

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

 | KRÜGER

Dr. med. Anna-Theresa Lipp



FETT IST NETT

DAS
UNGELIEBTE
ORGAN
ENDLICH
VERSTEHEN

⊗ | KRÜGER

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich der S. Fischer Verlag zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Erschienen bei FISCHER Krüger

© 2021 S. Fischer Verlag GmbH,
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Illustrationen: © Katharina Schmidt kwittiseeds
Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-8105-3075-2

INHALT

Am eigenen Leib – Warum Fett mein Thema ist	7
I. Wetten? Fett ist nett!	15
II. Was bist du denn für'n (Fett-)Typ?	23
III. Fette Vielfalt	39
IV. Die Fettzellenmanufaktur	57
V. Alarmstufe Rot: Voll Fett!	77
VI. Fleißiges Fett: In der Stoffwechselfabrik	85
VII. Fett weg: Das Geheimnis der Lipolyse	105
VIII. Diätlügen und falsche Versprechen	117
IX. Was hat mein Gehirn mit meinem Fett zu tun?	133
X. Fett = Spiegel unserer Seele	151
10 Schritte zur Fett-Erleuchtung	171
Wie ich es mache	199
Danksagung	203
Literaturverzeichnis	205



AM EIGENEN LEIB — WARUM FETT MEIN THEMA IST

Fett ist nett? Wie komme ich dazu, so etwas zu behaupten? Fett ist ungesund, sieht auf Bauch, Beinen und Po hässlich aus und stört. Dicksein ist schlecht für unser Herz und unsere Gelenke, es führt zu Bluthochdruck, Schlaganfall und Diabetes sowieso. Nein! Fett ist viel besser, als Sie denken, Fett gehört zu uns, wir brauchen Fett. Deshalb möchte ich Ihnen etwas über Ihr Fett als Organ und Ihren Fettstoffwechsel erzählen. Und nun fragen Sie sich, wer ich bin, dass ich Ihnen das erklären kann.

Ich bin kein alter Professor, der Ihnen mit erhobenem Zeigefinger gute Ratschläge erteilt. Ich bin auch kein Chefarzt, der bereits jahrzehntelang ein hartes Regiment in der Chirurgie geführt hat und mit mahnendem Blick zu Ihnen als Patienten spricht.

Mein Name ist Anna-Theresa Lipp, und bei mir dreht sich alles ums Fett. Ich komme aus der Praxis, Fett ist mein Forschungsgebiet, in dem ich täglich untersuche, ob es »krank« oder »gesund« ist. Und ich möchte mich nun zu Ihnen an den Tisch oder aufs Sofa setzen, um Ihnen ein wenig von diesem schillernden »Organ« zu berichten. Denn ja, es ist ein bewundernswertes Organ und eines, das viel zu oft diskreditiert wird. Völlig zu unrecht. Doch im normalen Leben, jenseits der schweren Labortüre, kennt man die vielen Mechanismen unseres Fettgewebes meist gar nicht. Wenn ich die Klinikgänge verlasse, treffe ich Frauen,

Männer, Junge und Alte, die Probleme mit dem Gewicht haben, mit ihrer Gesundheit und vor allem mit ihrem Fett. Die Begriffe, die sie verwenden, um ihr Fett zu beschreiben, sind daher alle negativ.

Ich möchte aber auch meine ganz persönlichen »fetten« Einsichten und Erkenntnisse mit Ihnen teilen. Denn ich selbst habe Fett mit mir herumgeschleppt, es gehasst und verflucht. Im Laufe der Zeit habe ich mein Fett aber auch als nützlichen Bestandteil des Körpers kennengelernt. Ich bin dieser ungeliebten Masse zu Leibe gerückt. Und habe es durchschaut. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Alles begann vor rund 15 Jahren, als meine Beine in der Pubertät immer dicker wurden, mein Oberkörper aber derselbe blieb. Es war schrecklich. Ich hatte das Gefühl, plötzlich nicht mehr in der Lage zu sein, über meinen Körper selbst zu bestimmen. Die Proportionen veränderten sich, ohne dass ich etwas dagegen tun konnte. Als Kind war ich dünn und später ein sportlicher, schlanker Teenager, großgewachsen mit langen, ebenso schlanken Beinen und vielen sportlichen Hobbys. Die Veränderung kam daher für mich wie ein Schock.

Meine Eltern waren beide Universitätsprofessoren und gehörten bereits der Öko-Bewegung an, Jahrzehnte bevor es »angesagt« wurde, grün oder vegan zu sein. Soweit es die Bilddokumentation und Erzählungen zulassen, glaube ich behaupten zu können, dass mein Bruder und ich in unserem Leben kein einziges Gläschen mit industrieller Babynahrung gefüttert bekamen und wir auch sonst aus unserem Garten saisonal ernährt wurden. Zu fette Ernährung oder Bewegungsmangel waren also nicht schuld an meinem Problem. Ich war kein Opfer frühkindlicher Fehlernährung. Und doch wurde ich untenrum breiter und breiter.

Nichts half dagegen. In meiner Familie waren alle ratlos. Übergewicht war meinen Eltern und meinem Bruder fremd.

Irgendwie wurden die dicken Beine Teil meines Alltags, ebenso wie die schwarzen Hosen und die Verbannung aller kurzen Röcke und Kleider. Von den Schmerzen, die ich zunehmend in den Beinen verspürte, ganz zu schweigen.

Als ich mit 24 Jahren mein Medizinstudium in München als approbierte Ärztin abschloss, hatte sich an meiner Beinform leider nichts verändert, aber die Schmerzen beim Stehen und die blauen Flecken an meinen Beinen wurden immer stärker.

Im Anschluss an mein Studium entschied ich mich zu einer Ausbildung als Plastische Chirurgin. Die Wiederherstellung versehrt oder entstellter Körper war etwas, das mich interessierte. Ich war bereit, in die Welt der Medizin hinauszugehen, aber meine Beine machten mir leider immer häufiger einen Strich durch die Rechnung. Langes Stehen, wendige Schritte, das war alles nichts mehr für mich.

Als drahtige Sportskanone konnte man mich nun wahrlich nicht (mehr) bezeichnen, aber ich war zäh und hatte einen starken Willen. Zumindest das war mir vom Sport geblieben.

Doch besonders während der Nachtdienste quälten mich nicht nur Schlafmangel, sondern auch meine schmerzenden Beine.

Im Rückblick erscheint es mir logisch, dass ich diese Dienste nicht sehr gerne mochte. Meine Schmerzen waren besonders stark, wenn wir nachts notfallmäßig Patienten operierten, die sich schwere Verletzungen oder Verbrennung zugezogen hatten. Die meisten Kollegen waren einfach nur müde, hungrig oder schlecht gelaunt, weil sie aufstehen mussten. Ich aber hatte richtige **Schmerzen**, die sich bis zu meinen Füßen runterzogen. Trotz Kompressionsstrümpfen glaubte mir das kaum jemand, wenn ich nachts um 4.00 Uhr nach der Operation Schmerzmittel nehmen und die Beine hochlegen musste.

Ähnliches hatte ich auch schon bei Freunden und Bekannten erlebt. Die meisten Menschen sehen nur das, was sie sehen wollen, und brauchen eine Schublade, in die sie alles und jeden stecken können. Für mein Lipödem hatten aber selbst ärztliche Kollegen keine passende Schublade, und so machten sie Schokolade für meine dicken Beine verantwortlich. Dabei aß ich die äußerst selten. Im Gegenteil. Jahrelang probierte ich Diäten und neue Diätpillen, ich schluckte entwässernde Medikamente, die sonst nur Herzkranke schlucken, und ernährte mich hauptsächlich von Salat. Kalorienbomben kamen so gut wie nie bei mir auf den Tisch. Doch an meinem Körper änderte sich nichts.

Das alles trieb mich in die Verzweiflung und näher an den Glauben, dass ich eben so sei und man nichts ändern könne. Mein Selbstwertgefühl sank unter den Nullpunkt, und ich entwickelte einen pathologischen Neid auf Menschen mit sichtbaren Knöcheln. Bei mir hingegen schienen die Waden formlos direkt in meine Füße überzugehen – ohne Knöchel. Ich hatte »Wöchel«. Eine Mischung aus Waden und Knöchel.

Die Suche nach den Ursachen für meine dicken Beine gab ich jedoch nicht auf. Doch obwohl ich bereits seit zwei Jahren in der Chirurgie tätig gewesen war, brauchte es noch drei verschiedene Fachärzte, unzählige Gespräche und langen Atem, um endlich herauszufinden, dass ich an einem Lipödem litt und nichts für meine schweren und unproportional dicken Beine konnte.

Ein Lipödem ist per Definition eine Fettverteilungsstörung, die sehr häufig vorkommt. Es heißt, dass in Deutschland 11 Prozent der Frauen an dieser Krankheit leiden. Bei vielen von ihnen bleibt sie jedoch unerkannt. Signifikant sind dicke Beine oder Arme, Schmerzen und auffällige blaue Flecken (Hämatomeinigung). Die Krankheit wird durch weibliche Hormone getriggert und manifestiert sich daher meistens in der Pubertät, in der Schwangerschaft oder mit Einnahme der Antibabypille. Wer

noch nie etwas davon gehört oder gelesen hat, kennt vielleicht den Begriff Säulenbein oder Reiterhosen – so wird es gerne im Volksmund genannt.

