

ALEXANDRA KRAFT

DER GEMEINE UNTERSCHIED

Warum Frauen und Männer
anders abnehmen und
wie es beiden gelingt

südwest

INHALT



Vorwort 6

**Eine Frau, ein Mann.
Wie Abnehmen
gelingt** 8

**Der gemeine
Unterschied.
Warum Frauen
anders abnehmen** 12

Wie viel Frauen wiegen 16

Wie viel Männer wiegen 17

**Männer verbrennen
mehr Kalorien** 17

**Fluch oder Segen der
Hormone. Zwischen
Pubertät und
Wechseljahren** 18

**Östrogene,
die Hormone der Frauen** 22

**Testosteron,
das Hormon der Männer** 23

**Fleischeslust.
Wie unterschiedlich
Frauen und Männer
essen** 24

**Von Stressesserinnen und
Mengenessern. Wie Psyche und
Gewicht zusammenhängen** 26

**Eine schwierige Beziehung.
Frauen und ihr Körperbild** 28

**Schritt für Schritt zu mehr
Selbstbewusstsein** 32

**Unsere besten Helfer.
Wie wir die Bakterien
in uns für Gesundheit
und Gewicht nutzen
können** 34

**Abnehmen mit dem Mikrobiom.
Was Tests taugen** 39

**Warum Männer öfter krank
werden** 40

Die männliche Abwehr stärken 41



Macht langsam! Warum Sport ohne Qual besser wirkt 42

**Wie ich meine Motivation
wiederfand und zur Läuferin
wurde 47**

Welche Sportart passt zu mir? 50

Fitnessstraining an Geräten 50

Joggen 51

Schwimmen 51

Ballspiel 52

Yoga 52

Fahrrad fahren 52

Work-out-Kurse, Bauch-Beine-Po,
Aerobic und Co. 53

Boxen 53

Golf 53

Tennis 54

Judo, Karate – Kampfsport 54

Klettern 54

Dünn durch Sport? 55

Sporttipps für Frauen 56

Sporttipps für Männer 58

Trainingspläne für Ausdauersport 60

**Trainingsplan:
Laufen für Einsteiger 61**

**Trainingsplan:
Laufen für Fortgeschrittene 62**

**Trainingsplan:
Radfahren für Einsteiger 63**

Lauftipps für Frauen 64

**Trainingsplan:
Schwimmen für Einsteiger 66**

Mehr Muskeln. Krafttraining für Frauen 68

Arm-Bein-Strecken 69

Liegestütz 69

Sit-ups 70

Sit-ups mit Drehung 70

Plank 71

Boxer-Plank 71

Burpees 72

Kniebeugen 72

Stuhlstand 73

Seitdrehung mit Bein 73

INHALT



Mehr Beweglichkeit. Dehnen für Männer 74

Kniebeugen-Stretching	75
Ausfallschritt	75
Wade dehnen	76
Brust dehnen	76
Rücken dehnen	76
Leisten und Adduktoren dehnen.....	76
Den unteren Rücken dehnen	77
Nacken dehnen	77
Vordere Oberschenkelmuskeln und Leisten dehnen	77
Körperseiten dehnen	77

Iss gut! So essen Sie sich schlank und gesund 78

Die Kraft der Tomate. So einfach geht gesunde Ernährung 82

Eine Frage der Mischung: Fett, Proteine, Kohlenhydrate – was gut für uns ist und was nicht. Die wichtigsten wissenschaft- lichen Ergebnisse 85

Fette 85

Proteine 86

Kohlenhydrate 88

Ernährungstipps für Frauen 90

1. Ein kluger Plan muss her 90
2. Neue Gewohnheiten einüben 90
3. Extreme vermeiden 91
4. Kleine Schritte 91
5. Die Wechseljahre verstehen 91

Nährstoffe für Frauen 92



Ernährungstipps für Männer 93

- 1. Nicht zu lange warten 93
- 2. Deutlich weniger Fleisch und Wurst 93
- 3. Selbst kochen ist gesund 94
- 4. Kleinere Portionen 94
- 5. Führen Sie ein Ernährungstagebuch 94

Nährstoffe für Männer 95

Heilendes Öl 96

Kein Mehl wie das andere 96

Ernährungswissen 97

**Mit dem Nutri-Score zu
gesunden Lebensmitteln** 97

Ist bio besser? 98

Nahrhafte Beere 98

Umstrittenes Palmöl 98

Der Hype ums Superfood 99

Nahrhaftes Geflügel 99

Warum ich fast keinen Zucker mehr esse 100

Obst aus dem Glas 104

Abnehmen light gemacht 104

Süße Knolle 105

Glukose, Fruktose und Co. 106

Rezepte für Frauen 108

Frühstück 109

Mittagessen 129

Abendessen 149

Rezepte für Männer 168

Frühstück 169

Mittagessen 182

Abendessen 202

Der gute Verzicht. Wie Intervallfasten beim Abnehmen hilft 218

**Intervall- und Heilfasten –
die wichtigsten Fragen** 222

Danksagung/Impressum 224



Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser, mein Mann liebt Essen. Zum Frühstück isst er einen Teller Müsli mit Quark – natürlich vollfett. Dazu einen Apfel. Und er trinkt eine große Tasse Kaffee mit zwei Löffeln Zucker. Fast immer schmiert er sich danach noch ein Brot dick mit Butter und Orangenmarmelade. Manchmal auch zwei. Als Snack nimmt er sich ins Büro eine Karotte, Fenchel, Butterkekse und Schokolade mit. Mittags geht er in der Kantine essen. Vorspeise, Hauptgang und einen Nachtisch – fast immer Schokopudding. Was der Speiseplan eben so hergibt. Die Frauen an der Essensausgabe kennen ihn schon und löffeln ihm besonders große Portionen auf den Teller. Abends, wenn er nach Hause kommt, greift er nach den Erdnüssen und fragt: »Was wollen wir essen?« Am liebsten Käsebrot mit Emmentaler oder Gouda. Den mag er besonders gerne. Kommt er an den Äpfeln vorbei, greift er danach. Natürlich.

