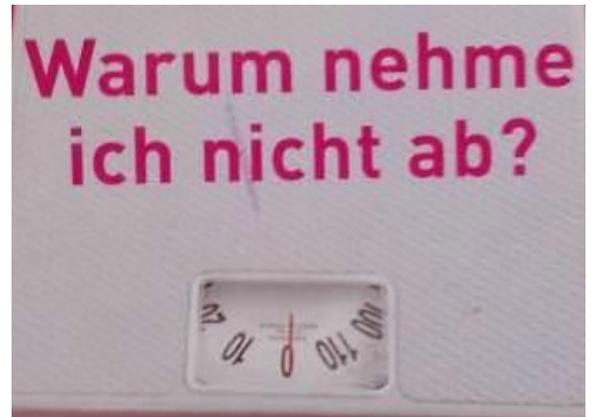


Fünf Erkrankungen, die deine Gewichtsabnahme erschweren!

Es gibt fünf medizinische Erkrankungen, die deine Gewichtsabnahme erschweren können. Sie sind selten(!), können jedoch im Einzelfall auftreten. Führst du ein sinnvolles Trainings- und Ernährungs- konzept durch und nimmst trotzdem nicht ab, dann solltest du einen Arzt aufsuchen um, nachfolgende mögliche Erkrankungen abzuklären:



Schilddrüsenunterfunktion

Die Schilddrüsenhormone beeinflussen den Stoffwechsel. Bei einer Unterfunktion verlangsamt sich der Stoffwechsel. Dadurch wird die Gewichtsabnahme erschwert. Nachfolgende Symptome deuten auf eine Schilddrüsenunterfunktion hin:

- Müdigkeit/Erschöpfung
- Unerklärte Gewichtszunahme
- Verstopfungen
- Trockene Haut
- Gedächtnisschwäche
- Erhöhte Kälteempfindlichkeit
- Reduzierter Pulsschlag

Sollten mehrere dieser Symptome zu treffen, sollte die Schilddrüsenfunktion überprüft werden.

Cushing Syndrom

Diese Erkrankung ist sehr selten, kann jedoch im Einzelfall die Erklärung für eine unerklärte Gewichtszunahme bzw. für das Ausbleiben einer Gewichtsabnahme trotz Kalorienreduzierung sein. Das Cushing Syndrom zeichnet sich durch einen chronisch erhöhten Cortisolspiegel im Blut aus. Ursache ist häufig die längerfristige Einnahme von cortisolhaltigen Medikamenten oder eine Fehlfunktion der Nebennierenrinde (extrem selten!). Nachfolgende Symptome weisen auf das Cushing Syndrom hin:

- „Vollmondgesicht“ (rund und rötlich)
- „Stiernacken“ durch eine vermehrte Fettansammlung zwischen den Schultern
- Bildung von Gewebestreifen durch Hautatrophien
- Brüchige und dünne Haut
- Dunkle Verfärbungen im Nacken und Achselhöhlenbereich
- Gesichtsbehaarung bei Frauen

Deuten die körperlichen Anzeichen auf das Cushing Syndrom hin, dann sollte ein Arzt kontaktiert werden.

Hypogonadismus (geringer Testosteronspiegel, nur bei Männern)

Ist der Testosteronspiegel bei einem Mann gering, wird dadurch eine Gewichtsabnahme erschwert. Durch eine Laboruntersuchung kann der Testosteronspiegel getestet werden. Nachfolgende Symptome deuten auf einen geringen Testosteronspiegel hin:

- Abnahme der Libido
- Erektile Dysfunktion
- Reduzierter Bartwuchs
- Schwächegefühl und Müdigkeit
- Reduktion der Muskelmasse
- Depressionen

Eine der häufigsten Ursache für geringe Testosteronwerte bei Männern ist Übergewicht (insb. eine vermehrte Fettansammlung im Bauchbereich). Sollte dies die Ursache sein, kann durch eine Gewichtsabnahme der Testosteronspiegel angehoben werden. Ansonsten kann es notwendig sein entsprechende Medikamente einzunehmen. Die muss mit dem behandelten Arzt besprochen werden.

Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS, nur bei Frauen)

PCOS ist eine hormonelle Erkrankung bei Frauen. Der Zusammenhang zwischen PCOS und einer Gewichtszunahme bzw. Übergewicht ist noch nicht eindeutig bewiesen. Nur ca. die Hälfte aller Frauen mit PCOS sind übergewichtig. Sollte jedoch eine übergewichtige Frau über nachfolgende Symptome leiden, sollte eine PCOS-Untersuchung stattfinden. Nachfolgende Symptome deuten auf das PCOS hin:

- Chronische Zyklusstörungen
- Gesichtsbehaarung
- Gewichtszunahme
- Akne
- Erhöhte Blutwerte
- Gestörter Zuckerstoffwechsel

Der Arzt wird dabei auch andere Erkrankungen wie das Cushing Syndrom oder ein erhöhter Testosteronspiegel bei Frauen ausschließen.

Binge-Eating Disorder

Binge Eating Disorder ist eine Essstörung, die zu periodischen Fressattacken mit Kontrollverlusten führt. Binge Eating Disorder kann dadurch eine Gewichtsabnahme erheblich behindern. Nachfolgende Symptome kennzeichnen die genannte Essstörung:

- Deutlich schneller essen als normalerweise
- Essen bis zu einem unangenehmen Völlegefühl
- Eine große Menge essen ohne ein tatsächliches Hungergefühl
- Alleine Essen aus Verlegenheit über die große Menge, die man isst
- Ekelgefühle gegenüber sich selbst, Deprimiertheit oder große Schuldgefühle nach dem übermäßigem Essen

Sollten mindestens drei der o. a. Symptome wöchentlich über Zeitraum von drei Monaten auftreten, ist die Wahrscheinlichkeit hoch unter Binge Eating Disorder zu leiden. Um diese Essstörung zu heilen, bedarf es meist medizinische Behandlung.

Neben den o. a. Erkrankungen gibt es noch genetische Erkrankungen wie z. B. das Prader- Willi-Syndrom die eine Gewichtsabnahme deutlich erschweren. Diese sind jedoch extrem selten und werden meistens im Jugendalter diagnostiziert.

Der Tipp des Monats lautet somit:

Führst du ein gut aufgebautes Ernährungs- und Trainingskonzept zur Gewichtsreduktion gewissenhaft durch und nimmst nichts ab, so solltest du dich auf o. g. Krankheitsbilder überprüfen lassen.

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill