



Jetzt wichtiger denn je Abwehrkräfte stärken und Übergewicht vermeiden – mit gesunder und ausgewogener Ernährung

Die beste Prävention

# Jedes Pfund weniger senkt das Corona-Risiko

Über **die Hälfte aller Deutschen** ist zu dick – damit steigt aber auch die Gefahr, schwer an Covid-19 zu erkranken. My Life-Experten erklären, worauf es nun ankommt und was man unbedingt vermeiden sollte

Übergewichtige müssen sich sehr streng an die AHAL-Regel halten



Dr. med. Michael Kramer  
Adipositas-Experte und Leiter  
der Adipositas-Chirurgie an  
der Helios Klinik in München

➔ Es sind alarmierende Erkenntnisse, die eine US-Studie belegt: Nicht nur ältere Menschen und Vorerkrankte sind besonders gefährdet, einen schweren Corona-Verlauf zu erleiden, sondern vor allem Menschen mit Übergewicht. My Life sprach mit Adipositas- und Ernährungs-Experten über die Gründe und darüber, wie man dieses nachhaltig reduziert und vermeidet.

Forscher des New Yorker „NYU Langone Medical Center“ gehörten mit zu den ersten, die einen direkten Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und einem erhöhten Sterberisiko herstellten. Denn über 40 Prozent der Corona-Patienten, die ins Krankenhaus eingeliefert wurden, waren adipös. „Trifft eine schwere Lungenkrankheit wie Covid-19 auf krankhaftes Übergewicht, bedeutet das im schlimmsten Fall

Lebensgefahr für die Patientinnen und Patienten“, bestätigt auch Dr. Michael Kramer, Leiter der Adipositas-Chirurgie an der Helios Klinik München Perlach.

Als adipös, also stark übergewichtig, gilt man ab einem BMI von 30. Der sog. Body Mass Index berechnet sich aus dem Verhältnis des Körpergewichts in Kilogramm und der Körpergröße in Metern zum Quadrat. Unkomplizierter lässt er sich online mit speziellen BMI-Rechnern (z. B. [www.bmi-rechner.net](http://www.bmi-rechner.net)) ermitteln.

**Erhöhter Druck.** „Auf dem Lungengewebe eines sehr schweren Menschen lastet ein erheblich höherer Druck als bei einer normalgewichtigen Person. Deshalb müssen Adipöse mehr Atemarbeit leisten, um ihren Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Das Übergewicht belastet also nicht nur das

Herz-Kreislaufsystem, sondern besonders die Lungen. Daraus ergibt sich ein doppeltes Risiko: Adipositas drückt von außen auf die Lunge, während Covid-19 diese von innen befallt.“ Wenn man diese Patienten nun beatmen muss, wird von innen noch mehr Druck aufgebaut. Das schädigt auf Dauer das Lungengewebe.

**Strategie.** „Das Risiko steigt noch mehr bei einem Übergewichtigen mit einem BMI über 40, das betrifft ca. zwei Millionen Deutsche. Ebenso erhöht Diabetes mellitus das Risiko einer Erkrankung, da die körpereigene Immunabwehr zusätzlich geschwächt ist. Jeder vierte bis fünfte an Adipositas erkrankte Mensch leidet auch an Typ-2-Diabetes“, sagt Dr. Michael Kramer.

Könnte eine Gewichtsabnahme also jetzt noch vor Corona schützen? „Das Fatale ist: Das Übergewicht zu behandeln, geht über Monate, die Corona-Infektion über Tage. Diese Schere ist, was die Behandlungsstrategie angeht, nicht aufzulösen“, so Experte Dr. Kramer.

## Steigerung von Alltagsaktivitäten

Deutschland ist mittlerweile ein Land der Dicken. „Über die Hälfte der Erwachsenen (67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen) ist übergewichtig, fast ein Viertel sogar krankhaft“, weiß Ernährungswissenschaftlerin Julia Smedema von WW Deutschland ([www.weightwatchers.de](http://www.weightwatchers.de)). „Schon Übergewicht mit einem BMI zwischen 25 und 30 kann ein größeres Risiko für Leiden wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Erkrankungen des Bewegungsapparats sowie Typ-2-Diabetes und Krebs bedeuten. Es sind diese Folgeerkrankungen, die ein erhöhtes Körpergewicht zu einem ernsthaften Gesundheitsrisiko werden lassen können“, warnt sie.