Unser Sohn und ich haben ihn kürzlich mit der Raupe Nimmersatt aus dem

Kinderbuch von Eric Carle verglichen. Die kennen Sie bestimmt auch noch aus Kindertagen. »Am Montag fraß sie sich durch einen Apfel. Aber satt war sie noch immer nicht ... Erst als sie ein Stück Schokoladenkuchen, eine Eiswaffel, eine saure Gurke, eine Scheibe Käse, ein Stück Wurst, einen Lolli, ein Stück Fruchtbrot, ein Würstchen, ein Törtchen und ein Stück Melone gegessen hat, ist der Hunger endlich gestillt.«

Wir haben alle sehr darüber gelacht. Die Ähnlichkeiten sind tatsächlich groß. Zum Glück verwandelt er sich am Ende der Woche nicht in einen Engerling. Aber vor allem wird er nicht wie die Raupe dick und fett.

Wir kennen uns nun seit 25 Jahren. Er wiegt seitdem fast immer 80 Kilo – mal ein Kilo mehr, mal eines weniger. Bei seiner Körpergröße ist das bestes Idealgewicht. Pumperlgesund ist er außerdem. »Verzicht« und »Diät« sind Fremdwörter für ihn.

Ja, ich bin manchmal neidisch auf ihn. Würde ich so viel essen wie er, wäre ich



bald kugelrund. Woran das liegt? Er ist ein Mann und ich eine Frau. Das ist der gemeine Unterschied.

Es geht vielen Frauen genauso wie mir. Es ist eine fiese Ungerechtigkeit, die tief verankert in unseren Genen liegt. Der auch im Jahr 2021 alle Gleichberechtigung völlig egal ist. Die Schöpfung meint es einfach besser mit euch Männern. Ihr habt von Natur aus mehr Muskeln, wir Frauen mehr Fett. Und euer Stoffwechsel verbrennt Kalorien viel, viel schneller als unserer.

Auch ihr seid dick, sogar sehr. Aber habt ihr euch mal mehr angefuttert, seid ihr klar im Vorteil. Wenn ihr euch vornehmt, Gewicht zu verlieren, seid ihr erfolgreicher. Nicht mal acht Prozent der Männer sagen, dass sie jemals mit einer Diät unzufrieden waren.

Wir Frauen versuchen es dagegen mit vielen, vielen verschiedenen Diäten, quälen uns und scheitern ganz oft. Es gibt eine Statistik, die besagt, dass wir es im Durchschnitt 61 Mal probieren, bis wir 45 Jahre alt sind. Dünner und glücklicher

macht uns das nicht. Im Gegenteil: Wir werden meist sogar noch dicker, dann unzufriedener und unglücklicher. Der Jo-Jo-Effekt erwischt uns gnadenlos.

Warum ist das so?

Können Frauen in diesem Fall von Männern etwas lernen – ausnahmsweise? Ja, ein bisschen. Aber die Prognose für ein Pärchen, das sich gemeinsam vornimmt, Gewicht zu verlieren, ist eher schlecht. Besser ist es – und das weiß die Wissenschaft inzwischen sehr genau –, wenn jedes Geschlecht beim Abnehmen seinen eigenen Weg geht. Die Gesetze der Natur sind unerbittlich. Ausricksen kann sie niemand, aber verstehen kann man sie – und für die eigenen Zwecke nutzen.

Ein Perspektivwechsel lohnt sich jedenfalls. Wer den gemeinen Unterschied versteht, dessen Chancen sind hervorragend, dass ihr oder sein Leben bald viel leichter sein wird.

Herzlichst,
Ihre Alexandra Kraft

Eine Frau, ein Mann. Wie Abnehmen gelingt



Wie Frauen und Männer dick werden, das ist höchst unterschiedlich. Da sind sich Mediziner und Wissenschaftler heute einig. Deswegen besuche ich beim Versuch, diesem Phänomen auf die Spur zu kommen, einen Mann und eine Frau. Mein erster Stopp ist bei Mara Kittler im bayerischen Ansbach.

Sie hat mich an diesem Morgen zu sich nach Hause in ihre Wohnung eingeladen. Sie will mir erzählen, wie es bei ihr so weit kam, dass sie sich nicht mal mehr im Spiegel anschauen wollte.

Die dunklen Haare hat sie zu einem langen Pferdeschwanz gebunden. Sie trägt dezentes Make-up mit roten Lippen, dazu eine Skinny Jeans und ein hautenges T-Shirt. Nicht ein Fettpölsterchen ist zu sehen. Sie hat es geschafft. Die 24-Jährige wog mal 117 Kilo bei einer Körpergröße von 1,73 Meter. Heute bringt sie noch 65 Kilo auf die Waage. »Wer dick ist und sagt, er gefällt sich, der lügt«, sagt die junge Frau mit fester Stimme. Mara Kittler sitzt an ihrem Küchentisch, auf dem Herd kochen Eier fürs Frühstück, Mopshund Carlos liegt neben ihren Füßen und atmet laut. Es ist sechs Uhr morgens, in einer Stunde muss sie zur Arbeit. Trotzdem ist sie entspannt. Wenn sie so von sich spricht, wirkt sie zufrieden und klingt selbstbewusst.

