Gesund ABNEHMEN

was funktioniert und was nicht?

Intervallfasten, Sport und Proteine oder TCM-Ernährung? Wir betrachten drei Abnehm-Konzepte und ein relativ neues Phänomen: Wir werden heute anders dick. Das Erscheinungsbild Übergewichtiger hat sich drastisch verändert. Man kann sogar von einem neuen Körpertypus sprechen, mit viel Bauchfett und wenig Muskulatur. Dazu kommt eine angespannte Stoffwechsellage, die direkt zu Krankheiten führt und Übergewicht zu mehr als einem Figurproblem macht. Wir meinen: In der TCM-Ernährung findet sich eine Lösung.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Während man bei uns immer noch von der Bedeutung der Kalorienreduktion spricht, hat sich das Erscheinungsbild derer, die abnehmen wollen, in den letzten Jahrzehnten drastisch verändert. Dieser Körpertyp hat nichts mit der ausufernden Adipositas Fast-Food-ergebener US-Amerikaner zu tun. Wir werden heute "anders dick". Mit wachsendem Bauch bei dünnen Armen und Beinen, flachem Gesäß, schmalen Schultern, schlaffer Muskulatur und schlechter Haltung. Bei Männern kommt ein Brustansatz dazu, bei Frauen schwaches Bindegewebe. Über Müdigkeit, Blähungen und Stoffwechselprobleme klagen alle.

ANGESPANNTE STOFFWECHSELLAGE

Die Diagnostik zeigt, was noch an der Tagesordnung ist: stille Entzündungen, viel viszerales Bauchfett, gerade noch normaler Nüchternblutzucker bei steigendem Risiko für Insulinresistenz, erhöhte Blutfette und Entzündungswerte, allmähliche Leberverfettung. Dazu gesellt sich ein Hormonungleichgewicht – Östrogendominanz, die sich in Bauchfett zeigt, niedrigen Testosteron- und Progesteronspiegeln. Ursachen sind vor allem Stress und jede Menge Fremdöstrogene aus Beschichtungen, Weichmachern in Plastikflaschen, Flammschutz in Möbeln und Teppichen, Konservierungsmitteln in Kosmetika, UV-Filtern in Sonnenschutz, Pestiziden in Gemüse usw. Besonders fies ist, dass sie sogar den Östrogenabbau verhindern. Weiters alltäglich anzutreffen: eine Schilddrüsenunterfunktion durch Umwandlungsschwäche von T4 ins aktive T3 durch Stress, latente Entzündung und ermüdete Leber. Wenn wir hier Abnehmmethoden beleuchten, dann muss all das mit im Fokus sein, denn schlank und krank ist nur wenig besser als dick und krank.

INTERVALL-FASTEN

WIRKSAM, ABER NICHT IMMER RATSAM

Abnehmen funktioniert mit Intervallfasten recht gut. Doch es mehren sich die Warnungen, dass es doch nicht so gesund ist und keine Dauerlösung, vor allem nicht für den eingangs beschriebenen Körpertypus. Dabei hat es sich doch so schön angehört: Wer etwa 16 Stunden eisern fastet, der kann danach acht Stunden lang völlern, egal was (!) und wie es ihm beliebt. Oder wer einen Tag fastet, kann am nächsten Tag beliebig zuschlagen. Doch es gibt nicht nur gute Studienergebnisse, auf lange Sicht kann sich sogar ein erhöhtes Herzrisiko ergeben.

91 PROZENT MEHR HERZTOTE

Wenn es nicht die American Heart Association in ihrer Pressemitteilung kundgetan hätte, würde man es wohl für Fake-News halten: Die Ergebnisse einer noch nicht publizierten Studie aus 2024 zeigen beim beliebten 16:8-Fasten im Beobachtungszeitraum von 8 bis 17 Jahren ein um 91 Prozent (!) erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Todesfälle. Gesunde Teilnehmer im Durchschnittsalter von 49 Jahren, die ihre Nahrung langfristig in weniger als 8 Stunden pro Tag zu sich nahmen, hatten ein um 91 Prozent höheres Risiko, an einer Herzerkrankung zu sterben. Zugegeben, die Studie

ist noch nicht veröffentlicht und soll Schwächen haben. Dennoch ist dieses Ergebnis besorgniserregend.

