

Körperarchitektur: Gesellschaftliche Wünsche vs. Biologische Realitäten Oder: No body is perfect!

Udo Pollmer, EU.L.E. e. V.

Wir wünschen uns alle den idealen Körper, einen Body, der unsere Eitelkeit befriedigt und uns das ewige Leben bei bester Gesundheit verspricht. Derzeit liegt der jugendliche, schlanke Körper im Trend. Das war nicht immer so, noch in meiner Kindheit sind Herren zum Arzt gerannt, wenn sie im besten Alter noch schlank waren. Sie haben sich extrem unwohl in ihrer Haut gefühlt. Ein Mann ohne Bauch, hieß es damals, sei ein Krüppel. Und über Familien, deren Mitglieder auffallend mager aussahen – also aus heutiger Sicht die Idealfigur verkörperten, - wurden mit Bemerkungen wie „da wern kloane Dreckerl gschissn“, verhöhnt und verspottet.

Seit über hundert Jahren haben Physiologen Versuche mit Patienten durchgeführt, die aus ärztlicher Sicht nicht die optimale Körperform hatten. Früher waren das vor allem Mastkuren, heute sind es Abspeckversuche. Die Ergebnisse waren früher so unbefriedigend wie heute. Bei den Mastkuren gelang es den meisten auch unter Zwang nur fünf bis maximal zehn Kilo zuzunehmen, doch war der Erfolg nach Ende der Maßnahme alsbald wieder abgeschmolzen. Bei Tieren fielen die Ergebnisse übrigens genauso aus. Irgendwie erinnert das alles an die vergeblichen Abmagerungsversuche der letzten fünfzig Jahre. Außer Spesen nichts gewesen.

Warum ist das so? Warum scheinen beim menschlichen Körper alle bekannten Naturgesetze zu versagen? Nichts funktioniert so wie geplant. Aber es müßte funktionieren. Schließlich leben wir in einem wissenschaftlichen Zeitalter. Viele Übergewichtige tun gerade so, als ob geheimnisvolle magische Kräfte mit ihnen ihren Schabernack trieben. Aber von nichts kommt nichts. Wir alle kennen schließlich die Gesetze der Energiebilanz: zu viel Essen, zu wenig Bewegung. Leider haben die Experten dabei den wichtigsten Posten beim Energieverbrauch unterschlagen. Es ist wie bei der Wohnung: Am teuersten ist die Heizung. Und dabei genügen im Büro lumpige 20 °C während unser Luxuskörper auf gepflegte 37 °C aufgeheizt werden muss. Und das Tag und Nacht. Die Kalorie ist nicht umsonst eine Wärmeeinheit. Ein paar Grad weniger und der Mensch ist mausetot. Die Heizkosten des Körpers stellen wie bei der Wohnung den größten Batzen in der Energiebilanz dar. Beim Säugling sind es 85 %. Er braucht das viele tierische Fett in der Muttermilch zum Heizen.

Was machen Sie, wenn die Heizkosten steigen? Sie sparen Energie. In jenen Räumen, in denen sich selten jemand aufhält, wird der Thermostat herunter gedreht. Wenn das nicht genügt, ziehen Sie eine Schicht mehr an. Und der Körper? Der vermindert die Durchblutung von Händen und Füßen, dann von Armen und Beinen bis zu Rücken und Bauch. Sind wir außen eiskalt, spart er jede Menge Energie. Die Kalorien bleiben im Körper.

Und wenn das nicht reicht, dann wird einfach die Isolation der lebenswichtigen inneren Organe verbessert – und zwar mit Speck. Das Unterhautfettgewebe ist nicht primär „Reservefett“, sondern vor allem ein Isolator. Wenn alles so einfach wäre, wie Frauenzeitschriften und Gesundheitssendungen glauben machen wollen, dann gäbe es ein ganz einfaches Mittel, um schlank zu werden: Wer seine Energiebilanz verbessern will, könnte ja mal seine Wärmeabgabe steigern. Die Damen bräuchten ja nur im Winter nackt draußen herumlaufen, und schon hätten sie im Frühjahr kollektiv ihre „Bikinifigur“. Das ist genauso logisch wie Joggen oder „kalorienbewusste“ Ernährung. Wer nicht an die Wunderwirkungen von Väterchen Frost glaubt, der braucht auch nicht an andere Methoden der Energie-Bilanzfälscher aus der Truppe der Diätdealer zu glauben.