**Stress-Esser.** In aller Regel entsteht Übergewicht, wenn Energieaufnahme und Energieabbau aus dem Gleichgewicht geraten und man schlicht mehr Kalorien aufnimmt, als man verbraucht. „Lebensmittel und Getränke mit hohem Energiegehalt sind immer und überall verfügbar – zu Hause, in der Schule, am Arbeitsplatz und auch ‚to go‘, also unterwegs. Zugleich geht immer mehr Bewegung im Alltag verloren: Die meisten von uns haben einen sitzenden Lebensstil. Wir sitzen im Auto, im Büro, im Homeoffice, auf dem Sofa. Und der hektische Alltag verstärkt diesen ungesunden

Wer abnehmen möchte, sollte seine Einstellung positiv verändern



Julia Smedema  
Ernährungswissenschaftlerin,  
Head of Content, Program &  
Science bei WW Deutschland

Lebensstil aus unausgewogener Ernährung und Bewegungsmangel noch. Im Stress wird schnell zur Schokolade statt zum Apfel gegriffen“, erklärt Expertin Smedema.

**Denkweise.** Doch Studien zeigen auch, dass allein durch die konsequente Steigerung von Alltagsaktivitäten gesundheitliche Vorteile entstehen. Ob es Spaziergänge sind, Gartenarbeit, Walken oder Fahrrad fahren. „Wer sich regelmäßig bewegt, kann Stress gut ausgleichen und das Risiko reduzieren, an Depressionen zu erkranken. Rückenschmerzen werden gelindert, das Wohlbefinden gesteigert, es macht glücklich.

Und natürlich hilft Bewegung auch dabei, Gewicht zu verlieren und es später zu halten. Wer seine Ernährung umstellt und sich mehr bewegt, kann bis zu 20 Prozent besser abnehmen. Wir bei WW haben die Erfahrung gemacht, dass, ganz gleich, ob man abnehmen, sich gesünder ernähren oder mehr bewegen möchte, die Denkweise entscheidend ist. Mit einfachen Verhaltensstrategien kann man umdenken und die Einstellung positiv verändern. Denn mit einer positiven Sichtweise nimmt man jede Herausforderung an und erkennt Rückschläge als Chancen“, ermutigt Ernährungswissenschaftlerin Smedema.

## Die neuen Spielregeln des Körpers

Gewichtsabnahme ist in jedem Alter möglich, aber die „neuen Spielregeln“ des Körpers müssen beachtet werden. „Es kann sein, dass man mit 50 das gleiche Gewicht wie mit 25 hat, aber die Körpermasse setzt sich jetzt anders zusammen. Wir verlieren Muskelmasse und lagern mehr Fett ein. Da Fettgewebe weniger Kalorien verbraucht als Muskeln, sinkt der Grundumsatz. Die Ernährung sollte kalorienärmer und reich an Vitaminen und Mineralstoffen sein“, erklärt die WW-Expertin weiter.

**Klarer Appell.** Nicht nur die Risikogruppen, grundsätzlich jeder sollte sich an die Corona-Bestimmungen der Regierung halten. Aber: „Übergewichtige sollten die AHAL-Regel besonders strikt befolgen: Abstand – Hygiene – Alltagsmaske – Lüften. Risiken meiden, Gruppen meiden – das ist mein ganz klarer Appell“, betont Adipositas-Experte Dr. Kramer. Positiver Nebeneffekt: Wer eine Mund-Nase-Maske trägt, kann sich nachweislich auch vor einer Grippe-Infektion schützen. ◀

## Die drei größten Abnehm-Irrtümer

**1 Kohlenhydrate machen dick** Kein einzelnes Lebensmittel ist ein Dickmacher. Nimmt man zu, liegt es daran, dass man insgesamt mehr Energie aufnimmt, als der Körper benötigt. Bei Kartoffeln, Nudeln & Co. sind es eher Saucen und Beilagen, die das Gericht kalorienreich machen.

**2 Nach 18 Uhr darf man nichts mehr essen** Es kommt nicht auf die Uhrzeit, sondern auf die Gesamtmenge an. Ausschlaggebend fürs Abnehmen ist die Energiebilanz. Verbraucht man mehr Energie, als man dem Körper durch Essen und Trinken zuführt, holt er sich diese aus den Fettdepots zurück und man nimmt ab.

**3 Fett macht fett** Beim Abnehmen komplett auf Fett zu verzichten, ist nicht der richtige Weg. Fett ist als Makronährstoff mindestens so wichtig für den Körper wie Proteine und Kohlenhydrate. Während gesättigte Fettsäuren eher einen negativen Einfluss auf z. B. den Cholesterinspiegel haben, sind ungesättigte Fettsäuren (einfach und mehrfach ungesättigte) essenziell. Als Bestandteil der Zellmembranen sorgen sie dafür, dass diese durchlässig und flexibel bleiben und der Körper die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K besser aufnehmen kann.

FOTOS: ISTOCK, PR (2)