



Leseprobe

Constanze Dr. Storr, Martin Prof. Dr. Storr

Die geheimen Dickmacher - Wie Medikamente und andere versteckte Ursachen zu Übergewicht führen

Mit 4-Wochen-Programm für einen gesünderen und leichteren Lebensstil - Ihr Weg zum Normalgewicht

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 01. März 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die geheimen Ursachen von Übergewicht

Nicht viele wissen, dass eine Winterdepression oder die Einnahme von vermeintlich harmlosen Medikamenten Übergewicht verursachen können. Selbst ein Jobwechsel, die Rauchentwöhnung oder zu wenig Schlaf können mit einer Gewichtszunahme verbunden sein – Ursachen, an die man vielleicht nicht als allererstes denkt. Dieser Ratgeber bringt Klarheit in die versteckten Gründe für Übergewicht. Er richtet sich an all jene, die vermuten, dass sie nur bedingt an ihrem Übergewicht beteiligt sind, da sie bisher eigentlich nie Probleme mit ihrem Gewicht hatten. Aber auch jenen Betroffenen, die von ihrem Arzt eine Therapie verschrieben bekommen haben, die wissentlich zu Übergewicht führt, wird hier geholfen. Hier erfährt Frau und Mann alles, was nötig ist, um all diese Prozesse positiv zu beeinflussen, damit es gar nicht zur Gewichtszunahme kommt oder man zu viel Pfunde wieder abbauen kann. Das 4-Wochen-Plan für einen nachhaltig gesünderen und leichteren Lebensstil rundet das Buch ab.

DIE GEHEIMEN
DICK
MACHER

Dr. Constanze Storr | Prof. Dr. Martin Storr

DIE GEHEIMEN DICK MACHER

Wie Medikamente und
andere versteckte Ursachen
zu Übergewicht führen

südwest

INHALT

Zu diesem Buch	7
Für wen ist dieses Buch gedacht?	8
So arbeiten Sie mit diesem Buch	10

Kapitel 1

So funktioniert unser Stoffwechsel und darum werden wir dick

15

Stoffwechsel – was ist das überhaupt?	17
Nährstoffe – welche Rolle spielen sie?	25
Welche Rolle spielen Psyche, Hormone und Drüsen?	36
Lebensstil und industriell gefertigte Lebensmittel	40
Wie wird unser Körper satt?	47
Welche Rolle spielt das Mikrobiom?	53
Das Wichtigste im Überblick	54

Kapitel 2

Mittel- und langfristige Folgen von Übergewicht

57

»Seconds on the lips, years on the hips«	59
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	60
Bluthochdruck	61
Insulinresistenz und Diabetes Typ 2	62
Metabolisches Syndrom	63
Obstruktive Schlafapnoe	64
Weitere organische Auswirkungen	65
Psychische Probleme	66
Das Wichtigste im Überblick	67

Kapitel 3

Gründe für Übergewicht, an die niemand denkt	69
Neuroendokrine, hormonelle Ursachen	71
Verhaltensänderungen	77
Raucherentwöhnung	80
Ernährungsfehler bei Eltern und Kind	81
Diätfehler: Essen statt trinken	83
Genetische Ursachen	83
Altern	84
Sozioökonomische und ethnische Faktoren	85
Iatrogene Ursachen	86
Das Wichtigste im Überblick	86

Kapitel 4

Medikamente, Zusatzstoffe und Gewichtszunahme	89
Nebenwirkung Übergewicht	91
Nahrungsergänzungsmittel und Lebensmittelzusatzstoffe	115
Erhöhtes Gewicht trotz abgesetzter Medikamente	118
Das Wichtigste im Überblick	120

Kapitel 5

Übergewicht vermeiden oder wieder loswerden	123
Fasten und Kalorienreduktion als Anti-Aging-Programm	125
Die Grundlagen des Abnehmens – was kann ich selber tun?	129
Das Wichtigste im Überblick	134

Kapitel 6

Das Abnehmprogramm 137

Jetzt geht's los	139
Schwachstellen im Ernährungsverhalten erkennen	141
Was ist eigentlich richtige, ausgewogene Ernährung?.....	145
Grundregeln und Strategien zum Abnehmen	154
Mit Bewegung läuft es besser – Beweg-Gründe	164
Stressreduktion und Entspannungsübungen.....	170
Gesünder und leichter leben – das 4-Wochen-Programm	179
Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben	188
Das Wichtigste im Überblick	192

