



## Der Körper kennt keinen Schutz vor Übergewicht

Da die Menschen in früheren Epochen immer wieder unter Nahrungsmangel litten, mussten sie sich Schutzmechanismen zulegen, die sie vor dem Verhungern bewahrten. Deshalb können sich unsere Körper noch heute hervorragend an einen Nahrungsmangel anpassen. Hingegen konnten unsere Vorfahren nie lange in einem Überfluss an Nahrung schwelgen. Darum besitzt der menschliche Organismus auch keine Möglichkeiten, um einen Energieüberschuss zu regulieren. Schliesslich war das bis vor kurzem auch nicht notwendig.

	Bei Nahrungsmangel	Bei Nahrungsüberschuss
Grundumsatz*	sinkt drastisch	steigt nur geringfügig, aber nicht der Gewichtszunahme entsprechend, an
Stoffwechsel	verlangsamt sich und passt sich damit der Energiezufuhr an	bleibt unverändert, anstatt sich der Energiezufuhr anzupassen
Wärmeproduktion	vermindert sich, um Energie zu sparen	bleibt gleich oder vermindert sich (wegen besserer Isolation), anstatt zu steigen
Körperliche Aktivität	vermindert sich, um Energie zu sparen	verringert sich, statt sich der erhöhten Energiezufuhr anzupassen
Hunger/Appetit	erhöht sich	erhöht sich, anstatt abzunehmen
Fettmasse	baut sich nur langsam ab	baut sich deutlich auf
Muskelmasse	baut sich rasch ab	baut sich kaum auf

\*Basis-Energieverbrauch des Körpers, ohne körperliche Aktivität

Der beste Schutz gegen Übergewicht besteht also darin, gar nicht erst zuzunehmen.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>