

# Warum Sie Ihr braunes Fettgewebe aktivieren sollten

food-monitor | Rubrik(en): Ernährung und Gesundheit | 13. Januar 2018, 11:50 Uhr |



**Abb.1:** Fotolia #91777862 © Kurhan – Lizenznehmer: food-monitor

**Seit bekannt ist, dass nicht nur Säuglinge, sondern auch Erwachsene ein Gewebe besitzen, das Fett verbrennen und Wärme produzieren kann, wird untersucht, ob die Aktivierung der spezialisierten Zellen bei der Gewichtsreduktion helfen könnte. Wahrscheinlich ist der Beitrag dabei sehr gering, aber möglicherweise kann das braune Fettgewebe einen anderen Nutzen bringen.**

Mit dem Begriff „*Körperfett*“ assoziieren wir eigentlich nur negatives: *Übergewicht*, ungesunde *Ernährung* und *Diabetes* zum Beispiel. Es lohnt sich, genauer hinzusehen, denn der menschliche Körper besitzt zwei Fettgewebsarten mit unterschiedlichen Funktionen: Weißes *Fett* speichert überschüssige Energie, dient als Wärmeisolator und produziert verschiedene Hormone. Ein Übermaß an diesem Fett ist tatsächlich ungesund.

## **Braunes Fettgewebe: geniale Erfindung der Natur**

Doch es gibt auch ein sogenanntes braunes Fettgewebe. Im Gegensatz zum weißen Fett verbraucht das braune Fett Energie und gibt diese in Form von Wärme ab. Kältereize stimulieren die Wärmeproduktion in braunem Fettgewebe. Diese Funktion machen sich viele Säugetiere und auch Neugeborene zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur zunutze. Während man früher dachte, nur Säuglinge besäßen diese innere Heizung, weiß man heute, dass es auch im Körper von Erwachsenen schlummert. Doch verliert das Gewebe nach und nach an Bedeutung, seine Masse nimmt kontinuierlich ab.

## Keine Wunderwaffe gegen Fettleibigkeit

Schade eigentlich, denn die innere Heizung könnte beim Abnehmen helfen. Einfach Fett verbrennen und in Wärme umwandeln, schon schmelzen die Kilos. Doch so einfach ist das nicht. Denn zum einen haben Erwachsene nicht (mehr) viel davon, nur etwa 50 bis 100 Gramm braunes Fett besitzen sie. Mit dem Alter wird es immer weniger. Zum anderen ist das Gewebe meist inaktiv, denn so, wie die meisten von uns leben, fehlen die Kältereize.

Zwar lässt sich die Aktivität des braunen Fettgewebes durch eine kühle Umgebung oder gezielte Kältereize erhöhen, doch nicht so effektiv, wie es vielleicht wünschenswert wäre. Eine im Juli erschienene Studie zeigt, dass sich lediglich die Hälfte des braunen Fettgewebes stimulieren lässt. Außerdem fanden die Forscher heraus, dass dies ausgerechnet bei Übergewichtigen schlechter gelingt als bei schlanken Menschen. Insgesamt kann ein aktives braunes Fettgewebe den Energieverbrauch nicht so stark erhöhen, dass es beim Abnehmen maßgeblich helfen würde.

## Warum sich eine Aktivierung der braunen Zellen dennoch lohnt

Möglicherweise lohnt es sich dennoch, die körpereigene Heizung anzuwerfen. Eine im November dieses Jahres veröffentlichte Studie zeigt, dass sich durch die Aktivierung des Wärmegewebes die Insulinwirkung erhöht. Zur Erinnerung: Bei Menschen mit einem metabolischen Syndrom oder einem Prädiabetes reagieren die Muskelzellen schwächer auf das *Insulin* als es die Körperzellen Gesunder tun (*Insulinresistenz*), zudem finden sich bei ihnen krankhaft erhöhte Insulinspiegel im Blutserum. Das deutsch-österreichische Forscherteam konnte zeigen, dass sich durch die Kälte-Stimulierung des braunen Fettgewebes die *Insulinsensitivität* verbessert und *Zucker* verstärkt in die Muskelzellen aufgenommen wird. Die *Insulinsekretion* wird dabei nicht erhöht.

## Pflegen Sie einen thermogenen Lebensstil

Es lohnt sich daher, die körpereigenen braunen Zellen wachzukitzeln. Experten\* der Universität in Kiel, die das geheimnisvolle Gewebe ebenfalls untersuchen, empfehlen dafür einen „thermogenen Lebensstil“. Das bedeute, sich ab und an aus der Temperatur-Komfortzone heraus zu begeben. So solle man beispielsweise das Wohnzimmer mal nur auf 19 Grad Celsius erwärmen, nach einer warmen Dusche das Wasser kurz auf Kalt stellen und auch im Winter öfter nach draußen gehen. Einfach mal Kälte spüren, so dass die körpereigene Heizung in Gang kommt. Und das bitte regelmäßig!

### Literatur:

1. Iwen K. A. et al.: Cold-Induced Brown Adipose Tissue Activity Alters Plasma Fatty Acids and Improves Glucose Metabolism in Men; J Clin Endocrinol Metab. 2017 Nov 1;102(11):4226-4234. doi: 10.1210/jc.2017-01250.

2. Leitner B. P. et al.: Mapping of human brown adipose tissue in lean and obese young men. Proc Natl Acad Sci U S A. 2017 Aug 8;114(32):8649-8654. doi: 10.1073/pnas.1705287114. Epub 2017 Jul 24.

**Quelle:** Deutschlandfunk, Beitrag vom 15.3.2017: Braunes Fettgewebe aktivieren: Abnehmen mit kalter Dusche und scharfem Essen

Quelle und Pressekontakt DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.