Fettzellen, die an meinen Beinen wachsen und immer mehr und größer werden, ohne dass ich einen spürbaren Einfluss darauf haben könnte? Wenn ich das vor der Pubertät geahnt hätte – ich wäre gerne ewig Kind geblieben.

Nach der Diagnose kamen bei mir die Dinge ins Rollen. Die nachfolgenden Jahre musste ich mehreren Operationen unterziehen, in denen das kranke Fett entfernt wurde und ich langsam zu dem Menschen werden konnte, der ich eigentlich schon viel früher hätte sein können. Die Veränderung war gravierend. Ich fühlte mich wie neugeboren. Hätte es mir nur irgendjemand mal eher gesagt.

Das Tragikomische an der ganzen Sache war auch gewesen, dass mir in meiner Familie bis dato niemand geglaubt hatte, meine Mutter von der Krankheit nicht betroffen war. Ich hatte sie von meiner Großmutter väterlicherseits geerbt, die unter denselben Symptomen gelitten hatte wie ich. Damals aber wusste niemand, was ein Lipödem war, geschweige denn, wie man es richtig behandelt. Niemals hatte sie sich insofern über ihre Beine oder deren Form beklagt. Sie hatte gelernt, damit zu leben. Als meine Großmutter starb, war ich fünf Jahre alt und weit davon entfernt zu wissen, dass mich das gleiche Schicksal ereilen würde.

Viele Jahre stand ich daher nicht nur dem Zweifel meiner Kollegen gegenüber, sondern auch dem meiner durchweg schlanken Familie, die einfach nicht an so etwas wie ein Lipödem glauben wollte. Entschlossen, ihnen zu beweisen, dass meine Fettzellen anders tickten als ihre, startete ich meine ersten Wissenschaftsversuche mit Lipödem-Fettzellen im Labor. Und so begann mein schicksalhaftes Abenteuer mit dem Fett.

Zurückblickend kann ich sagen, dass es genauso verrückt war,

wie eine Nadel im Heuhaufen zu suchen. Doch ich ließ mich von meiner wissenschaftlichen Intuition leiten und fand nach zwei Jahren unter anderem genau jene Faktoren, die Lipödem-Fettzellen von normalen Fettzellen unterscheiden.

Fünf Jahre, zahlreiche Publikationen und dreißig Kongresse später sitze ich nun hier und schreibe für Sie diese Zeilen. Wenn Sie mich jetzt noch einmal fragen, was mich dazu befähigt, Ihnen etwas über den Fettstoffwechsel zu erzählen, dann kann ich dazu nur sagen: Ich habe am eigenen Leib erfahren, welche Vorurteile »Fett« mit sich bringt. Ich bin wieder und wieder in die Diätfalle getappt. Ich habe mein Selbstwertgefühl unter dem Teppich gesucht und schließlich ganz woanders wiedergefunden. Ich bin mit Anfang dreißig eine begeisterte junge Fettstoffwechselforscherin und habe als Plastische Chirurgin Hunderten von Patientinnen das kranke Fett entfernt und ihnen damit in gewissen Sinne zu einem neuen Leben, vor allem aber einem neuen Lebensgefühl verholfen.

Diese Reise zu dem Wissen, das ich heute habe, war einmalig. Mein Perspektivwechsel von der Patientin zur Fett-Wissenschaftlerin und Ärztin ermöglichte mir einen 360-Grad-Blick auf die Welt des Fettgewebes.

Fett ist nicht nur schlecht, böse oder gefährlich. Und es muss auch nicht zwangsläufig operativ entfernt werden. Aber Fett ist definitiv mehr als wabbelige Masse. Ich möchte Ihnen dieses ungeliebte Organ ans Herz legen. Und das ist in diesem Fall überhaupt nicht gesundheitsschädlich – im Gegenteil!

Vor allem auch meinen Lipödem-Patientinnen und Leidensgenossinnen lege ich dieses Buch ans Herz. Denn sie denken vielleicht: Ist das nicht widersprüchlich? Unser Fett ist doch krank und schlecht, wie kann es da nett sein? Sie werden überrascht sein.

Meine eigene Geschichte soll Mut machen und zugleich trösten. Wir sind unserem Fett und unseren genetischen Anlagen nur ein Stück weit wirklich ausgeliefert. Ein großer Vorteil ist, dass wir in der heutigen Zeit leben und nicht wie meine Großmutter vor rund einhundert Jahren. Hätte sie die Chancen gehabt, die wir heute haben, und das Wissen, das uns zur Verfügung steht – sie hätte vielleicht ein ganz anderes Leben gelebt.

