

Ballast im Bauch

Auch schlanke Menschen können viel zu fett sein: Ihre verborgenen Speckringe umgeben die inneren Organe.

Die Fahndung dauerte mehrere Jahre. Fast 800 normalgewichtige Briten schob der Mediziner Jimmy Bell vom West-Londoner Hammersmith Hospital in die enge Röhre eines Kernspintomografen. Am Ende hatte Bell den Beweis gefunden: Auch Dünne können schrecklich fett sein.

Die gefährlichen Speckringe sitzen bei ihnen nur nicht so gut sichtbar unter der Haut. Sie umgeben stattdessen lebenswichtige innere Organe wie Herz, Leber oder Bauchspeicheldrüse. Bell: „Wenn man mager ist, dann bedeutet das nicht automatisch, dass man kein Fettproblem hat.“

Bei den in der Durchleuchtungsröhre vermessenen Schanken hatten 45 Prozent der Frauen zum Teil gewaltige Ansammlungen von solchem Eingeweidefett („viszerales Fett“). Bei den ebenso normalgewichtigen Männern fand der Forscher die verborgenen Depots in fast 60 Prozent der Fälle.

Insgesamt zeigten die Fett-Scans, dass die äußerlich unauffälligen Männer durchschnittlich 5,4 Liter Eingeweidefett in der Bauchhöhle bunkerten; bei den Frauen waren es 3 Liter – als gesundheitlich unbedenklich gilt hingegen rund ein Liter.

Für fast alle Untersuchten kam der Fettalarm überraschend. Manche von ihnen fanden sich plötzlich an der Grenze zur Fettsüchtigkeit wieder. Sogar Models mit Idealmaßen, die der Forscher in die Röhre gesteckt hatte, blieben im Fettraster hängen.

Hinweise auf den Fettüberschuss unter der straffen Bauchdecke hatte es so gut wie nie gegeben: „Entscheidend ist, wo sich der Ballast ablagert“, erklärt Bell. „Jemand kann wirklich dünn aussehen, einen normalen Body-Mass-Index (BMI) haben und trotzdem sieben Liter Fett mit sich herumtragen.“

Seit dieser Erkenntnis des Forschers gibt es ein neues Kollektiv unter den Fettbeladenen dieser Erde – die sogenannten Tofis: „Thin outside – fat inside“. Der vor 150 Jahren entwickelte BMI führt sie ebenso in die Irre wie der Blick auf die Waage. Bell: „Das ganze Konzept des Fettseins muss neu definiert werden.“

Die gesundheitlichen Risiken sind hoch. Die Ansammlung von Bauchhöhlenfett

hatte in der Entwicklungsgeschichte des Menschen durchaus Sinn. Die viszeralen Depots, so der Gießener Stoffwechsell-experte Hans-Ulrich Klör, dienten in grauer Vorzeit als eine Art „superschneller Reservetank“, aus dem beispielsweise bei überstürzter Flucht rasch Energie für die Muskeln mobilisiert werden konnte. Klör: „Heute brauchte man einen Marathonlauf, um den Tank zu entleeren, aber wir setzen uns ja bekanntlich lieber ins Auto.“

Gerade bewegungsfaule Tofis laufen deshalb Gefahr, dass ihnen die unsichtbaren Speicher schaden. Denn die viszeralen Fettzellen sind metabolisch weitaus aktiver als anderes Körperfett. Sie produzieren mehr gefährliche Hormone und entzündungsfördernde Signalstoffe, die zu Arterienverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall führen können.

Viele der Mageren mit Idealfigur haben sich demnach bisher in falscher Sicherheit gewogen: „Dünn zu sein macht noch nicht immun gegen Diabetes oder andere Risikofaktoren für Herzkrankungen“, erklärt Louis Teichholz, US-Kardiologe am Hackensack Hospital in New Jersey.

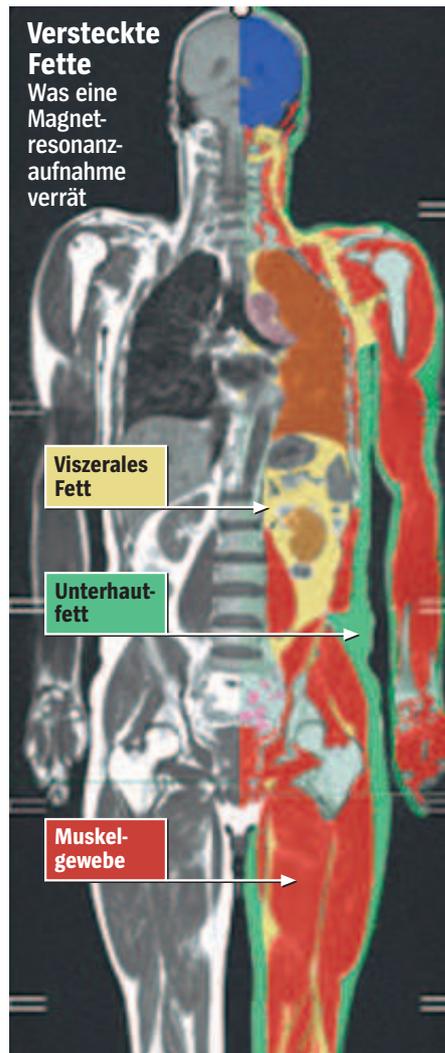
Allerdings lässt sich die kritische Marke für den Ballast im Bauch noch nicht genau

definieren. „Wir fragen uns noch, welche Fettmenge wirklich krankmachend ist“, sagt Klör. „Es gibt einen fließenden Übergang vom Normalen zum Pathologischen, das ist das Problem.“

Auch nach den Fettvermessungen Bells ist deshalb noch nicht klar, wie viele Normalgewichtige tatsächlich als gesundheitsgefährdete Tofis durchs Leben gehen. Alle Verdächtigen mit dem Kernspintomografen zu durchleuchten, hält der Gießener Stoffwechsell-experte für eine „teure Schnapsidee“.

Gegebenenfalls, so glaubt er, könnte der Blick auf die Körpermitte doch ausreichen, um zu erkennen, ob man, trotz lupenreinen BMI, zur gefährdeten Klientel gehört. „Man muss nur herausfinden, welche Gürtelweite man mit 18 Jahren hatte“, meint Klör, „dann weiß man, was seither dazugekommen ist. Das ist dann auch die Differenz, die wahrscheinlich in der Bauchhöhle sitzt.“

Doch wie wird man den Ballast wieder los? Diäten bringen meist nichts, weil man dadurch nur Gewicht verliert, nicht aber die Fettdepots – was schwindet, ist häufig nur die Muskelmasse. Ähnliches gilt für das Fettabsaugen, weil dadurch nur das



Joggerinnen (in Kalifornien)
Fettdepots sogar bei Models

eher ungefährliche Unterhautfettgewebe entfernt wird.

Nur eines hilft wirklich: Durch Sport und gesündere Kost lassen sich die inneren Energiespeicher nachhaltig abschmelzen – auch wenn die ohnehin schon Dünnen die Wirkung auf der Waage kaum bemerken.

Für die Schanken ist der Fettabbau sogar einfacher als für die Dicken: Sie brauchen beim Joggen nicht so viele Pfunde in Bewegung zu setzen.

GÜNTHER STOCKINGER