Es ist noch nicht lange her, da war alles noch ganz anders in ihrem Leben. Lächelnd erzählt Mara Kittler von ihrer Arbeit als Krankenschwester in einem Wundzentrum mit den vielen bettlägerigen Patienten. Und wie sie sich früher regelmäßig in den Essensraum der Kli-

nik im bayerischen Ansbach schlich, zum Kühlschrank ging und nach dem Nutella-Glas griff. 250 Gramm. Sie plaudert fröhlich davon, wie sie den weißen Deckel aufdrehte, die Folie aufriss und mit einem Löffel in die feste Nuss-Nougat-Masse stach. Und wie wunderbar es sich anfühlte, wenn der erste zuckrige Bissen auf der Zunge schmolz.

Ihr Job im Wundzentrum war kräftezehrend. »Die Arbeit war auch eine riesige emotionale Belastung«, sagt sie. Ihre Schicht begann meist früh um sechs. 20, manchmal 40 Patienten mussten dann in ihren Betten umgelagert werden. Danach musste sie unzählige Verbände wechseln und Infusionen erneuern. Pizza, Schokolade, Fertigsuppen, Hamburger oder Currywurst aus der Plastikpackung – Mara Kittler stopfte, wann immer sie auch nur einen Moment Zeit hatte, wahllos etwas in sich hinein. Abends auf dem Sofa ging es weiter. Einen Essrhythmus hatte sie längst nicht mehr. Die Wissenschaft nennt so jemanden Stressesserin. Das ist typisch Frau.

Männer werden auch dick. Aber ganz anders. Daniel Feldmann ist dafür ein gutes Beispiel. Erst war er schlank, dann wurde er dicker und dicker. Sechs Jahre ging das so. Mit Mitte 30 brachte er 2009 166 Kilo auf die Waage. Auch Daniel Feldmann will von dieser Zeit erzählen. Er schnippelt in seiner Küche in Oberhausen Paprika. Seine Frau Jennifer schneidet Zucchini. In einer rosa Pfanne knistern Zwiebeln. Der Theatertechniker hat seinen freien Tag. Gleich gibt es Mittagessen, Gemüsepfanne mit Hackfleisch. »Ein ganz einfaches Rezept, man

braucht 20 Minuten, dann ist es fertig«, sagt Feldmann. Heute wiegt er 75 Kilo, seine Wangenknochen zeichnen sich kantig im Gesicht ab. Die Ärmel spannen sich über seine muskulösen Oberarme. »Ich habe mich halbiert«, sagt er und lacht.

Ganz leise erzählt er dann davon, wie er sich bis vor ein paar Jahren ernährt hat. Fast Food war seine Sucht. Immer wieder ging er zu McDonald's. Drei, vier Big Macs, dazu Pommes und Milchshakes. So sah eine typische Mahlzeit für ihn damals aus. Dazwischen Weingummi und Lakritz. Abends zu Hause bestellte er sich vom Sofa aus noch zwei Pizzen, natürlich Familiengröße. In der Psychologie nennt man das Mengenessen. Das ist typisch Mann.

Ebenso individuell ist der Weg zurück zum Idealgewicht. Für Mara Kittler begann es mit einem guten Vorsatz an Neujahr 2015. Wir gehen ab sofort gemeinsam ins Fitnessstudio, beschloss sie damals mit fünf Freundinnen. Vorher hatte sie jahrelang schon allerlei verschiedene Diäten ausprobiert. »Alles, was in meinen Frauenzeitschriften gerade angesagt war«, sagt sie. Im Kern bedeutete ein jeder dieser Abnehmversuche, dass sie hungerte.

»Ich habe jahrelang versucht, die Pfunde durch Verzicht wegzubekommen, und habe dabei komplett den Genuss verlernt«, sagt sie heute. Auch das ist typisch Frau.

Was sie während der vielen Diätversuche vor allem plagte: »Ich konnte machen, was ich wollte, ich hatte immer Hunger.« Waren die paar Wochen der Diät vorbei,

kam das Gewicht schnell wieder. Oft sogar noch ein paar Kilo mehr.

Hunger ist – neben akutem Durst – der mächtigste Trieb, den die Evolution der Menschheit mitgegeben hat. Niemand fordert ihn ungestraft heraus, denn der Körper macht dann, was er immer tut, wenn Energie knapp wird: Er fährt den Grundumsatz herunter. Also jene Energie, die er braucht, um Vitalfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Temperatur aufrechtzuerhalten.

So erging es auch Mara Kittler. Während der Hungerphase reduzierte der Körper den Stoffwechsel. Als sie anschließend wieder normal aß, nahm sie entsprechend stark zu. »Ich war der lebende Jo-Jo-Effekt«, meint sie und lacht. Die Wende kam endlich, als sie alles vergaß, was sie vorher über Diäten gelesen hatte. Ihre Pfunde purzelten, als sie darauf achtete, was sie aß. Kein qualvoller Verzicht mehr also, stattdessen bewusster Genuss. Ihre Faustregel ist simpel, aber wirkungsvoll: »Natürlich keine Süßigkeiten mehr, Nutella-Gläser waren tabu. Dafür viel mehr Gemüse und Obst. Kein Fertigessen mehr. Viel Hühnerfleisch und Fisch. Alles schön frisch.« Sie begann, bewusst einzukaufen, und zum ersten Mal in ihrem Leben kochte sie. »Bis dahin verstand ich unter Essen kochen, dass man heißes Wasser über eine Fünf-Minuten-Terrine gießt und dann Spaghetti Carbonara hat.«

Die Abkehr vom falschen Hungern kam für Mara Kittler übrigens mit der Liebe. Ihre Freundinnen hatten nach und nach aufgegeben mit dem Fitnessstudio, nur Mara Kittler machte weiter. Und lern-

te dort ihren neuen Freund kennen. Ein Hobby-Bodybuilder, der aus seiner langen Erfahrung als Sportler wusste, was dem Körper wirklich guttut. »Ohne ihn hätte ich es niemals geschafft, sein Wissen war unglaublich wichtig für mich«, sagt Mara Kittler. Er erklärte ihr zum Beispiel, wie sättigend Proteine sind und wie köstlich sie in Form von Hähnchen oder Fisch schmecken. Sie kauften gemeinsam ein, immer schön frische Sachen – und sie kochten. Mara Kittler aß sich satt – und verlor trotzdem stetig an Gewicht. Statt Süßigkeiten und Nutella stand jetzt Obst auf ihrem Speiseplan. »So nehme ich viel weniger Zucker zu mir«, sagt sie. Und nach einer kleinen Pause erklärt sie: »Erst als ich endlich schlank war, konnte ich zugeben, wie ich davor in meinem Körper gelitten habe.«

Von ihrem Freund hat sie sich inzwischen getrennt. Eigentlich der klassische Moment, in dem Frau wieder zunimmt. Aber nicht Mara Kittler. Sie sagt: »Ich habe so viel gelernt, dass ich heute genau weiß, was mir guttut.«

Damit zurück zu Daniel Feldmann. Ihm mussten erst Freunde, Familie und sein Arzt sagen: »Daniel, das geht so nicht, wir haben Angst um dich.« Bei vielen Männern stößt selbst das auf taube Ohren und sie schleppen ihren Bauch weiter mit sich rum. Meist so lange, bis Blutdruck und Blutzucker völlig entgleisen. Aber Daniel Feldmann war nicht so einer. Er machte aus seinem Körper und seinem Gewicht ein Projekt. Er wurde sein eigener Trainer. Typisch Mann.

Das war auch dringend nötig. Denn am Ende saß er nur noch zu Hause auf

seinem Sofa, trank literweise Cola und verlor mit jedem Schluck Energie und Lebenslust. »Ich schäme mich heute, dass es so weit gekommen ist«, sagt er.

Aber auch er schaffte die Wende und entschlackte sein Leben radikal. Auch das ist typisch Mann. Fast Food, Cola und Süßigkeiten verbannte er von einem Tag auf den anderen komplett. Er lernte kochen und suchte sich einfache Rezepte aus dem Internet. Er verfasste Tages- und Essenspläne. Und lief los. Natürlich nicht schnell. Bei seinem Gewicht wäre das in der Katastrophe geendet. Erst langsam und dann immer schneller und immer weiter. Mit jedem Kilo, das er verlor, erhöhte er sein Tempo.

Nach einem halben Jahr startete er bei seinem ersten Halbmarathon, dann irgendwann auch beim ersten Marathon. Sport spielt für den Abnehmerfolg von Männern eine zentrale Rolle. Marathon, Triathlon oder Alpenüberquerung – Männer sind furchtbar stark. Das motiviert sie. Sie brauchen zwar lange, bis sie anfangen, dann lassen sie sich aber kaum mehr beirren und ziehen ihr Ding durch.

So ging es auch Daniel Feldmann. Seit acht Jahren lebt er nun schlank. Selbst als er seinen Job verlor, weil sein Theater geschlossen wurde, verfiel er nicht in alte Muster. Statt sich auf die Couch zu setzen, lief er weiter. »Da wusste ich, dass ich es geschafft habe«, sagt er. Inzwischen ist er schon bei sechs Marathons an den Start gegangen. Seine Bestzeit liegt bei knapp drei Stunden.

Typisch Frau. Typisch Mann. Das gilt auch für die Gene. Dazu mehr im nächsten Kapitel.



**Der gemeine Unterschied.
Warum Frauen anders
abnehmen**

Pamela Peeke ist eine wahre Pionierin. Als eine der ersten Ärztinnen weltweit erforschte sie, wie Frauen und Männer sich körperlich unterscheiden. Das war in den 1980er-Jahren. Heute ist Gendermedizin das Spezialgebiet der amerikanischen Professorin und wohl kaum jemand weiß so viel darüber wie sie. Sie kennt jedes noch so kleine Detail, welches den Unterschied zwischen den Geschlechtern ausmacht. Sie sagt: »Ich bin fasziniert, wie verschieden Frauen und Männer sind. Aber ich bin auch erschrocken, wie wenig wir das heute in der Behandlung berücksichtigen.«

In ihrer Praxis in New York hat sie sich darauf spezialisiert, Frauen zu behandeln, die mit ihrem Körper oder ihrer Gesundheit unzufrieden sind. Und denen es einfach nicht gelingen mag, erfolgreich abzunehmen. »Mir sitzen fast täglich verzweifelte Patientinnen gegenüber«, sagt sie. Sie hat sich per Skype aus den USA gemeldet. Zur Begrüßung schaltete sie kurz den Bildschirm an. Jetzt ist die Kamera wieder aus. Es klappert und Schubladen werden auf- und zugemacht. »Ich muss mir noch ein Frühstück machen und ich wollte Ihnen nicht mein Chaos in der Küche zumuten«, sagt sie und lacht rauchig.

Dann wird sie schnell ernst und erzählt: »Frauen brauchen beim Abnehmen viel mehr Unterstützung als Männer.« Es falle ihnen deutlich schwerer. Woran das liegt? Sie überlegt kurz und antwortet: »Weil einiges einfach ungerecht für sie ist. Weil ihr Körper an vielen Stellen anders funktioniert als der von Männern.«

Für Pamela Peeke ist das eine gute Nachricht: »Sie können gar nichts dafür, die Natur hat es so eingerichtet.« Warum das positiv ist? »Weil das eine unglaubliche Last von den Frauen nimmt. Sie müssen sich nicht mehr schuldig fühlen«, führt sie aus.