Es gibt Menschen, die sind Eisklötze und frieren ständig, während andere auch in der Kälte wohlige Wärme abgeben, wie ein Ofen. Der Unterschied in der Energiebilanz ist riesig. Die üblichen Ideen, die zum Kalorienbedarf durch die Öffentlichkeit geistern, gehören in die Welt der Magie. So wie fast alles andere auch, was zum Thema Übergewicht und Körperform runtergebetet wird.

Es ist doch merkwürdig: Wir alle haben in der Schule gelernt, dass unser Körper 37 °C warm ist. Die einzigen, die das offenbar nicht wissen, sind unsere Therapeuten. Oder haben Sie schon einmal aus berufenem Munde beim Thema „Übergewicht“ etwas von der autonomen Energiesteuerung durch Wärmeabgabe gehört? Der Körper kann auf dem simplen Wege der verbesserten oder verminderten Durchblutung der Außenareale jede Diät, jeden – aber auch jeden – Energiespartipp wirkungsvoll ausgleichen. Auch deshalb wird's uns warm und wir fangen zu schwitzen an, wenn wir uns mal überfressen haben.

Frieren bedeutet für den Körper Stress. Hält der Zustand durch konsequente Nahrungskarenz über einen längeren Zeitraum an, schüttet der Körper Cortisol aus. Die Wirkung des praktisch identischen Kortisons ist allgemein bekannt: Fettsucht am Rumpf – samt metabolischem Syndrom. Wer massiv unter Druck steht – und dazu bedarf es nicht unbedingt der zahlreichen Diäten, auch wenn diese sehr wirksam sind – wer sich über längere Zeiträume in aussichtsloser Situation befindet, der bekommt seinen „endogenen Cushing“. Daher das metabolische Syndrom. Es unterscheidet sich durchaus

etwas vom bekannten medikamenteninduzierten Cushing-Syndrom, einfach weil im Körper noch ein paar mehr Hormone eine Rolle spielen.

Wichtig sind hier zwei Dinge: Erstens geht es nicht um den üblichen Stress, um Herausforderungen am Arbeitsplatz, sondern um Ausweglosigkeit, um unerträgliche Lebenssituationen, die man selbst nicht ändern kann. Zweitens hängt der Effekt stark von der Konstitution ab, Menschen, die zur Korpulenz neigen, Pykniker, setzen unter Ärger Fett an. Wenn sie im Urlaub oder auf Kur entspannen, nehmen sie wie von Geisterhand ab. Das wichtigste therapeutische Instrument ist nun mal der Kurschatten und nicht die Ernährungsberatung!

Leptosome Zeitgenossen reagieren genau umgekehrt. Sie verlieren unter körperlichem oder psychischem Druck an Gewicht. Leptosome nehmen deshalb aufgrund von Diäten erfolgreich ab, Pykniker hingegen nehmen zu. Leptosome können ihren Körper mit Ernährungsmarotten oder Fitnessmumpitz gleich welcher Art schurigeln und ihr Gewicht sinkt. Hagere Jünglinge können umgekehrt soviel essen, wie sie wollen, sie nehmen einfach nicht zu. Warum diese Menschen kein Fett aufbauen können, ist bisher unbekannt. Ein wichtiger Faktor ist jedoch die Temperaturregulation. Wer wenig Unterhautfettgewebe hat, nutzt jegliche Energie zum Heizen.

