

Abnehmen ohne Anstrengung - das geht durchaus hoch oben im Gebirge

MÜNCHEN (ple). Stark Übergewichtige profitieren offenbar vom Aufenthalt in hohen Gebirgsregionen - ohne Anstrengung. Bereits nach einer Woche haben sie ein signifikant geringeres Gewicht als vor Beginn des Höhengaufenthalts. Für das Abnehmen reichen offenbar schon acht Tage Zugspitze auf mehr als 2600 Meter Höhe.

Dass der Aufenthalt in großen Höhen mit geringerem Luftdruck und Sauerstoffgehalt als auf Meereshöhe gewichtsreduzierend wirkt, haben jetzt Gastroenterologen von der Maximilians-Universität in München in einer kleinen Studie festgestellt ([Obesity online](#)).

Wie die Wissenschaftler um Dr. Florian J. Lippel heute berichten, hatten die 20 Teilnehmer der Studie mit metabolischem Syndrom aus München nach einer Woche Aufenthalt im Schneefernerhaus auf der Zugspitze in knapp 3000 m Höhe im Mittel von 105,2 auf 103,5 kg abgenommen. Der systolische Blutdruck sank von im Mittel 143 mmHg auf 141 mmHg. Das reduzierte Gewicht behielten die Studienteilnehmer auch noch vier Wochen nach ihrer Rückkehr nach München in 530 m über dem Meeresspiegel.



Einfach sitzen bleiben und trotzdem abnehmen: Auf dem Gipfel ist das möglich. © [M] Schere: Hulbækda | Berge: Käßpleri / fotolia.com

Lippel und seine Kollegen vermuten, dass der Effekt auf einem erhöhten Grundumsatz sowie dem verminderten Appetit beruht. Tatsächlich stieg der Leptin-Spiegel während des Aufenthaltes auf der Zugspitze bei einem verringerten Sauerstoffpartialdruck im Blut von etwa 52 mmHg signifikant. Zum Vergleich: In München lag der Sauerstoffpartialdruck bei 77 mmHg. Das Hormon aus den Adipozyten des weißen Fettgewebes unterdrückt bekanntlich das Hungergefühl.

Während des einwöchigen Aufenthaltes im Schneefernerhaus aßen die Studienteilnehmer im Vergleich zur Zeit davor in München etwas weniger, aber deutlich weniger in den vier Wochen nach dem Aufenthalt auf der Zugspitze und der Rückkehr nach München. Die körperliche Aktivität blieb mit etwa 5500 Schritten pro Tag im Wesentlichen gleich.

Bisherige Studien zum Effekt des Aufenthaltes in großen Höhen wurden mit Athleten und Probanden mit normalem Körpergewicht gemacht. Darüber hielten sich die Studienteilnehmer in mehr als 3300 m Höhe auf. Stark adipösen Menschen sind in diesen Höhen allerdings durch den stark verringerten Sauerstoffpartialdruck besonders gefährdet.