

## Xenical und Co...

oder: Vom Traum "Gewicht zu verlieren ohne etwas verändern zu müssen."

Immer wieder lassen medizinische Nachrichten die Übergewichtigen aufhorchen: "Fettblocker"-Medikamente wie zB . Xenical verhindern, dass gegessenes Fett zu so kleinen Teilen gespalten wird, dass es die Darmwand passieren kann. Die "großen Fettstücke" verbleiben im Darmlumen und wandern mit dem Stuhl wieder nach draußen. Man kann also Fettessen, ohne dass es in den Körper aufgenommen wird. Klingt doch gut - Pommes frites, Mayonnaise, Schokosauce, Verhackerts - ohne 1 Gramm zuzunehmen.

Nun muss das "**ABER**" folgen: wer seinen Fettkonsum nicht einschränkt, bezahlt für die aufgezählten Genüsse mit "Dauerdurchfall", da die großen, unverdaulichen Fettbrocken im Nahrungsbrei den Stuhl verflüssigen. So ein ständiger flüssiger "Durchmarsch" ist unangenehm und auch unpraktisch, aber damit würde sich so manche(r) im Austausch gegen "unbegrenzten Fettkonsum" ja noch abfinden. Problematisch wird hingegen die schädigende Wirkung dieser permanenten Darmreizung auf die Darmflora mit gesundheitlichen Spätfolgen.

Soll man/frau nun gleich einen Bogen um die "Diät-Chemie" machen und wieder bei "Wasser und Brot" auf ein Schwinden der Kilos hoffen? Nicht unbedingt. In Fällen von sehr hohem Übergewicht und Versagen bisheriger Diätversuche könnte Xenical durchaus ein Weg sein, sich von der Last des Gewichtes zu befreien. Um ein Balancieren des Fettkonsums kommt man allerdings nicht herum. Es geht vor allem darum, die richtige, individuell noch verträgliche Menge an Fett herauszufinden, und damit keinen Durchfall auszulösen. Xenical kann vorübergehend als eine "Art von Biofeedback Mechanismus" das Erlernen des richtigen Maßhaltens unterstützen, denn jeder Fehlgriff "ins Fettöpfchen" wird sofort über die Körperreaktion "Durchfall" als solcher erkennbar. Der Mensch kann also direkt und objektiv am eigenen Körper spüren, was zuviel ist und danach sein Essverhalten steuern. Langfristig kann sich dann auch das Erfolgserlebnis der Gewichtsreduktion einstellen. Ich sage kann, denn häufig sind Diätversuche nicht nur wegen Inkonsequenz, falscher Einschätzung der Essmenge und übermäßigem Schlemmen und Schlingen erfolglos. Oft gelingt es auch sehr bemühten Schlankheitssuchenden nicht, ihre Fülle loszuwerden. Sie behalten ihr Gewicht, "bleiben auf ihren Kilos sitzen", halten jedes Gramm fest und speichern sogar Neues dazu. In solchen Fällen muss der psychische und oft auch soziale Hintergrund des Übergewichtes betrachtet und bearbeitet werden. Wenn sich die inneren Muster ändern, kann und darf sich auch die äußere Form wandeln und die nächste sinnhafte Diät funktioniert dann auch.

Stichwort "sinnhafte Diät" - gesundes Abnehmen braucht eine leichte, basenbetonte Kost: viel Gemüse, Kartoffel, Kräuter, Salat; weniger weißes Fleisch, Fisch, Getreideprodukte, Milchprodukte (evt. Schaf- oder Ziegenmilch) noch weniger Fett (kalt gepresste Öle, Butter) und nur "als Gewürz" alles Zuckerhaltige; viel Flüssigkeit (bei 50 kg Körpergewicht 2l, bei 80 kg 3l) Wasser, stilles Mineralwasser, leichte Kräutertees, stark verdünnten Apfelsaft, und vor allem Esskultur, d.h. bewusst die Nahrung aufnehmen, sehr gut kauen, langsam essen, zum Sättigungspunkt hinspüren, morgens und mittags ausreichend, abends nicht oder wenig und leicht essen (nichts Rohes!).

Wer Probleme mit Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen, Verdauungsschwäche hat oder bereits Stoffwechselkrank ist (Diabetes, Leber-Gallenleiden, Darmentzündungen, Gicht, Rheuma....) kann und soll den Wunsch nach Gewichtsreduktion auch mit einer Gesundung seines Verdauungsapparates verbinden. Vom Entschlacken, intensivem Heilfasten, bis zu mildereren und sanfteren Diätformen wählt Ihr Arzt mit Ihnen aus, was sinnvoll und notwen

dig ist, um die individuelle Antwort für Ihr Gewichtsthema zu finden. Vielleicht wird auch ein Fettblocker zur Sprache kommen.

Doch aufgepasst - es geht nicht ohne ABER.....