EIN DRITTEL MUSKELVERLUST

Neben dem 16:8-Intervallfasten ist auch das Alternate-Day-Fasting, bei dem nur jeden zweiten Tag gegessen wird, beliebt. Doch auch hier ist nicht alles eitle Wonne. Eine Studie zeigte: Die meisten Teilnehmer verloren zwar spürbar an Gewicht und nahmen viszerales Fett (inneres Bauchfett) ab, wenn sie nur jeden zweiten Tag aßen. Doch ein Drittel des Abnehmerfolgs war kein Fett, sondern Muskelmasse! Man braucht aber gerade die Muskulatur, um den Grundumsatz hoch zu halten und langfristig schlank zu bleiben. Besonders bemerkenswert: Der Muskelverlust war gleich hoch in der Gruppe, die am Fasttag Molkepulver als Proteinquelle bekam!

KEINE STOFFWECHSEL-VERBESSERUNG

Wie sieht es mit den Stoffwechselverbesserungen durch 16:8-Intervallfasten aus? Bei der ChronoFast-Studie wurden übergewichtige Versuchspersonen nach 14 Tagen überprüft. Das ernüchternde Ergebnis: Insulinsensitivität, Blutzuckerspiegel, Blutfette und Entzündungsmarker haben sich nicht verbessert. Dabei wurde doch gerade die Verbesserung des Stoffwechsels immer propagiert!

WAR DIE KALORIEN-ZUFUHR ZU BELIEBIG?

Natürlich suchte man nach Erklärungen, da es auch positive Studienergebnisse gab. Die könnten aber statt auf das Intervallfasten auch auf eine selbst gewählte Kalorienreduktion zurückzuführen sein, weil die Leute so motiviert waren, dass sie von sich aus weniger aßen. Fällt das jedoch weg und wird beliebig gefuttert, dann ist es auch mit den positiven Stoffwechseleffekten vorbei.

INNERE UHR VERSCHIEBT SICH

Forscher konnten aber etwas Entscheidendes erkennen: Die Essenszeiten beeinflussen unsere innere Uhr, ganz ähnlich wie das Licht. Wer seine Essenszeit später wählt und zwischen 13 und 21 Uhr isst, geht auch später schlafen und wacht später auf. Das Timing der Nahrungsaufnahme wirkt also als Zeitgeber für unsere biologischen Rhythmen. Und die kann man offenbar doch nicht betrügen. Unsere innere Uhr kann zwar "verstellt" werden, doch es tut uns nicht gut. Spät essen ist generell ungünstiger.

Intervallfasten ist nur dann günstig für den Stoffwechsel, wenn abends gefastet wird.

DINNER CANCELLING IST AM BESTEN

Abendfasten oder frühes Abendessen helfen dabei, die Gesamtkalorienaufnahme zu reduzieren, den Insulinspiegel und Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken, Bauchfett zu reduzieren und die Fettverbrennung in der Nacht anzukurbeln. Der Stoffwechsel greift nachts leichter auf Fettreserven zurück, wenn keine Nahrung zugeführt wird. Außerdem wird die Gehirnfunktion positiv beeinflusst. Nicht ohne Grund empfehlen viele Medizinsysteme abends früh, leicht und wenig zu essen oder auch gar nicht. Das ist auch in Hinblick darauf günstig, dass frühes Schlafengehen vielerlei weitere gesundheitliche Vorteile für die Regeneration im Schlaf hat.

ABER: ES FÄLLT VIELEN SCHWER!

Wir sehen später noch, warum die Milz-Qi-Schwäche aus der TCM hier so stark hereinspielt. Morgens keinen Appetit zu haben und locker fasten zu können, dafür abends nicht ohne zu essen auszukommen, ist charakteristisch für dieses grundlegende Konstitutionsproblem, und durch späte Essenszeiten wird es noch verschlimmert.
Wenn man aus sozialen Gründen nichts verändern will, dann kann man zumindest tricksen. Etwa, indem man leicht und viel weniger isst. Unserer Erfahrung nach gelingt das ganz gut mit Natursubstanzen, die das Hungergefühl reduzieren.

