



„...EIGENTLICH SOLLTE ICH JA MAL
EIN PAAR KILO ABNEHMEN!“

INHALTSVERZEICHNIS

- 9 Das geht schon wieder runter!**
Sicher – aber sicher nicht von ganz allein ...
- 10 Die paar Kilos ...**
... und ihre schwerwiegenden Folgen
- 12 Spieglein, Spieglein ...**
Was man über den Cholesterinspiegel wissen sollte
- 14 Ein unheilvolles Quartett**
Das Metabolische Syndrom
- 15 Was soll ich nur tun?**
Die vier Säulen der Gewichtsreduktion
- 17 Keine Zeit!**
Was der Lebensstil mit dem Gewicht zu tun hat
- 18 Der richtige Zeitpunkt ist jetzt!**
- 35 Ja, ich will!**
Nicht nur das Abnehmen beginnt im Kopf
- 36 Sekundäre Adipositas**
- 37 Gewichtige Folgen von Medikamenten**
- 38 Rezepte gegen Übergewicht**
- 40 Zu viel Ballast auf den Hüften?**
- 41 Fish'n'Chips besser ohne Chips**
- 42 Gutes aus dem Garten**
Mit pflanzlichen Helfern gegen überflüssige Pfunde
- 44 Runter von den Kilos! ... und dann?!**
- 45 Endlich 35!**
Warum Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll sind
- 46 Über den Tellerrand hinaus**
So geht es weiter, wenn die ersten Kilos weg sind

Ihr persönlicher
2-WOCHEN-PLAN

„...EIGENTLICH SOLLTE ICH JA MAL EIN PAAR KILO ABNEHMEN!“

Manchmal sind es nur diese zwei, drei Kilos, die wie Zement auf den Hüften sitzen und den Traum von der perfekten Bikinifigur im Licht der Umkleidekabine zunichte machen. Manches Mal sind es aber viel mehr als zwei oder drei Kilogramm. Spätestens dann sollte man von dem vagen „eigentlich sollte ich“ wechseln zu einem „Jetzt nehme ich ab!“ – der Gesundheit zuliebe.

Egal, ob man sich von zwei oder zwanzig Kilogramm trennen will: Wichtig ist es, gesund abzunehmen. Das Essen etwas gesünder, ein bisschen mehr Bewegung, eine kleine Änderung des Lebensstils – zusammen kann das bereits viel bewirken. Einige Tipps dazu haben wir hier zusammengefasst. Damit es für Sie leichter wird, leichter zu werden!



NATÜRLICHE FEINDE:

Topmodel-Sendungen, die Waage
und diese eine Ecke im Kleiderschrank

In fast jedem Kleiderschrank findet sich die Kleidung, die „vor Kurzem“ noch gepasst hat und in die man bestimmt auch bald wieder hineinpasst. Bestimmt! Zumindest, weil „bald“ sehr großen Interpretationsspielraum bietet. Für gute Stimmung sorgt es jedoch nicht, wenn die Anzahl dieser bald wieder passenden Kleidung immer umfangreicher wird ...

Fakt ist, dass man sich nicht unbedingt wohler fühlen muss, wenn man Kleidergröße 34 trägt, endlich unter die 60-Kilo-Marke gerutscht ist oder die Stretch-Jeans von 1984 wieder passt. Wohl fühlt man sich dann, wenn der Körper einem vermittelt, dass es ihm gut geht – und das kann bei 62 Kilogramm genau so der Fall sein wie bei 57 oder 74 oder 81.

REALISTISCHE ZIELE SETZEN!

Was kann man wirklich erreichen?

Und: Warum will ich dieses Gewicht erreichen?

GEWICHTSABNAHME KONKRETISIEREN!

Wieviel, in welchem Zeitraum,
mit welchen Maßnahmen?



WAS IST SCHON „NORMAL“?

Eine schwere Entscheidung!

Eine Studie aus den 50er Jahren hatte auf Basis von Körpergröße und -gewicht, von Geschlecht und Schwere des Knochenbaus „Idealgewichte“ ermittelt – diese versprachen die höchste Lebenserwartung. Ein 1,80 Meter großer Mann dürfte demnach 68 und 75 Kilogramm wiegen, eine 1,70 Meter große Frau 56 bis 63 Kilogramm.

