

# Hyperplasie der Fettzellen - Einmal dick-immer dick?

Legen wir uns bereits in der frühesten Jugend den Grundstein für unsere spätere körperliche Konstitution? Ist jemand, der einmal dick war, dazu verurteilt, sein Leben lang an dem Jojo-Effekt zu leiden?

Leider gilt es fest zu stellen, dass man sich bereits in der Jugend einen ordentlichen Stein in den Weg legen kann, wenn es später um das Erreichen des Wunschkörpers geht. Natürlich ist noch viel möglich. Wer früher dick war, hat es später aber definitiv schwerer.

## Fettzellen können sich vermehren und nicht nur wachsen

Ähnlich, wie bei der **Hypertrophie** der Muskeln, nutzen Fettzellen zuerst die Funktion der Volumenvergrößerung um den eigenen Energiegehalt zu vergrößern. Im Gegensatz zu den Muskelzellen ist jedoch auch Hyperplasie, also die Vermehrung von Zellen, bei Fettzellen nachgewiesen.

Gerade im jugendlichen Alter neigen die Fettzellen noch schnell zur Hyperplasie. Ab wann genau die Hyperplasie in den Hintergrund tritt ist nicht ganz klar. Es ist die Rede von einer Zeitspanne von der Pubertät, bis hin zu 25 Jahren. Ist eine Person also in diesem Zeitraum deutlich übergewichtig, hat diese Person normalerweise auch mehr Fettzellen als Normalgewichtige.

Diese Fettzellen werden üblicherweise nicht wieder zerstört und abgebaut, sondern beim Abnehmen nur geleert. Das bedeutet, dass jemand, der einmal übergewichtig war, über viel mehr leere Speicher verfügt, als jemand, der immer Normalgewicht hatte. Viele, fast leere Speicher, werden viel schneller wieder gefüllt, als wenige, fast volle, Speicher.

Genau deshalb ist es so wichtig, dass bereits in jungem Alter auf eine angemessene Ernährung und Bewegung acht gegeben wird.

## Kann man die Fettzellen wieder loswerden?

Auf natürliche Weise nur eventuell. Es kann durchaus sein, dass dauerhaft leere Fettzellen irgendwann zerstört werden. Diese „Leere“ ist jedoch sehr schwer zu erreichen. Es gibt aktuell moderne Verfahren, die den Fettzellen mit Ultraschall zu Leibe rücken und diese dauerhaft zerstören. Dies scheint aktuell die wohl effektivste Methode, unnötig aufgebaute Fettzellen wieder loszuwerden.

Doch solche Methoden sind natürlich kein Freifahrtschein, sondern nur eine Hilfe. Wer nur auf die Technik setzt und den Sport meidet, wird seine vorhandenen Fettzellen wieder ordentlich füllen. Sind diese dauerhaft fast bis an ihre Grenzen gefüllt, bleibt dem Körper quasi nichts anderes übrig, als wieder neue Fettzellen zu bilden, auch wenn das nicht in dem Maße abläuft, wie im jugendlichen Alter.