SO OPTIMIEREN SIE INTERVALLFASTEN

- *Grapefruitkernextrakt* beispielsweise reduziert das Hungergefühl gewaltig (sollte man aber nicht zusammen mit Medikamenten anwenden).
- Außerdem ist es abends hilfreich, *Tulsi Tee* zu trinken. Tulsi entspannt und reduziert ebenfalls Hunger.
- Mit der *Buntnessel* kann man die Fettverbrennung steigern und gleichzeitig den Muskelmasseanteil erhöhen. Das Gesamtgewicht bleibt deshalb fast gleich. Den Erfolg sieht man nur bei einer Messung des Fettanteils.
- Die *Aminosäure Lysin* wirkt muskelerhaltend, hemmt den Kollagenabbau und liegt bereits in der vom Körper verwertbaren Form vor.
- Vitalpilze regen die Autophagie (Zellentgiftung), die man mit Fasten erreichen will, ebenfalls an. Insbesondere der *Coprinus*, der den höchsten Gehalt an der Aminosäure Ergothionein aufweist und Arterien schützt, indem durch Absenkung des Langzeitzuckerwerts HbA1c Gefäßschäden durch „Verzuckerung“ reduziert werden.

SPORT UND PROTEINE

SUPER, ABER MIT EINSCHRÄNKUNGEN

Studien belegen, dass die Kombination aus Sport (Kraft- und Ausdauertraining) und einer proteinreichen Ernährung beim Abnehmen hilft, da sie sowohl die Fettverbrennung maximiert als auch den Muskelerhalt und -aufbau unterstützt. Allerdings sollte man es nicht zu schnell angehen. Eine langsame Gewichtsabnahme (ca. 0,7 % pro Woche) ist besser für den Muskelerhalt als eine schnelle. Das Problem kommt aber danach: Nicht jeder ist konstitutionell in der Lage, seinen Lebensstil dauerhaft so stark über Sport zu definieren und viele Proteine sind kein voll-

ständiges Ernährungskonzept. Außerdem sprechen Männer in der Regel darauf besser an als Frauen, deren Stoffwechsel stärker auf den Aufbau von Fettreserven ausgelegt ist.

PROTEIN ALLEIN HILFT NICHT

Einfach nur mehr Protein zu essen, ohne Kalorien zu reduzieren oder Sport zu treiben, bringt oft keinen signifikanten Abnehm-Effekt. Studien zeigen, dass eine erhöhte Proteinzufuhr am effektivsten ist, wenn sie mit Sport und einem Kaloriendefizit kombiniert wird, um Fett abzubauen und Muskeln aufzubauen.

SPORT FÖRDERT FETTVERBRENNUNG

Sport hilft beim Abnehmen, weil er appetitregulierende Hormone beeinflusst und den Insulinspiegel stabilisiert. Entscheidend ist auch die Muskelmasse. Mehr Muskelmasse bedeutet einen höheren Grundumsatz und der Körper verbrennt dadurch auch in Ruhe mehr Energie.

FÜR MEHR EIWEISS SPRICHT EINIGES

Proteine sättigen besser und länger als Fett und Kohlenhydrate, wodurch die Gesamtkalorienaufnahme reduziert wird. Sie kurbeln zusätzlich den Stoffwechsel an und fördern die Fettverbrennung, insbesondere wenn Kohlenhydrate eingespart werden. Außerdem liefern sie die Bausteine (Aminosäuren), die zum Muskelaufbau nötig sind und schützen gleichzeitig vor einem Kaloriendefizit, bei dem Muskelgewebe zur Energiegewinnung abgebaut wird.

SIND PROTEINPULVER WIRKLICH SO GUT?