Erst seit Kurzem setzt sich in der Ernährungswissenschaft die Erkenntnis durch, dass Frauen und Männer, wenn es um Diäten geht, ganz unterschiedlich ticken. Sie reagieren psychisch und physisch anders auf bestimmte Nährstoffe. »Deswegen gibt es auch keinen Ansatz, der für beide Geschlechter gleichermaßen funktioniert«, so Pamela Peeke. »Wer alle über einen Kamm schert, scheitert zwangsläufig.«

Denn, so viel sei vorweggesagt, die Sache ist kompliziert. Aber die Daten sind eindeutig. Wenn Männer eine Diät machen, verlieren sie nicht nur schneller, sondern auch signifikant mehr Gewicht als Frauen. Bis zu 16 Prozent im Durchschnitt. Das ist das wissenschaftliche Ergebnis einer internationalen Untersuchung unter Leitung der Universität Kopenhagen mit 2020 stark übergewichtigen Probanden.

Es sind nicht nur ihr eiserner Wille, der Männer schneller schlank macht – sondern es ist auch das eine oder andere Geschenk der Natur. Wie zum Beispiel beim Stoffwechsel. »Die körperlichen Unterschiede sind da so groß, dass wir Männer und Frauen getrennt betrachten müssen«, erklärt Expertin Peeke. »Denn was bei einem Mann geholfen hat, kann bei einer Frau komplett versagen.« So besitzen Männer von Natur aus mehr

Muskelmasse, Frauen dagegen mehr Fett. Die Muskeln aber verbrennen deutlich mehr Kalorien als das Fett, selbst in Ruhe auf dem Sofa. Sitzt ein Mann eine Stunde, verbrennt er ungefähr 1 Gramm Fett. Eine Frau etwa 0,8 Gramm. Die Muskeln lechzen regelrecht nach Energie. Deswegen haben Männer je nach Typ einen um drei bis zehn Prozent schnelleren Stoffwechsel. Das erklärt zum Beispiel sehr gut, warum mein Mann so viel mehr essen kann als ich und trotzdem nicht zunimmt.

»Frauen wollen keine Muskelberge - Männer schon.«

Im Fitnessstudio und beim Sport steigern sich die Unterschiede noch einmal. »Denn«, so Pamela Peeke, »Frauen wollen keine Muskelberge auftürmen, also trainieren sie mehr Ausdauer, während Männer schauen, was der muskulöseste Typ im Studio macht, und es ihm nachtun.«

Die Evolution hat sich aber noch eine weitere kleine Gemeinheit für uns Frauen ausgedacht. Treiben wir Sport, schießt

bei uns das »Ich habe Hunger«-Hormon Ghrelin steil nach oben. Das »Ich bin satt«-Hormon Leptin dagegen fällt in den Keller. Das ist eine denkbar schlechte Mischung, die uns meist in die Küche und an den Kühlschrank führt. Und natürlich: Männer haben das Problem nicht. Im Gegenteil, sie sind nach dem Sport einfach nur satt. Nature is a bitch.

Keine Überraschung also, dass das Fett bei Frauen und Männern am Körper komplett unterschiedlich verteilt ist. Bei Frauen sitzt es vor allem an den Hüften und am Gesäß. Mit gutem Grund, denn da dient es als ein überlebenswichtiger Speicher etwa für Schwangerschaften. Männer tragen ihr Fett meistens am Bauch. Dieses sogenannte viszerale Bauchfett ist zwar ungesünder, denn es fördert entzündliche Prozesse im Körper. Dazu später mehr. Aber aus Studien weiß man, dass es sich leichter abbauen lässt als das Hüftfett.

Müssen Frauen also mehr hungern, um dünn zu werden? Ein Anruf bei dem Stoffwechselexperten Michael Boschmann von der Berliner Charité.

Er sagt: »Viele Frauen machen Crashdiäten. Dabei verlieren sie schnell das Bauchfett, während das Hüftfett eher geschützt wird.« Die Polster an den Seiten nehmen nach der Diät überproportional zu, denn der Körper arbeitet an einer Strategie, um für eine künftige Periode des Mangels gerüstet zu sein – als solche versteht er die Diät. »Diese Frauen erkennt man daran, dass sie eine typische Pyramidenfigur haben. Mehr Fett auf den Hüften gegenüber der Taille«, sagt Boschmann.



Aber – endlich ein Vorteil für Frauen – Bauchfett ist ungesünder. Im Gegensatz zum Fettgewebe, das sich direkt unter der Haut befindet, ist das viszerale Fett ein aktives Gewebe. Es umgibt innere Organe wie Leber oder Bauchspeicheldrüse. Außerdem setzt es Fettsäuren frei, schüttet Hormone aus und sondert entzündungsfördernde Botenstoffe ab. Gefährliche Folgen des dicken Bauches:

Der Blutzucker steigt, Blutfettwerte und Blutdruck ebenfalls. Leider geht dieser kleine weibliche Vorteil auch gleich wieder flöten. Schrumpft der Bauchumfang und sinkt das Gewicht, profitiert die Gesundheit von Männern viel deutlicher. Mit den Pfunden schwindet bei ihnen die Neigung zu lebensgefährlichen Krankheiten wie Fettstoffwechselstörung, erhöhtem Blutzucker und Blutdruck.