Der Schlüssel zur Veränderung liegt in unserer Hand, und jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt. Und dieser heißt verstehen. Wenn Sie bereit sind, den ersten Schritt zu machen, dann kann es jetzt losgehen!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und am Ende eine fette Erleuchtung.



I.

WETTEN?

FETT IST NETT

Herzlich willkommen in der wunderbaren Welt des Fetts!

Schillernd, dynamisch, schützend, isolierend, ernährend, wandelbar. Ich bin mir sicher: Es gibt so viele Dinge, die Sie über Fett noch nicht wissen. Die meisten Ratgeber zum Thema Fett beschäftigen sich mit den Möglichkeiten, wie man Fett eliminiert, wie man es loswird, und das alles möglichst schnell. Leider wird oft nicht die ganze Geschichte vom lieben Fett erzählt. Fett ist nicht nur böse. Es hat auch einen Sinn. Und es ist eigentlich unser größtes, ja auch überlebenswichtigstes Organ.

Nun fragen Sie sich vielleicht: Fett ist ein Organ? Ja. Ein Stoffwechselorgan. Denn ein Organ ist per Definition ein Gewebeverbund von Zellen. Eingebettet in eine gitternetzartige Struktur aus Bindegewebe liegt unser hochkomplexes Organ Fett. Nun zu seiner Anatomie: Das Fettgewebe besteht aus tiefen Schichten, oberflächlichen Schichten und kleinen Fettdepots, die sich um unsere Organe schmiegen. Nur weil wir viel davon nicht sehen können, heißt es nicht, dass es nicht aktiv ist. Es ist höchst lebendig. Es gibt uns Form, Wärme, Schutz und Energie.

Wie wichtig dieses Organ Fett für uns ist, merken wir erst, wenn wir zu wenig davon haben oder zu viel und es dann nicht mehr kontrollieren können. Wenn im Sommer der Bikini perfekt passt

oder wir problemlos schwanger werden können, denken wir nicht an unser Fett. Sobald wir jedoch Probleme bekommen, erkennen wir, wie wichtig die Stoffwechselforgänge im Organ Fett für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eigentlich sind. Es ist ein Zusammenspiel aus unendlich vielen Faktoren. Ein Uhrwerk ist plump dagegen. Das Erstaunlichste dabei ist, dass wir unseren Fettstoffwechsel (med. Metabolismus, aus dem Altgriechischen, was so viel wie Umwandlung oder Veränderung bedeutet) beeinflussen können, wenn wir aus dem »Unbewussten« in das »Bewusste« wechseln. Deshalb sollten wir uns dringend unseres Fetts bewusst werden!

Wie bei den meisten Prozessen im Körper fungiert unser Gehirn als übergeordnete Schaltzentrale. Und immer wieder entdeckt die Wissenschaft bisher unbekannte Signalwege und Botenstoffe und bietet uns so Einblick in den menschlichen Metabolismus. Doch diese Erkenntnisse sorgen leider auch oft für Verwirrung. Die Publikationen, die Mediziner und Wissenschaftler veröffentlichen, gelangen so gut wie nie an die Öffentlichkeit, außer wenn sie von pffiffigen WissenschaftsjournalistInnen gelesen und für die Bevölkerung übersetzt werden. Es ist ein Wust aus Zahlen und Namen, aus Fachbegriffen und Hypothesen, die man nur verstehen kann, wenn man in dieser Sprache geübt ist. Ich möchte Ihnen in diesem Buch die wichtigsten Codes aus diesen Schriften gerne übersetzen und die relevanten Fakten zum Thema Fett erklären. Die Zusammenhänge zwischen Fett, Gehirn, Darm und Reproduktionsorganen sind faszinierend.

Gerade hier und heute, in einer Welt, in der es Millionen von Informationen abrufbar im Internet gibt, in der man kostenlos Diätpläne zusammenstellen kann, und Diät-Apps uns täglich überfluten, brauchen wir dringend neue Erkenntnisse über unser Fett! Warum? Weil wir in einer Zeit leben, in der Information alles zu sein scheint und Wissen nichts. Aber was können Sie mit



einer Information anfangen, die so komplex ist, dass es keinen Mehrwert für Sie hat? Geben Sie doch bitte mal das Wort Fett in Ihre Suchmaschine ein. Sie erhalten ungefähr 16 Millionen Treffer. Und die ersten acht Treffer klingen bereits so langweilig, dass man keine Lust hat, sie zu öffnen. Dazwischen erscheinen Anzeigen über – wie könnte es anders sein – Gewichtsabnahme und Körperfettreduktion.

Und immer wieder lesen wir:

»Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Eiweiße.«

»Zu viel Fett ist ungesund.«

»Fett macht fett.«