebnis wurde im August 2008 mit einer Umfrage der größten deutschen Apothekenkundenzeitschrift in etwa bestätigt: Jeder dritte Deutsche fühlt sich zu dick. Im gleichen Monat gab die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände zwar bekannt, dass sich gemäß ihrer Befragung jeder Zweite zu schwer fühlt, aber so ist das gelegentlich mit der Marktforschung: Andere Fragetechniken ziehen andere Ergebnisse nach sich. Unabhängig davon, wie viele Bundesbürger nun denken, sie seien zu dick – glauben wir den Erkenntnissen eines renommierten

Nürnberger Marktforschungsinstituts, dann **„pfeift die Mehrheit der Deutschen auf den Schlankheitswahn“**: Acht von zehn Deutschen über 60 haben nichts gegen Rundungen, und mehr als zwei Drittel der 20- bis 29-Jährigen halten etwas mehr Gewicht für besser als zu wenig. Vielleicht gehören also die leicht Übergewichtigen zu den Normalen, nur die Adipösen mit einem BMI von über 30 sind tatsächlich zu dick. Diese Theorie wird von einer israelischen Untersuchung gestützt, die 10.000 Männer über 40 mehr als vier Jahrzehnte lang beobachtet hat: **Die Herren mit „leichtem Übergewicht“ (BMI 25 bis 27) lebten im Vergleich zu den Normalen (20 bis 25) und Fettleibigen (über 30) am längsten.** Unser durchschnittlicher europäischer Männer-BMI von 25,5 scheint demnach ein langes Leben in Aussicht zu stellen (bei Frauen liegt der EU-BMI im Schnitt bei 24,5). Einer anderen großen Studie nach zu urteilen, die 2005 im medizinischen Fachmagazin JAMA veröffentlicht wurde, leben sogar Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 30 am längsten. Kanadische Wissenschaftler konnten diese Erkenntnis im Juni 2009 bestätigen, nachdem sie Daten von mehr als 11000 Kanadiern auswerteten, die von der obersten statistischen Behörde des Landes geliefert wurden: **Übergewicht verlängert das Leben** – Menschen mit einem BMI von 25 bis 29,9 hatten ein erniedrigtes Sterberisiko im Vergleich zu den Normalgewichtigen (BMI 19 bis 24,9). Zu ähnlichen Ergebnissen kamen Ende 2009 sowohl eine der größten Analysen wissenschaftlicher Literatur im *Deutschen Ärzteblatt* als auch eine Studie der University of Western Australia. Aber was wäre die Welt der Ernährungsbeobachter ohne entsprechende Statistiken, die zum x-ten Mal gerade Belegtes schnell wieder widerlegen: Ende 2010 bestätigte die „bisher größte Analyse“ im *New England Journal of Medicine*, dass bereits leichtes Übergewicht ab einem BMI 25 ein erhöhtes Todesrisiko mitbringt und Normalgewichtige am längsten leben. Nur ein paar Wochen später erschien die nächste

US-Studie mit über 350.000 Teilnehmern, die wiederum den Übergewichtigen das längste Leben „gewährte“ ...

Gesunde Pfunde: Fett hält fit!

Vielleicht trägt ja der **Hüftspeck zur Lebensverlängerung** bei: Laut Joslin Diabetes Center in Boston kann eine gewisse Menge an Fettpolstern direkt unter der Haut vor Diabetes schützen. Diese Vermutung konnten Forscher der Universität Oxford Anfang 2010 bestätigen: **Eine Extraportion Fett an Po, Hüften und Schenkeln mindert das Risiko von Herzerkrankungen und Diabetes.** „Der schützende Effekt ist unabhängig vom Gewicht“, erklärte einer der Studienautoren. Dazu passt folgende Erkenntnis der Universität in Kopenhagen: **Ein Oberschenkelumfang unter 60 cm erhöht das Risiko einer Herzkrankheit und des frühzeitigen Todes.** Auch Wissenschaftler der Universität Südwesttexas gaben Anfang 2010 bekannt, dass Fettleibigkeit ein Schutz des Körpers vor Krankheiten sein kann. Möglicherweise liegt es der Copernicus-Studie zufolge am schützenden Effekt, den das zusätzliche Fett beispielsweise bei Herzschwäche ausübt. Dem entspricht eine Auswertung von neun Studien, die Zusammenhänge von Fettleibigkeit und Herzschwäche untersuchten: Sowohl Übergewichtige als auch Adipöse wiesen eine niedrigere Gesamtsterblichkeit auf als Normalschwere. Professor Andreas Hamann von der Diabetes-Klinik Bad Nauheim sieht darin erneut Hinweise auf mögliche schützende Wirkungen von Übergewicht. Derartige Erkenntnisse haben 2010 auch erstmals die Europäische Gesellschaft für Kardiologie überzeugt: In ihren aktuellen Leitlinien wird bei Übergewichtigen mit fortgeschrittener Herzschwäche eine Gewichtsreduktion **nicht** mehr grundsätzlich empfohlen. Diese Entscheidung der Herzdoktoren bestätigt eine weitere US-Studie aus Dezember 2010:

Fettreserven schützen bei Stress vor Herzinfarkt. **Insgesamt verdichten sich die wissenschaftlichen Hinweise, dass Fett bei Krankheiten und Operationen einen schützenden Effekt ausübt.** „Dieses so genannte Adipositas-Paradoxon wird mittlerweile durch eine ganze Reihe an Untersuchungen bei den unterschiedlichsten Erkrankungen belegt“, erklärte Professor Andreas Wechsler vom Krankenhaus Barmherzige Brüder in München im April 2010. Wie unterschiedlich die fette Schutzwirkung sein kann, zeigen die beiden folgenden Studienergebnisse aus 2010/11: Gemäß Karolinska Institut Stockholm ist ein hoher BMI mit einem niedrigen Alzheimer-Risiko verbunden. Und die Rotterdam-Study hat gezeigt, dass Übergewichtige weniger an Grünem Star erkranken.