Allerdings stellt sich die Frage, ob Nahrungseiweiß aus frisch zubereiteter Nahrung nicht doch etwas ganz anderes ist als Proteinpulver. Anhand des Molkeproteins beim Alternate-Day-Fasting hat man ja gesehen, dass trotz Einnahme an den Fasttagen Muskelmasse verloren geht. Eine effizientere Alternative zu Proteinpulver sind unserer Erfahrung nach jedoch Aminosäuremischungen. Man benötigt mengenmäßig nur wenig und hat hier direkt die "Befehlsgeber", nämlich die Aminosäuren selbst, praktisch schon das, was man sonst erst nach der Eiweißaufspaltung über die Verdauung zur Verfügung hat.

- *Aminosäuremischung 1* (essentielle) und *Aminosäuremischung 3* bieten gemeinsam alle Aminosäuren, die für das Abnehmen relevant sind.
- Die *Aminosäure Lysin* wirkt muskelerhaltend, hemmt den Kollagenabbau und liegt bereits in der vom Körper verwertbaren Form vor.

TCM-ERNÄHRUNG

NICHT ALLEINE, ABER DIE BASIS

Zurück zu unserer anfänglichen Betrachtung der Stoffwechselschieflage beim neuen Körpertypus. Ist er doch nicht so neu? Genau genommen sprach man davon schon vor Jahrhunderten, zumindest im alten China. Unsere heutige Ernährung fördert eine Milz-Qi-Schwäche und was vermeintlich beim Abnehmen hilft, wie Salate, Früchte und weiteres "Kalorienarmes" schaffen eben nicht genug Verdauungswärme für eine gute Verdauung. Männer und Frauen, die davon betroffen sind, haben Übergewicht infolge ihrer Verdauungsschwäche. Das zeigt sich vor allem am Bauch als viszerales Fett und dazu schwacher Muskulatur, schwammigem, schwachem Gewebe, stillen Entzündungen, Fettstoffwechselstörungen mit erhöhten Triglyceriden und hohem LDL-Cholesterin, Gefahr für Leberverfettung, Insulinresistenz und Schilddrüsenunterfunktion, Verdauungsproblemen, Müdigkeit und Erschöpfung, woraus Bewegungsunlust entsteht.

„Wer eine Mahlzeit auslässt, schwächt sein Qi. Wer einen ganzen Tag hungert, erschöpft sein Qi."

aus Huangdi Neijing, dem Buch des gelben Kaisers

DIESE NATURSUBSTANZEN STEUERN DAGEGEN

- *Ankaflavin und Monascin* aus rotem Reis wirkt tatsächlich dem Großteil dieser Stoffwechselentgleisungen entgegen, reguliert Entzündungen, senkt Oxidation, Triglyceride, LDL-Cholesterin, wirkt gegen Leberverfettung, Insulinresistenz, Schilddrüsenunterfunktion und Adipositas. Es fällt auch viel leichter, auf Zucker zu verzichten.
- *Fu ling Vitalpilz* leitet die überschüssige Feuchtigkeit infolge einer schwachen Milz aus.
- *Guggul* zusätzlich reduziert ebenfalls Entzündungen, Cholesterin und Arteriosklerose und verbessert Schilddrüsenwerte – man verliert viszerales Fett und Schleimansammlungen, die aus Feuchtigkeit aufgrund der schwachen Milz entstanden sind und Gefäßablagerungen, Zysten und Arthrose verursachen.
- *Triphala* reguliert die Verdauung, regt das Verdauungsfeuer an ohne zu stark zu erhitzen.
- *Astragalus* stärkt das Milz-Qi und wirkt gegen Kälte im Verdauungstrakt.

MILZ-QI-SCHWÄCHE - DIE ENERGETISCHE URSACHE

Allerdings fällt TCM-Kundigen auf: Dieser Körpertyp wurde bereits vor mehr als 2000 Jahren beschrieben, dahinter liegt eine Milz-Qi-Schwäche, sogar im fortgeschrittenen Stadium. Warum? Weil wir einen Lebensstil haben, der diese Schwäche provoziert: Viel Stress, vor allem auch emotionaler Stress, wenig Bewegung, dafür aber viel zu denken, sich zu sorgen und am Bildschirm zu arbeiten. Das mag die Milz nicht und schwächt sie. Daraufhin stellt sie zu wenig Qi aus der Nahrung zur Verfügung und der gesamte Stoffwechsel verschlechtert sich. Vor allem wirken sich schlechte Ernährungsgewohnheiten aus – der Griff zu schwächenden, zu stark kühlenden, oft hochverarbeiteten Nahrungsmitteln, das Essen zur falschen Zeit, unregelmäßig, das Falsche und über die Sättigung hinaus. Daran kann weder das Intervallfasten etwas ändern noch Sport mit Proteinen.

