

<http://www.derwesten.de/wr/staedte/dortmund/sued/dr-johannes-koepchen-raeumt-auf-mit-dem-mythos-uebergewicht-id7964345.html>



STRATEGIEN GEGEN STRESS

## Dr. Johannes Koepchen räumt auf mit dem Mythos Übergewicht

17.05.2013 | 16:56 Uhr

**Das Glück der Dicken: Der Gefäß- und Stressmediziner Dr. Johannes Koepchen referierte am Donnerstagabend über das Thema "Übergewicht" - und brachte das Weltbild seiner Zuhörer ins Wanken, denn gerade bei Stress muss Dicksein nicht das schlechtere Los sein.**

Nach Meinung Koepchens müssen dicke und dünne Menschen Strategien entwickeln, um mit gesundheitsgefährdendem Dauerstress umzugehen. (Symbolbild)

*Foto: Fredrik von Erichsen (dpa)*

Wenn der Gefäß- und Stressmediziner Dr. Johannes Koepchen Alltagsthemen wie Demenz, Glück oder Stress medizinisch beleuchtet, wirft er weit verbreitete Meinungen über Bord, überrascht mit unerwarteten Erkenntnissen und motiviert zu Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst.

Auch am Donnerstagabend, als der Mediziner in der Hombrucher Buchhandlung über den "Mythos Übergewicht" referiert hat, hat er das Weltbild seiner Zuhörer wieder kräftig durcheinander gewirbelt.

"Wenn Sie zu den Dicken gehören, haben Sie eine Glückskarte gezogen. Denn unter Dauerstress ist Übergewicht die erfolgreichste Strategie, Stress zu kompensieren", sagt der schlanke Mediziner und sorgt für ungläubiges Staunen seiner Zuhörer.

So richtig nehmen sie ihm seine provokante These nicht ab, steht sie doch im krassen Widerspruch zu oft gehörten und populären Gesundheitsempfehlungen.

Der Gefäß- und Stressmediziner stützt seine Erkenntnisse auf Forschungen des Internisten und Hirnforschers Professor Dr. Achim Peters. Dessen Forschungsergebnisse machen Dauerstress und nicht Übergewicht als Ursache für gesundheitliche Probleme und frühe Sterblichkeit aus.

### Stresshormone

Auf dauerhaften Stress reagierten nach seinen Erkenntnissen dünne Menschen mit hoher Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Dauerhaft ausgeschüttet schädige dieses den Körper und zehre ihn aus, so dass er anfällig werde für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dicke Menschen drosselten dagegen die Hormonausschüttung und kompensierten den Stress mit vermehrtem Essen.

Das ist nach Meinung der Mediziner die wesentlich gesündere Möglichkeit des Körpers, auf Stress zu reagieren und erhöhe unter anderem ihre Überlebenschance an der Dialyse oder auf der Intensivstation. Die Entscheidung, wie der Körper auf Stress reagiere, sei allerdings genetisch bedingt.

### **Strategien entwickeln**

Deshalb müssen nach Meinung Koepchens Dicke wie Dünne Strategien entwickeln, um mit gesundheitsgefährdendem Dauerstress umzugehen. Eine Lösung sieht er in Achtsamkeitstraining, indem man lerne, mit seinen Emotionen umzugehen und Druck auszuhalten.

Auch die persönlichen Lebensumstände und Arbeitsbedingungen spielten eine wichtige Rolle. "Die beste Überlebenschance ist wahrscheinlich, dass man sozial gut aufgehoben ist", ermuntert der Mediziner Dicke wie Dünne, sich mit einem regen Sozialleben vor krank machendem Dauerstress zu schützen.

*Von Heike Thelen*