

Kälteabnahme

Eis macht fett? Auf keinen Fall! Wer sich für nur 30 Minuten einen Beutel aus dem Gefrierschrank auf Bauch oder Oberschenkel packt, kann damit 31 Kalorien loswerden. Kälte verwandelt nämlich weiße Fettzellen, die vor allem Energie speichern, in bräunliches Heizfett. Braunes Fett kommt hauptsächlich bei Kleinkindern vor, weil deren Körper besonders schnell auskühlen. In erwachsenen Körpern steckt leider fast nur weißes Fett, bei kalten Temperaturen aber verfärbt und verwandelt es sich teilweise, wie ein Team aus Kentucky jetzt herausgefunden hat. Vor allem im Winter wird Körperfett deutlich „brauner“; diese beigefarbenen Zellen erzeugen Körperwärme und verbrennen somit Energie. Derselbe Effekt ließ sich an Testpersonen auch künstlich erzielen. Und lässt sich wohl auch erreichen, indem man an kalten Tagen die Heizung herunterdreht. Bedauerlicherweise hat auch diese Methode zum Abnehmen aber ein schwerwiegendes Problem: Ausgerechnet bei übergewichtigen Menschen (Body-Mass-Index von über 30) scheint die Fett-Transformation deutlich schlechter zu funktionieren.

naar: GEO, 01.12.2014