

WENN SICH AUF DER WAAGE NICHTS TUT

Wird Übergewicht wirklich vererbt?

Die Gene entscheiden über unser Aussehen. Für die Figur sind viele Faktoren wichtig



Prof. Burkhard Herrmann aus Bochum ist Internist, Endokrinologe und Diabetologie

Kalorienverzicht, Extra-Sporteinheiten – und trotzdem ist die Hose noch genauso

eng wie zuvor. Daran könnten die Gene schuld sein! „Der sogenannte Birnentyp mit Fettsammlungen an den Hüften und Oberschenkeln wird häufig von Mutter zu Tochter vererbt“, erklärt Prof. Burkhard Herrmann aus Bochum.

„Diese Fettsammlungen können mit Diät-Maßnahmen und sportlicher Betätigung nur unzureichend reduziert werden.“ Allerdings gibt es einen Vorteil: „Die Gefahr von Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes ist nicht erhöht.“

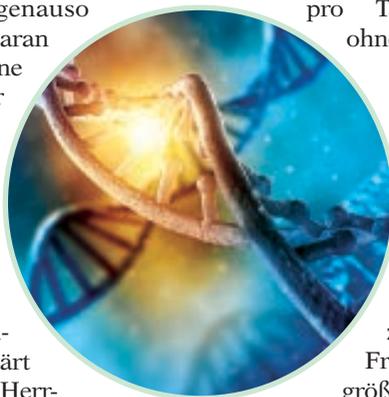
Anders ist es bei Speckringen am Bauch. Das sogenannte visze-

rale oder Eingeweidefett produziert schädliche Botenstoffe, die Entzündungsreaktionen im Körper auslösen. Diese können zu Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2 führen. „Allerdings kann man dieses Bauchfett gut mit Sport und Diäten reduzieren.“

Ebenfalls vererbt wird das braune Fettgewebe, das vor allem im Hals- und Schulter-/Schlüsselbeinbereich angelagert ist. „Dieses ist für die Temperaturregulation verantwortlich und für den Grundumsatz entscheidend. Menschen mit höherem Anteil haben häufig ein niedrigeres Gewicht und können mehr Kalorien pro Tag aufnehmen, ohne zuzunehmen.“

Das braune Fettgewebe lässt sich nicht beeinflussen. Dennoch ist nicht alles genetisch bedingt: „Viele wissenschaftliche Studien zeigten, dass der Freundeskreis den größten Einfluss auf das Körpergewicht hat, weil die Freizeitaktivitäten dieselben sind.“ Auch die Vorbildfunktion der Eltern in der Kindheit ist wichtig.

Prof. Herrmann versichert: „Prinzipiell kann jeder abnehmen, wenn er zwei Grundprinzipien beachtet: Kalorien reduzieren und zwischen den Mahlzeiten eine längere Nahrungspause einlegen, da während dieser die Fettverbrennung stattfindet“. Außerdem sollte man versuchen, das Gehirn positiv zu beeinflussen: „Der Blick auf Süßigkeiten führt immer auch über unseren Kortex und die Region des Hypothalamus zu einem Appetitgefühl. Wer diese Speisen nicht einkauft, aktiviert die Hirnregionen weniger.“



ERBGUT Frauen haben oft eine ähnliche Figur wie ihre Mütter



▲ FETTZELLEN Wo im Körper sie sich vorwiegend verbreiten, wird vererbt

► SPIEGEL-CHECK
Je nachdem, wo die Fettzellen sind, fällt Abnehmen schwerer