Und wir Frauen? Der nächste Tiefschlag: Unser Hüftumfang kann schrumpfen – aber damit leider auch ausgerechnet der Wert des »guten« HDL-Cholesterins (High Density Lipoprotein) sowie die Knochenmasse. Warum das so ist, kann die Wissenschaft bislang nicht erklären. »Wir müssen weiterforschen«, sagt Pamela Peeke. Welche Folgen das für den weiblichen Körper und seine Gesundheit hat, ist unklar. Noch einmal die Ärztin: »Aber man kann schon jetzt ziemlich sicher sein, dass es kein guter Effekt ist.«

Und dann erwischen uns irgendwann noch die Wechseljahre. Da wird für uns Frauen die Ordnung komplett über den Haufen geworfen. Hormone sind für das Gewicht und die Abläufe im Stoffwechsel ein zentraler Faktor, deswegen

gibt es dazu in diesem Buch ein ganzes Kapitel (Ab Seite 18). Mit den Wechseljahren sinkt der Level des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen. Gleichzeitig wird das Fett am Körper umverteilt. Polster an den Hüften und dem Gesäß schwinden, das Bauchfett nimmt zu. Die Figur wird von Birnen- auf Apfel- form umgebaut. Frauen nehmen deutlich schneller zu. Das liegt ausgerechnet am männlichen Hormon Testosteron. Es ist im weiblichen Körper auch vorhanden, übernimmt aber mit den Wechseljahren zunehmend das Kommando. Mit gewichtigen Folgen. Michael Boschmann sagt: »Ich habe oft Patientinnen, die sich wundern, dass sie plötzlich sieben, acht Kilo mehr wiegen. Ich muss dann immer ganz uncharmant sagen: Das ist das Alter.«

Wie viel Frauen wiegen

18 bis unter 20 Jahre	Größe: 1,68 m	Gewicht: 61,4 kg
20 bis unter 25 Jahre	Größe: 1,68 m	Gewicht: 63,0 kg
25 bis unter 30 Jahre	Größe: 1,67 m	Gewicht: 65,4 kg
30 bis unter 35 Jahre	Größe: 1,67 m	Gewicht: 67,0 kg
35 bis unter 40 Jahre	Größe: 1,67 m	Gewicht: 67,9 kg
40 bis unter 45 Jahre	Größe: 1,67 m	Gewicht: 68,7 kg
45 bis unter 50 Jahre	Größe: 1,67 m	Gewicht: 69,4 kg
50 bis unter 55 Jahre	Größe: 1,67 m	Gewicht: 70,1 kg
55 bis unter 60 Jahre	Größe: 1,66 m	Gewicht: 70,4 kg
60 bis unter 65 Jahre	Größe: 1,65 m	Gewicht: 70,9 kg
65 bis unter 70 Jahre	Größe: 1,64 m	Gewicht: 71,3 kg
70 bis unter 75 Jahre	Größe: 1,64 m	Gewicht: 70,6 kg
75 Jahre und älter	Größe: 1,62 m	Gewicht: 68,5 kg

Quelle: Gesundheitsberichterstattung der Bundesregierung. Stand: 2017

Wie viel Männer wiegen

18 bis unter 20 Jahre	Größe: 1,81 m	Gewicht: 75,8 kg
20 bis unter 25 Jahre	Größe: 1,81 m	Gewicht: 79,2 kg
25 bis unter 30 Jahre	Größe: 1,81 m	Gewicht: 82,5 kg
30 bis unter 35 Jahre	Größe: 1,80 m	Gewicht: 84,4 kg
35 bis unter 40 Jahre	Größe: 1,80 m	Gewicht: 85,9 kg
40 bis unter 45 Jahre	Größe: 1,80 m	Gewicht: 87,3 kg
45 bis unter 50 Jahre	Größe: 1,80 m	Gewicht: 87,6 kg
50 bis unter 55 Jahre	Größe: 1,79 m	Gewicht: 87,8 kg
55 bis unter 60 Jahre	Größe: 1,79 m	Gewicht: 87,7 kg
60 bis unter 65 Jahre	Größe: 1,78 m	Gewicht: 87,3 kg
65 bis unter 70 Jahre	Größe: 1,76 m	Gewicht: 86,5 kg
70 bis unter 75 Jahre	Größe: 1,76 m	Gewicht: 84,8 kg
75 Jahre und älter	Größe: 1,74 m	Gewicht: 81,2 kg


Quelle: Gesundheitsberichterstattung der Bundesregierung. Stand: 2017

Männer verbrennen mehr Kalorien

Der tägliche Kalorienverbrauch zwischen Männern und Frauen unterscheidet sich deutlich. Der männliche Stoffwechsel ist stärker. Das liegt vor allem an einem Mehr an Muskulatur. Mit dem Alter schwindet diese – und damit sinkt auch der durchschnittliche Kalorienverbrauch.

Kalorienverbrauch Männer und Frauen

	Männer	Frauen
15 bis unter 19 Jahre	10460 kJ/2500 kcal	8370 kJ/2000 kcal
19 bis unter 25 Jahre	10460 kJ/2500 kcal	7950 kJ/1900 kcal
25 bis unter 51 Jahre	10040 kJ/2400 kcal	7950 kJ/1900 kcal
51 bis unter 65 Jahre	9200 kJ/2200 kcal	7530 kJ/1800 kcal
65 Jahre und älter	8370 kJ/2000 kcal	6700 kJ/1600 kcal

A photograph of two women standing side-by-side against a grey wall. The woman on the left is younger, with long blonde hair, wearing red-rimmed glasses, a light blue button-down shirt, and blue jeans. The woman on the right is older, with shorter blonde hair, wearing purple-rimmed glasses, a white button-down shirt, and blue jeans. Both women are smiling and looking towards the camera. A green semi-transparent banner is overlaid at the bottom of the image, containing white text.

**Fluch und Segen
der Hormone.
Zwischen Pubertät
und Wechseljahren**

Es klingt verlockend einfach. Frauen haben zwei X-Chromosomen, Männer ein X- und ein Y-Chromosom. Der kleine Unterschied also. Der aber in Wahrheit ein gigantischer ist. Schuld daran sind die Hormone.

