



Hartwig Hanser  
Redaktionsleiter  
hanser@spektrum.com

## Wege zum Übergewicht

»**D**ass du dabei nicht fett wirst!« »Du bist wohl ein schlechter Futterverwerter?« Sprüche wie diese habe ich seit Kindertagen zu hören bekommen, wenn sich mal wieder größere Essensportionen auf meinem Teller türmten. So etwa im Studium, wenn ich zum obligatorischen »Nachschlag holen« ging. Besonders krass war es mir während der Grundausbildung des Wehrdienstes ergangen, als ich trotz riesiger vertilgter Essensberge bis auf unter 60 Kilogramm abnahm – wurde man dort doch permanent körperlich auf Trab gehalten.

Inzwischen sind mit den Jahren und meiner überwiegend sitzenden Tätigkeit die Essensportionen zwar allmählich etwas kleiner geworden, aber ohne ein zweites Frühstück komme ich immer noch nicht über den Tag. Ein Luxusproblem? Vielleicht. Viele meiner Bekannten kämpfen umgekehrt massiv mit den Kilos, trotz mehr oder weniger strenger Gegenmaßnahmen. Gesellschaftlich betrachtet sind Übergewicht und Fettleibigkeit gewaltig auf dem Vormarsch. In Deutschland gelten heute rund 20 Prozent der Erwachsenen als krankhaft fettleibig (adipös), in den USA trifft das sogar bereits mehr als ein Drittel der Bevölkerung.

**W**oran liegt das? Einfach nur »an den Genen«, wie man oft hört, oder halt eben doch an mangelnder Selbstdisziplin? Oder lassen sich spezifische physiologische Mechanismen festmachen, welche die auf den ersten Blick mysteriösen individuellen Unterschiede erklären? Mit dieser Frage beschäftigt sich unser Schwerpunkt zu Ernährung und Übergewicht ab S. 30. Dort argumentiert Paul Kenny vom amerikanischen Scripps Research Institute, dass Adipositas eine echte Suchterkrankung sein könnte. Moderne, extrem kalorienreiche Nahrung wie Sahnetorte oder Hamburger wäre demnach eine Art Droge, auf die unser Gehirn ähnlich reagiert wie etwa auf Kokain.

Ab S. 40 stellt Gary Taubes wiederum die ebenso verbreitete wie plausibel klingende Ansicht in Frage, Übergewicht entstehe dann, wenn man regelmäßig mehr Energie zu sich nimmt als man verbraucht. Laut seiner alternativen Hypothese ist eher entscheidend, in welcher Form man die Kalorien zu sich nimmt. Leicht verdauliche Kohlenhydrate würden demnach den Insulinstoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen, worauf der Körper Fett anhäufe statt es zur Energiegewinnung zu nutzen. Rigide klinische Tests sollen hier schon bald Klarheit schaffen.

Der Biologe Robert Dunn schließlich kritisiert ganz grundsätzlich die Kalorienangaben auf Nahrungsmittelverpackungen (S. 36). Sein Standpunkt: Diese pauschalen Zahlen können allenfalls der groben Orientierung dienen – denn wie viel Energie der Einzelne seinem Essen tatsächlich entnimmt, unterliegt ganz unterschiedlichen Einflüssen, etwa der Zubereitungsart oder auch der individuellen Zusammensetzung der Darmflora.

Trotz allem einen guten Appetit wünscht Ihr

*Hartwig Hanser*

## AUTOREN IN DIESEM HEFT



Der Physiker **Hans Christian von Baeyer** plädiert für eine neue, radikal subjektive Deutung der Quantenmechanik: Deren Formeln besagen nichts über die Natur an sich, sondern drücken nur unser unvollständiges Wissen über Quantenphänomene aus (S. 46).



Ein bisschen Nationalstolz mag auch dabei sein: Der Archäologe und Historiker **Christian Goudineau** korrigiert ab S. 68 das Bild eines barbarischen Gallien in vorrömischer Zeit.



**Arndt Bode** (links) von der TU München und Intel-Mitarbeiter **Herbert Cornelius** wagen einen Blick in die Zukunft der Computchips (S. 86).