WIE ÜBERGEWICHT ENTSTEHT

In der TCM ist die Milz das Hauptverdauungsorgan wie bei uns der Dünndarm. Zu-

Trotz Proteinpulvern geht beim Fasten Muskelmasse verloren. Besser geeignet sind Aminosäuremischungen.

sammen mit dem Magen repräsentiert sie das Erdelement, unsere vielzitierte "Mitte". Man kann körperlich ein "Schwergewicht" sein, obwohl man nicht einmal viel isst, und energetisch dennoch schwach sein. Die Milz sorgt für die Gewinnung der Lebensenergie Qi aus der Nahrung. Sie extrahiert und verteilt Qi, baut Blut auf, transportiert Feuchtigkeit und transformiert den Überschuss. Bei einer schwachen Milz oder Überangebot an falscher Nahrung gelingt das nicht ausreichend: Nur wenig Qi wird generiert und die Feuchtigkeit erstickt es. Die Folgen: Stoffwechseleinbußen, zuviel Feuchtigkeit, Schleim und Fettgewebe.

FASTEN VERBOTEN!

Hat man ohnehin schon einen eklatanten Mangel an Qi, verschärft Fasten diesen Mangel und man kann gar nicht abnehmen oder nimmt schnell wieder zu. Das Nei Jing, ein Grundlagenwerk der TCM, schreibt, dass der Körper tägliches Qi aus der Nahrung benötigt, um zu funktionieren. Lässt man eine Mahlzeit aus, wird das Qi bereits geschwächt. Isst man einen ganzen Tag nichts, ist das Qi erschöpft. Wenn man eine Milz-Qi-Schwäche hat, ist das besonders schlimm, weil sie noch verstärkt wird.

UNSER FAZIT

Kurzfristigen Gewichtsverlust schafft man mit Intervallfasten oder Sport und Proteinen allein auch. Schlank und gesund bleiben gelingt nur, wenn man das Energiesystem, die Steuerungsebene, mitberücksichtigt – durch eine milzstärkende Basisernährung, einen ebensolchen Lebensstil, moderate Bewegung und hocheffektiven Natursubstanzen zur Optimierung. Da weitere TCM-Erklärungen zu den Hintergründen des Milz-Qi-Mangels den Rahmen dieses Artikels sprengen würden, empfehlen wir einen Blick auf unsere Vereinswebsite unter "TCM".

ABNEHMEN MIT TCM-ERNÄHRUNG

1. *Unbedingt frühstücken – warm!*

Nicht-Frühstücken geht gar nicht. Bei Milz-Qi-Schwäche hat man morgens eher keinen Hunger. Das warme Frühstück ist die Basis zur Stärkung der Milz. Günstig sind Getreidebrei vor allem aus Hirse, Hirseflocken, Quinoa mit gedünsteten Früchten und Reismilch oder Hafermilch (nur wenn keine Leber-Qi-Stagnation ohnehin schon Hitze verursacht!), höchstens etwas Dattel zum Süßen, keinesfalls Zucker. Alternativ kann es auch pikanter Brei sein, Eierspeise, Polenta, Suppe, Reis mit etwas gebratenem, mageren Schinken und frischen Kräutern wie Petersilie, Basilikum und Koriander. Reis trocknet Überschuss an pathogener Feuchtigkeit.

