

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Als der Mensch noch als »Jäger und Sammler« durch Wiesen und Wälder zog, war eine gute Nahrungsverwertung überlebenswichtig: Wer Dank seiner »guten« genetischen Ausstattung fähig war, den Überschuss in Fettzellen zu speichern, konnte in mageren Zeiten davon zehren. Mit Entwicklung des Ackerbaus, der Vorratshaltung und dem Rückgang körperlich äußerst anstrengender Tätigkeiten treten diese Zeiten des Mangels zunehmend seltener auf. Infolgedessen bleiben die Reserven ungenutzt und der Mensch wird tendenziell immer dicker. Dass dies nicht nur ein Phänomen der Wohlstandsgesellschaft nach dem 2. Weltkrieg ist, zeigt ein altes Werk aus dem Jahre 1839 von Prof. G. D. Regneller, in dem er über die Ursachen der Fettleibigkeit und deren Behandlung schreibt. Elisabeth Vogt-Mahmoud hat für uns daraus einige interessante wie auch unterhaltsame Passagen zusammengestellt und kommentiert.

Abgesehen von einer veränderten Lebensweise, begünstigen auch andere Faktoren eine unverhältnismäßige Gewichtszunahme. So wird zum Beispiel ein Zusammenhang mit einer Infektion durch das Adenovirus des Typ Ad-36 vermutet. Dieses Virus ist in der Lage, Stammzellen in Fettzellen umzuwandeln. Die genauen Pathomechanismen sind jedoch noch nicht geklärt. Darüber hinaus kann Übergewicht auch die Folge einer Stoffwechselerkrankung wie Hashimoto-Thyreoiditis oder Cushing-Syndrom sein. Bei anderen Stoffwechselerkrankungen

(Diabetes Typ 2, Sekundäre Hypercholesterinämie) handelt es sich hingegen meist um Folgen einer vorausgehenden Adipositas.

Bei Störungen des Stoffwechsels können Heilpilze stabilisierend oder gar regulierend wirken. Der Shiitake (s. Titelbild), zugleich auch ein beliebter Speisepilz, wird in China schon seit Jahrhunderten als Rezepturbestandteil in der TCM verwendet. Sein Inhaltsstoff Eritadenin hat einen cholesterinsenkenden Effekt. Des Weiteren wird der Pilz zur Reduktion opportunistischer Infektionen, bei Bluthochdruck und Migräne sowie zur unterstützenden Behandlung bei Tumorerkrankungen eingesetzt.

Eine weitere mögliche Langzeitfolge des Übergewichts ist die Schwächung des Beckenbodens, was zu starken Schmerzen, Inkontinenz und zahlreichen weiteren Problemen führen kann. Franziska Liesner erläutert in ihrem Beitrag, wie man als Heilpraktiker Beckenbodenprobleme richtig erkennen und gegebenenfalls helfend eingreifen kann.

**Viel Freude beim Lesen und  
einen guten Start ins neue Jahr  
wünscht Ihnen**

*Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin*