

Viszeralfett

Der emotionale Herrscher über Leib und Seele



Das Viszeralfett, inneres Bauchfett, im Körper ist eine Substanz, die zerstörerische Herrschaft über Leib und Seele gewinnen kann. Und immer mehr Menschen sind ihr ausgeliefert. Es ist schwer, der Gefahr aus dem Bauch zu entkommen – doch es ist möglich!

Die Zahl der Übergewichtigen weltweit hat sich in den vergangenen dreißig Jahren nahezu verdoppelt. Im Gefolge des Übergewichts steigt die Erkrankung an Diabetes Typ 2 stark an. In Deutschland behandeln Ärzte mittlerweile mehr als 10 Prozent der Bevölkerung wegen Diabetes, knapp 25 Prozent der Menschen leiden an Vorstufen und 20 Prozent der Ausgaben der gesetzlichen Krankenkassen fließen in die Bekämpfung und Folgeerkrankungen.

Die Ursachen, weshalb sich das gewünschte Gewicht nicht einstellt, sind vielfältig und hinlänglich bekannt wie Überernährung, Bewegungsmangel, Stoffwechselkrankheiten, Nebenwirkungen von Medikamenten. Die angepriesenen Diäten – Atkins-Diät, Glyx-Diät, Hollywood-Star-Diät, Mayo-Diät, Pritkin-Diät etc. - sind nicht minder vielfältig. Doch die meisten Diäten machen krank statt schlank. Und so werden wir immer dicker. Und die Schulmedizin macht in der Regel genetische Faktoren als Ursachen für Übergewicht aus. Doch die einseitige Vorstellung, dass die Bausteine unseres Körpers auf eine starr festgelegte Art und Weise funktionieren und verantwortlich für allen körperlichen Übel sind, ist einfach falsch.

Das innere Bauchfett ist ein hochgefährlicher Stoff

Fast unser gesamter Körper ist in Fettgewebe eingepackt wie in einen Mantel. Lange wurde diese Masse nur als passive Deponie angesehen, die aus nichts als aufgeblähten Fettzellen besteht, den Speichern überschüssiger Kalorien. Heute ist besonders das Fettgewebe im inneren der Bauchhöhle, das „Viszeralfett“ (von lateinisch *viscera*, die Eingeweide) in den Fokus der modernen medizinischen Forschung gerückt. Und wer ahnt schon, dass bereits ein „straffer Bierbauch“ Männer wie Frauen in ernste Gefahr bringen kann? Meistens versteckt es sich, unsichtbar, kaum zu tasten, innen am Rücken, an den Bauchseiten und zwischen den Eingeweiden. Das innere Bauchfett wird zu einem hochgefährlichen Stoff, wenn bei Männern der Taillenumfang einen mittleren Wert von 94 Zentimetern und bei Frauen einen mittleren Wert von 78 Zentimeter überschreitet.

Die „Bierbäuche“ haben es in sich, wie eine Studie 2010 in Potsdam zeigte, an der über 25.000 Menschen teilnahmen: Bei Männern verdoppelte sich das Diabetesrisiko, und bei Frauen vervierfachte es sich sogar, wenn der Taillenumfang die mittleren Werte überschritt.

Viele Experten sehen das Innenbauchfett als eigentliche Ursache für fast alle Krankheiten, wie Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt, Unfruchtbarkeit, Demenz und Krebs, die mit Übergewicht einhergehen. Das Viszeralfett ist im Gegensatz zu dem vergleichsweise harmlosen Unterhautfett kein passives Depot - sondern formt ein hoch kompliziertes interaktives Geflecht, das aus Fett-, Immun- und Bindegewebszellen, Blutgefäßen und Nerven besteht. Es gilt als riesiges endokrines Organ, als hochwirksame Drüse und sondert Unmengen von Botenstoffen in die Blutbahn ab. Über diese Fettgewebshormone, die „Adipokine“, kommuniziert das innere Bauchfett mit nahezu allen Organen - selbst mit dem Gehirn. So beeinflusst es neben Gesundheit und Krankheit auch Appetit, Aktivität und Psyche. Es übt eine bisher unbekannte Macht über den Organismus aus, unterjocht ihn zuweilen regelrecht. Das innere Bauchfett, der emotionale Herrscher über Leib und Seele!

2

Das Viszeralfett gilt als unberechenbares Epizentrum weiterer biochemischer Turbulenzen, denn es hat eine sehr unangenehme Eigenart: Es entzündet sich leichter als alle anderen Teile des Fettgewebes. Eine derartige Abwehrreaktion ist eigentlich nichts Schlimmes. Sie dient normalerweise dem kurzfristigen Kampf gegen Bakterien oder Viren. Doch der Immunalarm im inneren Bauchfett wird nicht durch Krankheitserreger ausgelöst, sondern durch einen massiven „emotionalen Stress“. Und er klingt einfach nicht ab. Das ist fatal.

Solcher jahrelang andauernder „emotionaler Stress“ legt die Basis für die Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe, die unaussprechliche Namen tragen wie Tumornekrosefaktor-alpha, Monozyten-chemotaktisches-Protein-1, Interleukin-6 oder Progranulin. Ein Teufelskreislauf nimmt seinen Anfang: Die Botenstoffe locken neue Abwehrzellen an. Diese beginnen ebenfalls Entzündungsmoleküle auszuschütten, die weitere Immunzellen anlocken. So wird die Entzündung über Jahre und Jahrzehnte am Laufen gehalten. Über das Blut stecken die Botenstoffe auch andere Organe an, etwa die Leber oder die Arterien. Der gesamte Leib gleitet so in einen immerwährenden, ruinösen Abwehrkampf, dem die entsprechenden Leiden nachfolgen, wie Arterienverkalkung, Arthritis, Gicht, Alzheimer, Diabetes.

Das Viszeralfett ist nicht genetisch-, sondern emotionalgesteuert

Der Mensch also ein von seiner genetischen Biochemie dominiertes Wesen? Die Rätsels Lösung ist jedoch möglicherweise leichter als befürchtet. Es genügt die Annahme, dass unser inneres Viszeralfettgewebe im Bauch nicht genetisch-, sondern *emotionalgesteuert* ist. Das hormonaktive Viszeralfett im inneren unserer Bauchhöhle ist nicht ein passiver Speicher, sondern auf der Grundlage eines massiv parallel arbeitenden „*emotionalen Gehirns*“ laufend damit beschäftigt, den emotionalen Lebensumständen vorzugreifen, was zu tun und wahrzunehmen ist.

Im Strudel partnerschaftlicher und finanzieller Probleme, getrübler Verstimmungen auf der Arbeit oder im Studium haben wir uns über viele Jahre Tausende Male für „*emotionales Essen*“ entschieden. Und warum hat „*emotionales Essen*“ eine solche Macht über uns? Weil es sofort wirkt. So zum Beispiel sinkt der Angstlevel in Prüfungssituationen, sobald wir Süßes verzehren. Zucker- und fettreiche Snacks senken unsere Stresshormone, wie Adrenalin und Cortisol. So wirken Kohlenhydrate beruhigend, Eiweiß aktivierend. Kein Wunder also, dass man zu Süßem als Nervennahrung greift.

Folge des emotionalen Dauerstress und dem „*emotionalen Essen*“ ist Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, veränderte Blutfettwerte, was wiederum die Stimmung herabzieht und pessimistisch, unzufrieden, reizbar, aggressiv macht – und wieder schließt sich ein Teufelskreis.

Warum handelt das „*innere Bauchfett*“ so selbstzerstörerisch? Es muss sich seit Urzeiten gegen Viren und Bakterien wehren, die vom nahe gelegenen Darm in das Körperinnere eindringen. Normalerweise sind die Darmzellen dicht an dicht angelegt, so dass eine undurchdringliche Schranke zum Blutkreislauf entsteht. Doch bei einem „*durchlässigen Darm*“ (eng.: Leaky-Gut-Syndrom) weist diese Schranke jedoch Lücken auf, so dass unverdaute Nahrung oder auch Bakteriengifte in die Blutbahn gelangen. Das Ergebnis: Und wieder nimmt der Teufelskreislauf seinen Anfang: Die entzündungsfördernden Botenstoffe locken neue Abwehrzellen an. Diese beginnen ebenfalls Entzündungsmoleküle auszuschütten, die weitere Immunzellen anlocken. So wird die Entzündung über Jahre und Jahrzehnte am Laufen gehalten. Die Bereitschaft zur Allergie ist geboren! Viele Allergie geplagte Menschen können ein Lied davon singen, wenn neue Allergien oder noch mehr Nahrungsmittelunverträglichkeiten hinzukommen.

Die hochaktive „*endokrine Hormondrüse*“ Viszeraalfett und die „*Löchrigkeit*“ der Darmwand sorgen dann dafür, das bisher gut verträgliche Nahrungsmittel Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfälle, laufende Nase, tränende Augen, asthmatische Beschwerden, Ekzeme, Kopfschmerzen und viele andere verursachen. Und über das Blut stecken die Botenstoffe auch noch andere Organe an, etwa die Leber oder die Arterien. Und dann ist da noch diese unheimliche Eigenschaft, unbegrenzt Wachsen zu können.

Unsere Psyche wird somatisch und unser Körper psychisch!

Am Willen, belastende Pfunde loszuwerden, mangelt es uns nicht. Wir wollen runter von unserem Gewicht, doch unsere in vielen Lebenssituationen bewährte Hartnäckigkeit reicht nicht aus. Wir nehmen einfach nicht ab, sondern, wie verhext, sogar noch zu. Allein die Essgewohnheiten umzustellen oder mehr Sport zu betreiben genügt offensichtlich nicht, um das Gewicht zu reduzieren. Es ist keine Frage der Willenskraft, ob wir unser Körpergewicht halten oder reduzieren können, sondern eine Frage der *Ko-Existenz* von Biochemie und Emotionen.

Wir schleppen nicht nur überschüssige Pfunde sondern auch belastende Emotionen mit uns herum, die am Ende eines gemeinsam haben: *Unsere Psyche wird somatisch und unser Körper psychisch!* In den Leibern übergewichtiger Menschen laufen unzählige emotional-biologische Stoffwechselprozesse ab, die alle am Ende eines gemeinsam haben: Sie machen hungrig, dick und träge.

Vor gut 30 Jahren erst brach eine Art Epidemie des Dickerwerdens aus. Das kann keine genetische Ursache habe, denn drei Dekaden sind dafür einfach zu kurz. Nicht aber für eine soziale und damit emotional bedingte Prägung. Die Ausbildung unseres Körperfettes, ob „inneres Bauchfett“ oder oberflächliches Unterhautfett, ist eben nicht nur von leicht verdaulichen Zucker-Fett-Kombinationen moderner Kost, wie Tiefkühlpizzen und Limo, abhängig, sondern ganz besonders von dem sozialen Umfeld, und den damit verbundenen Emotionen, die der Mensch ausgesetzt ist, während er aufwächst.

Für eine erfolgreiche und nachhaltige Gewichtsreduzierung brauchen wir ein Konzept, das die Annahme unterstützt, das eine Instruktion des Körpers durch das soziale Umfeld und den damit verbundenen emotionalen Erleben und Verhalten geschieht – und nicht durch einen unbekanntem, genetischen Code. Körper und Psyche sind nicht zwei getrennte Elemente, sondern eine Ko-Existenz. So werden verdrängte Emotionen somatisch und unser Übergewicht psychisch!

4

Das Innenbauchfett - das emotionale Gehirn

Erst seit einigen Jahren weiß man, dass unser Innenleben ganz wesentlich von Emotionen gesteuert wird. Dabei spielt der Bauch eine besondere Rolle. Er ist das „emotionale Gehirn“ des Menschen, die Quelle von Energie, Lust, Zufriedenheit und Motivation. Auf Stress- und Problem-Situationen reagiert immer zuerst der Bauch, dann erst kommen Gedanken. Das Bauch-Gefühl macht die Gedanken und unsere inneren Bilder – diese spiegeln nur wieder, was im Bauch passiert. Das emotionale Gehirn kontrolliert alles, was das psychische Wohlbefinden regelt, sowie einen Großteil der Körperphysiologie: Das Verdauungs- und Immunsystem, die Herzfunktion und die Blutqualität.

Das innere Bauchfett, das Viszerafett, ist somit ausschlaggebend für körperliches und seelisches Wohlbefinden des gesamten Organismus. Es enthält ein komplexes und ungeahntes Netz von Neurotransmittern, Neuromodulatoren, von Molekülen, die mit denen des Kopfhirns identisch sind. Der Bauch ist in struktureller und neurochemischer Hinsicht tatsächlich ein zweites Gehirn, dass über ca. 100 Millionen Nerven mit unserem Gehirn im Schädel verbunden ist. Mit Hilfe des Darms werden 70 bis 85 Prozent der Immunzellen im Bauch hergestellt. Sie versorgen die Organe, garantieren unser Überleben und schützen uns vor schweren Krankheiten.

Doch das emotionale Gehirn steuert nicht nur die inneren Abläufe des Körpers. Seine zweite, genauso wichtige Aufgabe ist es, unsere emotionalen Beziehungen im Gleichgewicht zu halten und dafür zu sorgen, dass wir immer unseren Platz in der Familie, in der Schule oder auf der Arbeit haben. Ängste und Depressionen, psychische Störungen sind Notsignale, die das emotionale Gehirn aussendet, wenn es eine Bedrohung unseres sozialen Platzes feststellt.

Probleme, die das Gefühlsleben betreffen, sind Folge von Funktionsstörungen des emotionalen Gehirns, von denen viele ihren Ursprung in schmerzlichen Erlebnissen der Vergangenheit haben. Eben diese Erlebnisse kontrollieren oft noch Jahrzehnte später unser Erleben und Verhalten.

Bei der ersten Anwendung von Angst, beim ersten „Tiefschlag“ greifen wir automatisch zu zucker- und fettreicher Nahrung, die nachweislich unser Angstlevel, unsere Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol, beruhigen – zumindest für eine kurze Zeit. Emotionales Essen zeigt in welcher emotionalen Stimmung wir sind.

Denn nichts ist für unser emotionales Gehirn so schwer zu verdauen, wie eine Verweigerung der Person in unserer unmittelbaren Umgebung von „Übereinstimmung und Verbundenheit“. Die Evolution hat mit dem Säugetier Mensch ein Wesen geschaffen, das als Säugling besonders unreif ist und am längsten elterliche Fürsorge benötigt. Deshalb ist in unserem emotionalen Gehirn ein Überlebensinstinkt verankert, der dazu dient, mit anderen „in Beziehungen einzutreten“ und Bindungen einzugehen. Die frühe, gegenseitige Abstimmung, zum Beispiel das gegenseitige Anlächeln zwischen Mutter und Kind, entwickelt erst unsere Psyche. Bei Verweigerung von übereinstimmenden und verbindenden Gesten und Affekten auf die Äußerung des Säuglings oder des Kleinkindes kommt es zum ganzen Spektrum der Persönlichkeitsstörungen und den damit einhergehenden körperlichen Erkrankungen.

Unsere Emotionen haben also die Funktion der sozialen Moderation und des Managements von sozialen Beziehungen und Bindungen. Doch wenn wir sie „um des lieben Friedens willen“ verdrängen, verleugnen, verschieben, rationalisieren oder sublimieren, dann stören wir in erster Linie nachhaltig die Funktionalität unserer Organe im Bauchraum – und ein Teufelskreis schließt sich.

Ein systemisch-soziologischer Lösungsansatz

Das emotionale Gehirn, eingeschlossen in den inneren Eingeweiden, ist sozial - deshalb benötigen wir einen bio-psycho-sozialen Ansatz. Wir haben es demnach nicht mit Menschen zu tun, die mit organischen, neuronaler und mentaler Ausstattung fix und fertig auf die Welt kommen, in ihr aufwachsen und sich auf mehr oder minder erfreuliche soziale Verhältnisse einlassen.

Sondern wir haben es mit einem selbstorganisierenden Organismus zu tun, deren körperliche und psychische Systeme Produkte sozialer Beziehungen sind, und nur sich selbst hat, um Über- oder Untergewicht zu regulieren.

Herausfordernd gesagt: Körper und Psyche, und nicht zuletzt unser Übergewicht, verdanken ihre Struktur der laufenden Auseinandersetzung mit sich selber – und nicht einer von sich getrennten Außenwelt!

Doch wir gehen der Selbstverantwortung von Übergewicht und deren Erkrankungen gerne aus dem Weg. Kaum ein Psychologe wird sich als verhaltensgestört sehen, kaum ein Therapeut wird sich als Teil seines Problems erkennen, und wir wollen uns ganz sicher nicht als Ursache unseres Übergewichts verstanden wissen. Und deshalb schließen wir schnell von uns auf andere, vertrauen dem Augenschein und können schlicht nicht nachvollziehen, dass die bunte, laute, glückliche oder unglückliche Welt da draußen und in unserem Körper das Produkt eigener Emotionen ist.

Doch das Ende der Herrschaft des Viszeralfetts über uns, was immer dieses auch in unserer Auffassung sein mag, muss mit einem Anfang zusammenfallen – der Einsicht falscher Übereinstimmung und Verbundenheit mit unserem sozialen Umfeld.

Allein die Essgewohnheiten umzustellen, sich mehr zu bewegen, genügt nicht, um das Gewicht zu reduzieren. Es ist auch keine Frage der Willenskraft, ob jemand sein Körpergewicht halten oder nachhaltig reduzieren kann. Die Gesellschaft der Schlanken urteilt manchmal hart über dicke Menschen. Insgeheim bezichtigen viele die Dicken der Willensschwäche, gar der Faulheit oder der Dummheit. Das ist gemein und absolut unwissend.

Regus lipo – Schlank aus eigener Kraft

Die gute Nachricht: Das Innenbauchfett reagiert glücklicherweise drastisch auf Kalorienentzug und emotionale Klärung – und schmilzt damit schneller als andere Fettdepots. Wir müssen uns also keine Traumziele setzen, sondern nur einige Kilo verlieren, um aus der „Fettfalle“ zu entkommen. Wenn wir die Sache mit dem emotional-entzündeten Viszeralfett verstanden haben, erscheint das Abnehmen plötzlich stimmig und sinnvoll – und unser emotionales Gehirn, mächtiger Lenker menschlichen Erlebens und Verhaltens, nimmt das Konzept auf. Die Angst, sein Lebtage krank zu sein, geht verloren. Sehr schwere Menschen müssen kaum vorstellbare 30, 40 oder gar 50 Kilo Gewicht verlieren, um ihren Stoffwechsel und ihre Gelenke wirksam zu entlasten. Das aus eigener Kraft zu schaffen ist mit einem bio-psycho-sozialen Konzept, das emotionale Verhaltensmuster löst, erst möglich.

Das Konzept Regus lipo lädt Sie ein, Emotionen, die auf Eis liegen abzuschmelzen, sich selbst wieder mehr zu vertrauen und ein entspanntes Verhältnis zum Essen ohne den inneren Kritiker und Schuldgefühle zu gewinnen. Nur wer seinem Körper *und seiner Psyche* das gibt, was sie brauchen, wird zu einem natürlichen Esser – und findet endlich den verloren geglaubten Schlüssel für sein Schlanksein wieder.

Regus lipo löst emotionale Verhaltensmuster, regeneriert die entzündeten, erstarrten Stoffwechselprozesse und basiert auf drei Säulen:

- wöchentliches, systemisches Telefoncoaching
- homöopathisches Komplexmittel
- naturheilkundiger Ernährungsplan

Emotionale Verhaltensänderung und Stoffwechselregeneration, ein „emotional-biologisches Reset“ sind damit die Schlüssel für dauerhafte Gewichtsreduzierung *ohne Jo-Jo-Effekt*.

Wichtiger Hinweis: Regus lipo ist keine Therapie, sondern eine naturheilkundliche Gesundheitsanwendung, die gerne von Ärzten und Therapeuten als wirksame Begleitung zu anderen therapeutischen Maßnahmen genutzt wird. Die beschriebenen Wirkungen spiegeln meine präventologischen Erfahrungen wieder. Copyright © 2013 H.-P.Hepe