Kapitel 7

Wenn alles andere nicht mehr hilft..... 195

Medikamente und Chirurgie für den Extremfall	197
--	-----

Kapitel 8

Kurze Bewertung verschiedener Diäten 203

Raus aus dem Diättschungel!	205
-----------------------------------	-----

Schlusswort.....	213
------------------	-----

Nützliche Links	214
-----------------------	-----

Register	216
----------------	-----

Impressum	223
-----------------	-----

ZU DIESEM BUCH

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zunächst dachten wir daran, einen Ratgeber speziell zum Thema »Dick durch Medikamente« zu schreiben, da wir im Alltag mit unseren Patient*innen sehr häufig mit diesem Problem konfrontiert werden. Nur – damit ist es nicht getan, denn es gibt noch viele weitere Gründe, warum Patient*innen unverschuldet an Übergewicht leiden. Gründe, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollten. Vor allem schien es uns wichtig, Sie über die Ursachen aufzuklären, die man sowohl präventiv als auch medizinisch und durch eigene Kraft beeinflussen kann, Sie über wissenschaftlich fundierte Strategien zu informieren und aufzuzeigen, wie man Übergewicht wieder reduziert.

Kurzum, es wurde höchste Zeit, den ersten Ratgeber zu diesem vielseitigen Thema der »geheimen Dickmacher« zu schreiben. Hierbei wiegen die sogenannten iatrogenen (von Griechisch *iatros*, Arzt), also durch ärztliche Einwirkung entstandenen Ursachen wie Medikamente oder Operationen, bei den Gründen für Übergewicht besonders schwer.

Heilkundige sollen »in erster Linie nicht schaden«. Diese Aussage stammt vom römischen Arzt Scribonius Largus, der uns diese Weisheit im Jahr 50 nach Christus hinterlassen hat. Er schreibt weiter, dass Ärzte beziehungsweise Ärztinnen »zweitens vorsichtig sein und drittens heilen« sollen. Dieser Grundsatz sollte auch heutzutage noch bei jeder ärztlichen Behandlung gelten, denn nur wenn die Patient*innen nach einer ausführlichen Aufklärung über mögliche Nebenwirkungen das Risiko kennen und dem möglichen Nutzen einer medizinischen Maßnahme zustimmen, sind Heilkundige ethisch dazu legitimiert, diese auch durchzuführen. Leider bleibt in der täglichen Praxis meist nicht genug Zeit, um alle Patient*innen wirklich vollumfänglich über den Nutzen und die Risiken einer medizinischen Maßnahme aufzuklären. Das trifft nicht nur für die nebenwirkungsreichen, sondern gerade für die vermeintlich »ungefährlichen« Medikamente zu. Hier bleiben leider oft viele Dinge nicht angesprochen und wenn dann Nebenwirkungen auftreten, ist das Bedauern groß. In diesen Fällen wiegt das »in erster Linie nicht schaden« als Grundprinzip des ärztlichen Handelns doppelt so schwer.

FÜR WEN IST DIESES BUCH GEDACHT?

Der Ratgeber möchte eine Hilfe sein für alle, die am Beginn einer Therapie mit Medikamenten stehen, die bekanntermaßen dick machen, sowie für alle, deren Körpergewicht infolge einer Medikamenteneinnahme schon zugenommen hat und die wieder ein paar Pfunde verlieren möchten.

Außerdem wendet sich dieser Ratgeber an Patient*innen, die vermuten, dass sie selbst nur bedingt für ihr Übergewicht verantwortlich sind, da sie bisher eigentlich nie Probleme mit ihrem Gewicht hatten. Vielleicht liegt bei ihnen eine Schilddrüsenunterfunktion, eine häufige Erkrankung der Eierstöcke, sogenannte polyzystische Ovarien, eine saisonale Depression oder ein neu aufgetretener Morbus Cushing vor – um nur ein paar mögliche Gründe zu nennen.

Nach der Lektüre dieses Ratgebers werden Sie in der Lage sein zu verstehen, wie es bei manchen Erkrankungen und einigen Medikamenten zu einer Gewichtszunahme kommt und wie die dazu führenden biochemischen Prozesse ablaufen. Viel wichtiger aber ist, dass Sie alles Nötige erfahren werden, um diese Prozesse positiv zu beeinflussen, und so diese Gewichtszunahme verhindern beziehungsweise wieder abbauen können. In diesem Zusammenhang ist wichtig zu erwähnen, dass von ärztlicher Seite vor jeder Therapieentscheidung immer eine sorgfältige Risiko-Nutzen-Bewertung durchgeführt wird, auch wenn Sie dabei nicht immer mit einbezogen sind. Zumeist überwiegt der Nutzen das Risiko, und dann werden Nebenwirkungen in Kauf genommen, weil diese weit weniger schlimm erscheinen als die Erkrankung, die es zu lindern oder zu heilen gilt.