Die machen es uns Frauen verdammt schwer. Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre, Menopause – es ist eine wilde Achterbahnfahrt. Stimmungsschwankungen, Essattacken, Gewichtszunahmen – wir Frauen kennen das. Wir sind alle daran schon verzweifelt. Das muss aber nicht so sein. Dieses Kapitel soll dabei helfen, zu verstehen, welche Gründe dahinterstecken – und mit welchen einfachen Mitteln wir die Biologie zu unseren Gunsten austricksen können.

Wenn Sie ein Mann sind und jetzt weiterblättern wollen: Ja, Sie sind bei dem Thema nur Zuschauer. Testosteron und Co. sind viel gnädiger mit Ihnen und wirbeln Ihr Leben nicht immer wieder so heftig durcheinander. Aber es lohnt sich auch für Sie weiterzulesen. Denn ich bin mir sicher, dass Sie uns Frauen danach viel besser verstehen werden. Und wer will das nicht?

Dass es tiefe Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt, wurde in Medizin und Wissenschaft lange ignoriert. Was bei Männern funktioniert, wird bei Frauen auch schon klappen, war der Grundsatz aller Forschung.

Zum Glück ändert sich das gerade. Sehr langsam, und es wird noch viele Jahre dauern, bis der Rückstand aufgeholt sein wird. Der wichtige Anfang ist gemacht. Und Frauen, die erfolgreich ihre Gesundheit und ihr Gewicht verbessern

wollen, können schon jetzt von den neuen Erkenntnissen der Gendermedizin profitieren.

Die amerikanische Medizinerin Pamela Peeke befasste sich bereits in den 1980er-Jahren mit dem Thema in ihrer Forschung und Arbeit, als noch fast niemand darüber sprach. »Ich behandle in meiner Praxis viele Frauen, die davon erzählten, wie sie in den verschiedenen Phasen ihres Lebens verzweifelt mit ihrem Körper und dem Gewicht gerungen haben.« Heute sagt sie: »Es ist zentral, dass wir verstehen, dass das Geschlecht einen wesentlichen Einfluss darauf hat, wie viel Fett wir mit uns herumtragen und warum wir zunehmen.«

Erste Regelblutung, die fruchtbaren Jahre, die Zeit vor und während der Wechseljahre und dann das Alter – das Leben von Frauen ist geprägt von großen hormonellen Veränderungen. Männer kennen diese Einschnitte nicht. Ihre Hormone schwanken deutlich weniger. Die Wechseljahre bleiben ihnen ganz erspart. Glück gehabt, kann ich als Frau nur neidisch sagen.

Pamela Peeke ist ganz meiner Meinung. Sie sagt: »Für Frauen ist jeder dieser Abschnitte geprägt von radikalen Veränderungen für ihre körperliche und psychische Gesundheit.«

Lassen Sie uns also genauer anschauen, was im Leben einer Frau alles passiert.

Am Anfang sind wir Mädchen und Jungen noch nahezu gleich. Vor der Pubertät gibt es kaum körperliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Aber das ändert sich dramatisch, wenn das weib-

liche Hormon Östrogen bei den Mädchen ansteigt und die erste Regelblutung auslöst.

Evolution funktioniert nur langsam. Seit Urzeiten haben sich unsere Gene fast nicht verändert. Und die Natur pfeift auf Gleichberechtigung. Wir Frauen sollen Kinder gebären und stillen. Um diese Aufgabe erfüllen zu können, brauchen wir Energiespeicher. Die lagern sich als Fett an Hüften, Po und Brüsten ab. Es ist das körperliche Ende der Gleichberechtigung – Frauen haben ab jetzt im Durchschnitt mehr Fett als Männer.

Diese Jahre sollen die tollsten und unbeschwertesten unseres Lebens sein. Die große Freiheit eben. Die meiste Zeit sind sie das auch. Aber dazwischen quälen wir uns alle paar Wochen mit Periodenschmerzen, Frustessen und hormonell ausgelösten Hungerattacken. Für viele sind diese Jahre der Beginn des ewigen Ringens um das richtige Gewicht. Und unglaublich viele junge Frauen hasen ab jetzt ihren Körper.

So starten wir schon bald in die zweite Phase, die fruchtbaren Jahre. Anfang 20, die Welt steht uns offen, wir fühlen uns unbesiegbar. Aber heimlich, still und leise, fast unbemerkt verlangsamt sich der Stoffwechsel von Frauen zum ersten Mal. Zwar noch nicht dramatisch, aber der Körper verbrennt ab jetzt weniger Kalorien.

Mit Ende 20 werden die Frauen in Deutschland im Durchschnitt schwanger. Ein freudiger Moment. Aber: »In der Sekunde, in dem ein befruchtetes Ei sich im Uterus einnistet, beginnt ein hormoneller Tsunami«, so Pamela Peeke. Der



weibliche Körper baut Speicher auf, um das Kind nach der Geburt versorgen zu können. An Hüfte und Po werden die Fettpolster gefüllt. »Und weil es früher auch Hungerphasen gab, fallen die ein bisschen dicker aus als eigentlich notwendig«, erklärt Ärztin Peeke. Aber: Sind die Kilos erst mal drauf, verschwinden sie nur schwer.

Eine weitere Belastung für viele Frauen in dieser Phase ist, dass sie berufliche Karriere und Familie unter einen Hut bekommen müssen. Es sind auch heute hauptsächlich die Frauen, die sich um Kinder und Haushalt kümmern. Nur

jetzt, nachdem sie den Tag über im Büro gearbeitet haben. Während der Corona-Krise wurde diese Diskrepanz noch einmal besonders deutlich. Im Homeoffice betreuten über 90 Prozent der Frauen ihre Kinder beim Homeschooling. Und die Männer? Zogen sich in ihre Arbeitszimmer zurück und machten einfach nur ihren Bürojob. »Diese Dreifachbelastung ist toxischer Stress für Frauen«, so Pamela Peeke. »Die Gesundheit leidet darunter dramatisch und das Gewicht steigt.«

Die nächste große Umstellung sind die Wechseljahre. Eine weitere Phase des körperlichen Umbaus, die im Durchschnitt acht Jahre dauert. Und wieder ein hormoneller Sturm – diesmal begleitet von Schweißattacken, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen und unregelmäßigen Regelblutungen.