2. *3x täglich warm essen*

Gekochte, warme Mahlzeiten statt Brotmahlzeiten und kein Essen direkt aus dem Kühlschrank. Obst lieber etwas dünsten anstatt roh. Frische, aber gekochte, gedämpfte, gedünstete, wärmende Lebensmittel bevorzugen. Besonders günstig sind: Suppen, alle Wurzelgemüse wie gekochte Kartoffeln, Karotten, Süßkartoffeln, Fenchel, Kürbis, gekochtes Getreide wie Reis, Hirse, Gerste, aber kein Weizen. Hülsenfrüchte, nur, wenn man sie verträgt, und nicht abends. Huhn nur, wenn gerade kein Stress herrscht. Bei Kälte (Nieren-Yang-Schwäche) erwärmende Fleischsorten wie Lamm, Hirsch, Hahn. Langgekochte Fleischsuppen mit Wurzelgemüse.

3. *Warme Getränke*

Die Milz bevorzugt Getränke ohne Kohlensäure, ohne Zucker, warm. Vormittags Ingwertee, nachmittags Fenchel-Kümmeltee bieten ihr die nötige Wärme, wenn die Milz schwach ist. Nur wenig Kaffee und nicht auf leeren Magen – obwohl Kaffee den Qi-Fluss anregt, schwächt er das Milz-Qi und verschlimmert Yin-, Blut- oder Säftemangel.

4. *Richtige Essgewohnheiten*

Eine bereits geschwächte Milz verträgt Folgendes nicht: Fasten (vor allem morgens), Überessen, unregelmäßig essen, zwischendurch essen, nach 18 Uhr essen, Unverträgliches essen, Schwer Verdauliches essen (vor allem nicht abends).

5. *Vermeide weitere Feuchtigkeit*

Befeuchtende, verschleimende, kalte und schwere Lebensmittel meiden, da diese das Milz-Qi zusätzlich schwächen und Feuchtigkeit fördern, was zu Verdauungsproblemen führt. Milchprodukte, vor allem Joghurt, und in Verbindung mit Zucker, Weizenmehl, Eiscreme, zu viel Rohkost, Südfrüchte, eiskalte Getränke, Rohkostsalate, schwere Mahlzeiten abends. Zubereitungsarten, die Feuchtigkeit erzeugen, sind frittieren, panieren, in Fett braten und mit Käse überbacken. Brot befeuchtet ebenfalls, besonders, wenn es frisch ist. Deshalb: weniger Brot essen – und wenn, dann nur getoastet und zu Suppe oder Eintopf.

6. *Transformiere vorhandene Feuchtigkeit*

Trocknend wirken Reis, Gerste, Adzukibohnen, Anis, Basilikum, Fenchel, Kümmel, Ingwer (frisch). Bitter-warme Nahrungsmittel wie kleine Mengen Kaffee, Kakao, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Curcuma und Rotwein. Sie leiten Qi nach unten, was die Verdauung fördert.

7. *Mahlzeiten bekömmlich zubereiten*

Am besten neutrale Kochmethoden wie Dünsten, Dämpfen, Blanchieren und für mehr Yang im Backrohr backen.

8. *Achte auf die Niere*

Ist die Milz-Qi-Schwäche durch Nieren-Yang-Mangel mitverursacht, muss Yang gestärkt werden – mit wärmenden Speisen und Getränken z.B. gekochtem Gemüse, Suppen, im Backofen gerösteten Nüssen und warmen Gewürzen, während kalte Speisen und Getränke vermieden werden sollten

9. *Achte auf die Leber*

Ist die Milz-Qi-Schwäche durch eine Leber-Qi-Stagnation verursacht: Stress abbauen, aussprechen, Yang (Überhitzung) muss reduziert werden und der kühle Gegenpol, das Yin folglich gestärkt. Auf Kaffee, Alkohol, scharfe und heiße Gewürze wie Chili, Knoblauch, Pfeffer usw. verzichten, bitterwarme Nahrungsmittel wie Kaffee, Kakao, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Curcuma und Rotwein und fettige und schwere Speisen meiden wie Speck, fettes Fleisch, paniertes/scharf gebratenes/gegrilltes Essen. Günstig: Pfefferminztee und Kresse. Yin aufbauende Gemüsesuppen, gedünstetes Obst, Kompott, saftiger Eintopf, gedünstetes Gemüse, Hirse, Reis. Zucker meiden – er baut das Yin weiter ab!