Nun ist das mit dem Körpergewicht aber so eine Sache. Aus unserem Praxisalltag wissen wir, dass ein positives Körpergefühl stark mit dem eigenen Körpergewicht verbunden ist. Ist dieses individuelle Körpergefühl gestört, wirkt sich das auf alle Bereiche unseres Daseins aus. Übergewicht kann also ausgeprägte Folgeerkrankungen in anderen Bereichen verursachen. Aus diesem Grund ist es wichtig, so früh wie möglich mit den richtigen Strategien das gute Körpergefühl zu erhalten oder wiederherzustellen und nicht erst dann, wenn die Gewichtszunahme ein zu großes Ausmaß angenommen hat.

Die Empfehlungen, die wir in diesem Buch aussprechen, bauen auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auf und ihre Wirksamkeit ist auch

wissenschaftlich nachgewiesen. Auf die vielen Hochglanzversprechen, die zwielichtigen und nicht bewiesenen widersprüchlichen Diäten, Mittelchen und Apparate der Abnehmindustrie haben wir beim Verfassen verzichtet – sie schaden mehr, als sie nutzen, und kosten bestenfalls nur sinnlos verbrachte Lebenszeit.

Unverschuldete Gründe, an die niemand denkt

Vielleicht leiden Sie an Übergewicht und können sich nicht erklären, warum, da Sie bisher noch nie Probleme mit Ihrem Gewicht hatten. Oder bei Ihnen ist eine endokrinologische Erkrankung wie ein Hypogonadismus diagnostiziert worden, bei der Ihnen Ihr behandelnder Arzt beziehungsweise Ihre Ärztin schon eröffnet hat, dass es zu einer Gewichtszunahme kommen kann. Vielleicht mussten Sie sich auch einer Operation am Gehirn unterziehen oder Sie haben mit dem Rauchen aufgehört, und nun klettert das Gewicht kontinuierlich nach oben. Oder Sie haben ganz einfach unbemerkt Ihr Essverhalten verändert, sei es durch eine psychische Erkrankung, durch einen Jobwechsel, weil Sie zum Beispiel in den Ruhestand gegangen sind oder sich ganz einfach aufgrund körperlicher Einschränkungen weniger bewegen können. Und zu guter Letzt gibt es von uns Ärzten verursachte Gründe, warum Sie zunehmen, beispielsweise viele häufig verschriebene Medikamente.

Sie sehen: Es gibt viele Gründe, warum sich das Körpergewicht nach oben verändert. In diesem Buch möchten wir alle uns bekannten Ursachen für eine Gewichtszunahme beleuchten, um Ihnen bei der Ursachenforschung für Ihr Übergewicht zu helfen. Bei einigen Erkrankungen ist eine ärztliche Abklärung notwendig, um den Verdacht zu sichern.

Wir unterscheiden in unserem Ratgeber:

1. iatrogene (ärztlich verursachte) Gründe, dazu zählen Medikamente wie Antidepressiva, Neuroleptika, Stimmungsstabilisierer, Insulin und orale Antidiabetika, Betablocker, Glukokortikoide, Nahrungsergänzungsmittel oder Operationen am Hypothalamus;
2. neuroendokrine/hormonelle Ursachen, dazu gehören Morbus Cushing, Hypothyreose, Winterdepression, Erkrankungen des Hypothalamus, polyzystisches Ovarialsyndrom, Hypogonadismus oder Wachstumshormonmangel;

3. Verhaltensveränderungen wie Stressessen, Schlafentzug, sitzender Lebensstil, der Gute-Nacht-Snack, Belohnungessen, wiederholte erfolglose Diäten, Binge Eating;
4. Raucherentwöhnung;
5. Diätfehler, Ernährungsverhalten der Mutter, Übergewicht in der Kindheit, industrielle gefertigte Lebensmittel, Essen bei Durst, hochkalorische Ernährung;
6. genetische Ursachen wie das Prader-Willi-Syndrom oder einzelne Gendefekte, die beispielsweise zu einem Mangel an Leptin oder dem Leptinrezeptor führen;
7. Altern, das durch die physiologische Abnahme des Grundumsatzes verursachte Übergewicht;
8. sozioökonomische Faktoren, niedriges Einkommen, geringes Bildungsniveau.

Gewusst wie

Mit Hintergrundinformationen darüber, wie der eigene Körper funktioniert, fällt es leichter, manche Verhaltensänderungen umzusetzen. Daher ist es wichtig, sich mit dem eigenen Körper, dem Stoffwechsel, den Hormonen, den Kalorien, den Ernährungsbausteinen auseinanderzusetzen. Das Abnehmprogramm, das wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, wird sehr viel einleuchtender, wenn Sie wissen, warum Kalorie eben nicht gleich Kalorie ist oder was der Hungerstoffwechsel beim Abnehmen für eine Rolle spielt. Seien Sie gespannt, der eine oder andere Aha-Effekt wird sicher nicht ausbleiben!