Ab 40 verlieren Frauen pro Jahr etwa ein halbes Pfund Muskelmasse. Der Stoffwechsel verlangsamt sich noch einmal. Wer nun weiterisst wie eine 20-Jährige, nimmt zwangsläufig zu. Jetzt – und das ist neu – vor allem am Bauch, wo das Fett besonders ungesund ist. Der Stress wird nicht weniger. Streitigkeiten mit den Teenagerkindern, Beziehungsprobleme oder die alten Eltern, die gepflegt werden müssen – all das zehrt an den Nerven. Dazu die Stimmungsschwankungen durch den sinkenden Östrogenspiegel – Körper und Gehirn sind auf Hormonenzug. Das Frustrierende: Klappte es mit dem Abnehmen in jungen Jahren noch ganz gut, muss jetzt um jedes Kilo ein schwerer Kampf geführt werden.

Sind die Wechseljahre irgendwann endlich überstanden, wird es hormonell ein bisschen ruhiger im Leben von Frauen. Der Körper verändert sich aber weiter. Ab etwa 52 Jahren verlieren Frauen im Durchschnitt ein Pfund Muskelmasse pro Jahr, der Körper verbrennt so 150 Kalorien pro Tag weniger. Die Zahl der Zipperlein wächst. Freunde werden krank, Eltern und Angehörige sterben. Vielleicht plagt man sich sogar selbst mit Krankheiten herum. Viele Frauen fürchten, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken. Statistisch sind sie davon auch deutlich häufiger betroffen als Männer. Das Alter nimmt seinen Lauf.

Puh. Durchatmen. Das klingt furchtbar? Kein Grund zur Panik. Denn die gute Nachricht ist: Diese Veränderungen lassen sich zwar nicht aufhalten, aber es gibt ein einfaches Rezept, um die Beschwerden und Probleme zu lindern. Und es funktioniert in jedem Alter!

Expertin Pamela Peeke kennt dieses Rezept genau. Sie verordnet es täglich. »Ich kann es gar nicht oft genug sagen: Besonders für Frauen sind eine gesunde Ernährung, eine gute Versorgung mit Nährstoffen und viel Sport zentral«, so die Expertin. »Frauen profitieren davon. Halten sie sich daran, geht es ihnen viel, viel besser.«

Das soll schon alles sein? Sport, Bewegung und gesundes Essen mit den richtigen Nährstoffen – das soll wirklich helfen? Kein teures Medikament? Kein magisches Pülverchen? Keine heilende Tablette? In allen Lebensphasen?

Ja, da sind sich Wissenschaftler, Forscher und Mediziner absolut einig. Die

Östrogene, die Hormone der Frauen

Östrogene sind weibliche Geschlechtshormone. Zur Gruppe der Östrogene zählen Östron, Östriol und Östradiol. Das Östradiol ist das wichtigste der drei. Sie sind an der Steuerung des Menstruationszyklus beteiligt und spielen in der Schwangerschaft eine wichtige Rolle. Östrogene wirken zudem auf den Stoffwechsel und die Knochenbildung.

Sie werden in den Eierstöcken, der Plazenta und den Nebennierenrinden gebildet. Östrogene sorgen dafür, dass das unbefruchtete Ei im Eierstock heranreift. Sie sind außerdem beteiligt am Schleimhautaufbau der Gebärmutter und beeinflussen das Wachstum des Brustgewebes. Auch Männer produzieren in den Hoden eine kleine Menge Östrogene. Bei Frauen haben Östrogene eine stimulierende Wirkung auf das Immunsystem.

Beweise für die Wirksamkeit dieser Methode sind überwältigend. Aber der Reihe nach.

Schon in der Pubertät lohnt es sich besonders, sich gesund und bewusst zu ernähren. Weil hier die Basis gelegt wird. Marotten werden zu schlechten Gewohnheiten. Aber umgekehrt können wohlthuende Rituale wie die abendliche Laufrunde eingeübt werden. Die richtige Ernährung in diesem Alter schützt davor, dick zu werden, und hilft, gesund zu bleiben. Wer dagegen vorwiegend zu Fast Food und Fertigessen greift, schadet sich. Denn auch in so jungen Jahren kann man schweren Schaden am eigenen Körper anrichten. Eine Studie aus den USA zeigt, dass im Alter zwischen 20 und 34 Jahren acht Prozent aller Frauen starke Ablagerungen in den Adern haben, weil sie sich schlecht ernähren. Genauso wichtig ist es, jetzt in Bewegung zu

kommen. Wer es schafft, regelmäßig zu trainieren, hat gute Chancen, sein ganzes Leben aktiv zu bleiben. Der Körper merkt sich den Spaß, den Sport macht. Zudem spürt man, wie gut einem Bewegung tut, dass sie uns leichtfällt, und es sind genau diese positiven Erfahrungen, die uns später im Leben auf Trab halten.

Bewegung ist ein wahres Wundermittel: Sie hellt die Stimmung auf, macht glücklich. Frauen, die Sport treiben, leiden seltener oder weniger stark an Periodenbeschwerden, Bewegung schützt vor allerlei Krankheiten wie Depressionen, Rückenschmerzen, Diabetes – und natürlich Übergewicht.

Redet Pamela Peeke darüber, gerät sie ins Schwärmen: »Sportlerinnen sind selbstbewusster, trauen sich mehr zu und finden sich attraktiver.« Nach einer kleinen Pause sagt sie: »Das gilt übrigens auch für Jungs.«