



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 4. November 2014

## Fett verbrennen durch Körperheizung

Übergewicht wird vor allem in den Industrienationen ein immer größeres Problem. Auch die so genannte Energiebilanz spielt dabei eine Rolle. Nimmt man mehr Kalorien auf als man durch körperliche und geistige Aktivität verbrennt, wird der Überschuss für Notzeiten als Fett im Körper gelagert. Da es ein Überangebot an Nahrung gibt und wir uns viel zu wenig körperlich betätigen, ist dieses Verhältnis völlig aus dem Ruder gelaufen.

Gleichzeitig tun wir uns „gefühl“ mit Bewegung, die nicht unbedingt nötig ist, schwer. Dafür gibt es einen genetisch fest programmierten Grund: Wir haben ein eingebautes Energiesparprogramm. Das macht in Zeiten Sinn, in denen Nahrung knapp oder zeitweise gar nicht vorhanden ist. Es sichert das Überleben. Deswegen ist es so stark, dass wir eigentlich keine Lust haben, uns ohne Grund zu bewegen. Viele Menschen, die nicht über ihren Intellekt die Notwendigkeit erkennen, sich „freiwillig“ bewegen zu müssen, tun sich schwer damit.

Passend zu diesen Überlegungen findet in letzter Zeit ein spezieller Gewebetyp zunehmend Beachtung und wird vermehrt untersucht: Das braune Fettgewebe. Früher dachte man, dass es sich vor allem in den Körpern von Babys befindet. Braunes Fett enthält im Gegensatz zu weißem Fett, dass sich auf Hüften, Gesäß, Bauch und Oberschenkeln ansammelt, eine viel größere Zahl so genannter Mitochondrien. Das sind unsere Fettverbrennungsöfchen, die Energie, also auch Wärme erzeugen. So heizt sich das Baby um seine Körpertemperatur zu halten.

Man hat herausgefunden, dass auch Erwachsene diese Art von Fett in sich tragen – in unterschiedlichen Mengen. Ich vermute, dass dieser Anteil an braunem „Hitzeerzeugungsfett“ trainierbar ist. Halten wir uns mit Kleidung und Heizung warm, verlieren wir es. Ist uns regelmäßig kühler, dürfte es der Körper vermehren, um ausreichend Hitze erzeugen zu können. Zum Beispiel wenn wir in einen kalten See springen. erinnern Sie sich, dass Sie eine kurze Zeit frieren bevor Ihnen dann plötzlich wärmer und wärmer wird? Genau das ist der Effekt. Der Körper wirft im kalten Wasser die Öfchen im braunen Fett an und produziert Hitze um die Körperoberfläche zu wärmen. Aber nicht nur der Fettverbrennungsstoffwechsel wird aktiv. Die Haargefäße erweitern sich, Giftstoffe werden herausgespült, sauerstoffreiches Blut belebt Ihre Organe, die Drüsen Ihres endokrinen Systems produzieren wertvolle Hormone.

Sie haben keinen See vor der Haustür? Duschen Sie am Morgen zunächst lauwarm und stellen Sie dann auf kalt um. Nach ungefähr einer halben Minute macht Ihnen das gleichbleibend kalte Wasser immer weniger aus. Wenn Sie sich dann nach einigen Minuten – Tag für Tag etwas länger – abtrocknen, werden Sie ein neues, belebendes Wohlbefinden spüren, sich den ganzen Tag viel Energie geladener fühlen und entdecken, dass Ihr Körper straffer wird.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