SO ARBEITEN SIE MIT DIESEM BUCH

Sie haben diesen Ratgeber gekauft, weil Sie ...

1. ungewollt Gewicht zugenommen haben und keine wirklich gute Erklärung dafür haben, da Sie in der Vergangenheit nie Gewichtsprobleme hatten, oder
2. bereits eine ärztliche Diagnose gestellt oder Therapien verschrieben bekommen haben, die erwartungsgemäß zu Übergewicht führen.

Nun wollen Sie zurück zu Ihrem Normalgewicht beziehungsweise das Normalgewicht erhalten. Sie wollen verstehen, wie gewisse Faktoren das Körpergewicht verändern und was Sie vorausschauend präventiv oder – wenn es schon passiert ist – kurativ dagegen tun können.

Oftmals sind es nicht die verschiedenen Erkrankungen oder Therapien allein, die zur Gewichtszunahme führen, sondern diese Faktoren verstärken nur kleinere, ungünstige Essgewohnheiten und Ernährungsfehler, die nun stark zum Tragen kommen. Bei manchen Menschen kann es zu einer Vervielfachung des Ausgangsgewichtes kommen, bei anderen handelt es sich »nur« um wenige Kilos. Egal, wo Sie gerade stehen, mit diesem Programm wird es Ihnen gelingen, Ihr Gewicht positiv zu beeinflussen.

Das finden Sie in den einzelnen Kapiteln

Zum besseren Überblick haben wir die wichtigsten Inhalte aus jedem Kapitel nachfolgend zusammengefasst. So können Sie gezielter nachschlagen.

Kapitel 1: Hier lernen Sie zu verstehen, wie der eigene Körper funktioniert, der Stoffwechsel arbeitet, warum man generell dick wird und weshalb verschiedene Medikamente dick machen. Erst mit diesem Wissen ist es im zweiten Schritt möglich, gegen die überflüssigen Pfunde individuell und gezielt vorzugehen.

Kapitel 2: In Kapitel 2 erhalten Sie wichtige Informationen über Folgeerkrankungen des Übergewichtes und warum es so wichtig ist, ein paar Pfunde zu verlieren oder gar nicht erst zuzunehmen.

Kapitel 3: In Kapitel 3 lernen Sie die verschiedenen Aspekte kennen, die zu Übergewicht führen, und lesen über Hintergründe, weshalb diese Faktoren dick machen.

Kapitel 4: Hier finden Sie einen Überblick, welche Medikamente häufig für eine Gewichtszunahme verantwortlich sind und was Sie dagegen tun können.

Kapitel 5: In Kapitel 5 erfahren Sie, wie Sie dem Übergewicht auf die Pelle rücken und was Sie tun können, um Ihren Erfolg langfristig zu erhalten. Wichtig

war uns in diesem Kapitel vor allem die ganzheitliche Betrachtung von Körper und Seele!

Kapitel 6: In diesem Kapitel finden Sie ein Programm, das wissenschaftlich fundiert zum Gewichtsverlust führt. Sie lernen die drei Säulen des Normalgewichtes kennen und Maßnahmen, die Sie im Anschluss an das vierwöchige Programm dauerhaft umsetzen sollten.

1. Essverhalten und Nahrungsgewohnheiten analysieren und gezielt ändern.
2. Kalorienreduktion maßgeschneidert, passend zu Ihrer Situation.
3. Bewegung, Aktivität und Entspannung in den Alltag integrieren.

Kapitel 7: Ein weiteres Kapitel für den Fall des sehr starken Übergewichts, der Adipositas permagna, beschreibt Ihnen, was zu tun ist, wenn andere Therapieoptionen nötig werden.

Kapitel 8: Zum Abschluss haben wir ein Kapitel mit der Bewertung von gängigen Diäten angefügt, damit Sie erfahren, welche Diät was leisten kann oder auch nicht.

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte. Das ist auch sehr hilfreich, wenn Sie einzelne Aspekte nochmals nachlesen wollen.



Vorsicht bei medikamentös verursachtem Übergewicht

Wichtig ist, dass Sie auch nach Lektüre dieses Ratgebers Ihre Medikation nicht eigenständig verändern oder absetzen. Das sollte nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen, denn auch wenn Sie durch ein Medikament eine Gewichtszunahme bemerken, gilt es, eine gute Risiko-Nutzen-Abwägung zu erstellen, und das kann dieser Ratgeber allein nicht leisten. Das gelingt nur im vertrauensvollen Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt beziehungsweise Ihrer Ärztin. Abruptes Absetzen von Medikamenten hat oftmals negative Folgen, die Sie auf keinen Fall riskieren sollten.