Oder doch: Killerkilos – dick macht krank!?

Ob tatsächlich jedoch das viele Fett schützt oder andere Lebensgewohnheiten dünner Menschen ihr Leben kränker macht und verkürzt, das ist die **entscheidende** Frage – die, wie Sie wissen, Beobachtungsstudien **nicht** beantworten können. So hat im März 2011 beispielsweise die europäische Studie „Gesundheit & Ernährung“ gezeigt: **Eher ungesunde Gewohnheiten wie das Rauchen sind unter den Befragten mit Normal- und Untergewicht besonders weit verbreitet.** Und weitere Untersuchungen aus 2011 trüben den Blick aufs schützende Fett: Gemäß Max-Planck-Institut schaden überschüssige Fettpolster insbesondere dem Hirn von Frauen, indem möglicherweise das Hirnvolumen stärker schrumpft. Vielleicht erklärt das schwindende Hirn die folgenden Beobachtungen des Karolinska Instituts Stockholm: **Übergewicht ist ein Demenzrisiko.** Für die Herausgeber des *British Medical Journal* sind die überzähligen Kilos gar ein unabhängiger Risikofaktor, der die Anzahl tödlicher Herzinfarkt

steigert. Und der Chef des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg, Professor Otmar Wiestler, verbreitete über die Nachrichtenagentur dpa die Warnmeldung: **Übergewicht wird das Rauchen als Hauptursache für Krebs ablösen.** Dafür bietet der übergewichtige BMI-Bauch von 25-29 wenigstens ein schützendes Polster bei Autounfällen, erklärte die New Yorker Buffalo School of Medicine. Apropos Bauch: Bislang galt das innenliegende Bauchfett als krankmachend, die greifbaren Fettpolster an Po und Beine hingegen als gesundheitsfördernd (wie Sie in diesem Kapitel bereits lesen konnten). Bestätigung erhielt diese These im Sommer 2010 von Forschern der amerikanischen Krebsgesellschaft: Deren Studie ergab, dass ein dicker Bauch die Sterblichkeit in allen BMI-Bereichen erhöht - besonders bei Frauen mit Normalgewicht sei zuviel Bauchspeck lebensverkürzend. Die weibliche Wampe erhöht einer weiteren US-Studie Ende 2010 zufolge übrigens auch das Brustkrebsrisiko. Im Frühjahr 2011 jedoch geriet die „Gutes Fett-Böses Fett“-Welt ins Wanken, denn Forscher der Universität Cambridge gaben nach Datenauswertung von 220.000 Menschen bekannt: **Bauch, Beine, Po – der Sitz des Fettes hat keinen Einfluss auf das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die „Apfel“-Menschen (Bauchspeck) seien genauso gefährdet wie die „Birnen“-Typen (hüftbetonte Fettverteilung).**

Nun, aktuellsten Studien zufolge leben die Übergewichtigen aber trotzdem länger ... und hier können wir den Kreis zur „Wissensohnmacht“ mal wieder schließen: An welche Wissenschaft halten Sie sich? Ein gemäß aktueller Definition „normales“ Gewicht haben, aber früher sterben, oder „übergewichtig“ sein, dafür länger leben? Suchen Sie sich doch einfach aus, welche „wissenschaftliche Wahrheit“ Ihnen besser gefällt. Je intelligenter Sie entscheiden können, desto besser, denn britische Forscher gaben Anfang 2010 bekannt: Ein niedriger Intelligenz-Quotient (IQ)

ist „gefährlicher“ für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Übergewicht. Noch ein letztes Schmankerl zur Lebensverlängerung gefällig? Verheiratete Männer leben länger, das fanden jüngst die Briten heraus. Die mögliche Erklärung, die den Kreis zu den gesunden Pfunden schließt, liefern griechische Forscher: Mit der Heirat steigt für Männer das Risiko, fettleibig zu werden, um das Dreifache. Vielleicht liegt die lebensverlängernde Wirkung der Ehe auch einfach daran, dass eine Heirat die Männer nicht nur dicker, sondern auch glücklicher macht – denn Forscher der Universität Illinois gaben im März 2011 bekannt: Wer glücklich ist, lebt länger. Lebensfreude stärkt die Gesundheit und verlängert das Leben. Dabei überwiegt dieser Freudenfaktor den gesundheitsschädlichen Einfluss von Übergewicht.

Das Mobbing der Mageren

Wie auch immer man diesen Statistiksalat interpretieren mag, eines ist auf unseren Straßen unübersehbar: Unabhängig von Definitionsnormen sind so manche Deutsche schwergewichtig. Echtes Dicksein durch zu viel Körperfett scheint in unserer Gesellschaft ein unverkennbares Phänomen mit entsprechenden Folgen. Starkes Übergewicht kann für viele zum ästhetischen Problem werden und bringt gewisse soziale Ächtung. Das mag sicher hart formuliert klingen. Aber denken Sie nur mal an den Umgang von Kindern mit adipösen Altersgenossen: Laut Universität Tübingen wollen Kinder eher mit Gleichaltrigen im Rollstuhl spielen als mit richtig dicken Spielkameraden – weil sie die fettleibigen Kinder für dumm, unsympathisch und faul halten. Stark übergewichtige Menschen würden ohne rationalen Grund massiv abgewertet, resümieren die Tübinger Forscher. Dabei kommt es anscheinend nicht auf das Alter der Testpersonen an: Mehrere Untersuchungen hätten gezeigt, dass Studenten