

Abnehmen

08. Februar 2010 08:36

Frische Bergluft macht schlank

Höhenmeter verringern Appetit und bessern Stoffwechsel.



© SXC

Die dünne Luft in höheren Regionen unterstützt den Körper dabei, überschüssige Kilos loszuwerden. Zu diesem Schluss kommen Mediziner vom Klinikum der Universität München in der Zeitschrift *Obesity*. Sie verhalfen einer Gruppe übergewichtiger Männern zur Gewichtsabnahme, indem sie diese für eine Woche auf die Zugspitze schickten. Das Experiment gelang, ohne dass die Männer dabei Sport betrieben oder sich beim Essen zurückhielten.

Schnelleres Atmen

Schon bisher weiß man, dass Sportler eher Gewicht verlieren, wenn sie in hohen Lagen trainieren. Die Ursache dürfte der geringere Sauerstoffanteil in den Bergen sein, der schnelleres Atmen erfordert, wobei auch der Puls und Fettverbrennung des Körpers steigen. Die Münchner Ärzte rund um den Gastroenterologen Florian Lippl wollten nun untersuchen, ob sich dieser Effekt auch in der Therapie von übergewichtigen Patienten ausnutzen lässt. Dazu luden sie 20 Männer, die am metabolischen Syndrom litten, für eine Woche auf das Schneefernhaus, das knapp unter dem Gipfel der Zugspitze auf 2.650 Höhenmeter liegt.

Zugspitze ohne Wandertour

Um zu verhindern, dass außergewöhnliches viel Bewegung das Ergebnis verzerren könnte, erfolgte die Anreise per Zahnrad- und Seilbahn. Zudem verpasste man den Versuchspersonen einen Schrittzähler mit der Anweisung, die gewohnten 5.500 Schritte pro Tag beizubehalten. Zudem durften die Männer essen, soviel sie wollten. Parallel dazu beobachteten die Forscher per Bluttest den Spiegel der Hormone Leptin und Ghrelin, die Appetit und Stoffwechsel steuern, und dokumentierten Blutdruck und Kalorienzufuhr.

1,7kg Gewichtsverlust im Schnitt pro Woche - ohne Diät!

Das erhoffte Ergebnis stellte sich ein. Die Männer wogen am Ende der Woche statt anfangs durchschnittlich 105,2 Kilo nur noch 103,5 Kilogramm. "Auf diesem Gewicht blieb es auch noch vier Wochen nach dem Versuch, da die Probanden im Anschluss ihre Schrittzahl erhöhten. Scheinbar gab der Höhengedächtnis Anstoß, um aus der üblichen Lethargie zu entkommen", berichtet Studienautor Rainald Fischer im presstext-Interview.

Natürliche Blutdruck-Senkung

Der Blutdruck, der in den ersten Tagen angestiegen war, sank schließlich um den Wert von fünf mmHG, was laut Fischer der Wirkung eines den Blutdruck senkenden Medikaments gleichkamme.

Weniger Hunger und mehr Fettverbrennung

Einen deutlichen Anstieg verzeichneten die Forscher hingegen beim Leptin-Spiegel, der das Hungergefühl unterdrückt.