Der Körper gehorcht biologischen Gesetzen. Er interessiert sich weder für die Ideale von Modezeitschriften noch für die Drohkulissen von Gesundheitspolitikern. Er folgt seinem inneren Programm, das für jedes Alter andere Ziele in den Vordergrund rückt. Es beginnt mit dem knabenhaften Körper der Mädchen. Mit der Pubertät kommen dann die Fettpolster, damit es später als Frau die nötigen Reserven hat, eine Schwangerschaft auszutragen. Zugleich ist das für die Knaben der freundliche Hinweis von Mutter Natur, sich zu bewerben. Zieht die junge Dame mit ihrem Lover zusammen, dann nimmt sie meist ein paar Kilo zu. Boshafte Freundinnen wissen natürlich warum: Das käme vom Chips-Essen und Händchenhalten vor der Glotze. Der reale Grund ist viel einfacher: Der Körper erkennt über sein vomeronasales Organ, dass ein Männchen herumschwirrt und noch dazu immer das gleiche. Da Mutter Natur aus gewissen Erfahrungen weiß, dass dies zur Fortpflanzung führen könnte, verbessert sie hormonell die Reserven. Damit's ein Prachtkerl wird, gibt's zwei Kilo auf die linke Pobacke und zwei auf die rechte.

Wird die junge Frau schließlich Mutter, ändert sich ihre Körperform erneut. Mit den Geburten schwindet die Taille. Dies aber ist ein wichtiges Signal für die Männer. Damit auch alle mühsam herangefütterten weiblichen Exemplare „drankommen“ und ihr Erbgut weiterreichen können, hat die Natur den Herren ein fest installiertes Programm spendiert,

das sie reflexartig zur weiblichen Taille hinzieht. Genau deshalb ist die Bikinifigur so gefragt. Sie signalisiert: Ich hab noch ein „Herz“ für Kinder! Die nächste hormonelle Umstellung kommt mit dem Klimakterium. Früher hieß das fachsprachlich noch „Matronenalter“. Mit diesem Wort ist eigentlich alles Erforderliche über die Gewichtsentwicklung gesagt. Im Greisenalter geht's dann typischerweise wieder runter.

Solche Mechanismen gibt es auch beim Mann: Wird das erste Kind geboren, bekommt er meist einen Bauchansatz. Das Bäuchlein hat nichts damit zu tun, dass der Herr sich gehen lässt. Dahinter steckt vielmehr ein biologisches Detail: Da sich Männer eher für junge Frauen interessieren als für Neugeborene, wird das Programm für das eigene Kind geändert. Erblickt der Vater seine Brut, rauscht sein Testosteronspiegel in den Keller. Und schon wird der Herr Vater häuslich. Dazu kommt: Wenn man den Hahn kastriert, ändert sich der Fettgehalt. Für die Damenwelt ist der Wink mit dem Bäuchlein klar: Der Kerl ist in seiner persönlichen Evolution schon ein Stück weiter. Kümmert euch lieber um die noch Benachteiligten – also um die ohne Bierbauch. Nur so wird aus jedem Waschbrettbauch alsbald ein gepflegter Waschbärbauch.

Natürlich gibt es viele weitere Faktoren, die sich auf das Körpergewicht sowie den Fettanteil und die Fettverteilung auswirken. Derzeit sind an die hundert Wirkmechanismen bekannt. Deutliche Gewichtsabweichungen vom zu erwartenden Körpergewicht – je nach Alter, Geschlecht, Konstitution und Ethnie – haben meist herzlich wenig mit dem Essen oder dem Sporteln zu tun. Wenn Übergewicht als Problem der Energiebilanz ist, warum ist dann Übertemperatur, vulgo Fieber, nicht auch ein Zeichen von zu viel Wärmeenergie – vulgo Kalorien? Einem „Dicken“ zu raten, er solle Abnehmen ist von ähnlicher Intelligenz wie einem Fiebernden zu sagen, er solle Abkühlen. Nur wer überzeugt ist, dass Tiefkühlkörper gegen Lungenentzündungen helfen, wird seinen korpulenten Patienten zum „Abnehmen“ durch Sport und Maßhalten raten.

Bei „Übertemperatur“ erhält der Patient glücklicherweise keine magischen Tipps, sondern eine Differenzialdiagnose. Und er wird nach Möglichkeit nicht unterkühlt, sondern warm gebettet. Dann wird in aller Regel nicht das Fieber therapiert, sondern die Krankheit. Gleiches gilt für Dürre oder Dicke: Sie brauchen eine Diagnose und keine Diät. Eine Gesellschaft, die den schlanken, muskulösen Körperbau anderen Konstitutionstypen als Vorbild hinstellt, könnte genauso gut eine Hautfarbe der anderen vorziehen. Aber vergessen Sie dabei nicht: *no body is perfect!*