Das ist – nach heutigen Maßstäben – schon durchaus schlank, aber absolut „normal“. In die Klasse des „Normalgewichtes“ passen aber auch noch ein paar Kilogramm mehr. Wissenschaftler sind sich uneins, wo genau das Idealgewicht liegt, aber sie sind sich zumindest hinsichtlich der Bandbreite sicher. Und damit auch, wo Über- oder Untergewicht beginnt – und vor allem: Wann das Gewicht ein ernstzunehmender Risikofaktor für die Gesundheit ist.

AB AUF DIE WAAGE

Die Vermessung des Körpers beginnt ...

Ausgestattet mit Personenwaage und Maßband, Zettel, Stift und einem Taschenrechner lässt sich in zwei Schritten feststellen, wie man sein Körpergewicht einzuordnen hat.

Alter	optimaler BMI
19–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
älter als 65	24–29

Body-Mass-Index (BMI)

GEWICHT IN KG **(KÖRPERGRÖSSE IN METERN)²**

Mit dieser Formel kommt man zu einer Zahl, die zwischen 18,5 und 25,0 liegen sollte, aber leider häufig irgendwo darüber zu finden ist. Der BMI ist aber nicht allein von Größe und Gewicht abhängig, sondern auch von Geschlecht und Alter.

Taille-Hüft-Verhältnis (THV)

TAILLEUMFANG IN NABELHÖHE **HÜFTUMFANG AN DER DICKSTEN STELLE**

Diese Formel hilft dabei, mögliche gesundheitliche Risikofaktoren zu erkennen. Schon allein der Bauchumfang kann Hinweise darauf geben und sollte bei Frauen 80 Zentimeter nicht übersteigen, bei Männern liegt die Grenze bei 94 Zentimetern.



Ein BMI-Wert
über 40 weist
auf starke
Adipositas hin



Frauen

	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas
BMI	19–24	25–30	31–40
THV	< 0,8	0,8–0,84	> 0,85

Männer

	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas
BMI	20–25	26–30	31–40
THV	< 0,9	0,9–0,99	> 1,0

DIE WISSENSCHAFT HAT FESTGESTELLT ...

Das Land der Denker, Dichter, Dicken?



Die so genannte Nationale Verzehrsstudie aus dem Jahr 2008 zeigte, dass mehr als die Hälfte der Deutschen übergewichtig ist: 66 Prozent der Männer und 50,6 Prozent der Frauen wiesen einen BMI von mehr als 25 auf. Bei einem Fünftel der Bundesbürger waren es sogar mehr als 30 – und damit bereits als Erkrankung einzustufen.

Während bei den 14- bis 17-jährigen noch mehr als drei Viertel normalgewichtig sind, steigt mit dem Alter auch das Gewicht – bei den Männern mit noch höherer Wahrscheinlichkeit als bei Frauen.

Neben Alter und Geschlecht wurden aber weitere Einflussfaktoren auf das Gewicht festgestellt. Unter anderem scheinen ledige Männer und Frauen eher normalgewichtig als jene in einer Beziehung. Kein Grund, sich von seinem Partner zu trennen – eher ein Anlass, zusammen das Projekt „Gewichtsreduktion“ anzugehen!



DAS GEHT SCHON WIEDER RUNTER!

Sicher – aber sicher nicht von ganz allein ...

Wenn der Hosenbund nach den Weihnachtsfeiertagen etwas spannt oder der Bikini nach viel Pasta und Prosecco im Sommerurlaub nicht mehr ganz so locker an den Hüften sitzt, so ist das noch lange kein Alarmzeichen. Aber ein Hinweis, dass man seinem Körper gerade etwas mehr zugemutet hat als sonst. Und ein idealer Anlass, sich wieder um sein Gewicht zu kümmern.

Nicht, um die Garderobe vor einer kompletten Neuausrichtung zu schützen. Sondern, um den guten Zustand von Herz und Gefäßen, die Gesundheit im Allgemeinen und damit auch das gesamte Wohlbefinden zu erhalten.

Oft hilft es schon, einfach ein oder zwei Mal in der Woche auf das Abendessen zu verzichten. Oder eine Woche lang in der Mittagspause statt zu den Keksen zu den Karotten zu greifen. Weil man es sich wert ist ... oder zumindest sein sollte.

DIE PAAR KILOS ...

... und ihre schwerwiegenden Folgen

Die Einschätzung des eigenen Gewichtes ist für jeden Einzelnen individuell verschieden. Manche erfreuen sich an weiblichen Rundungen, für andere hingegen scheint die legendäre Kleidergröße „Zero“ der einzige Indikator, nicht dick zu sein.

Doch die BMI-Einteilung und auch das Taillen-Hüft-Verhältnis sowie der Bauchumfang geben Bandbreiten vor, wo das „Normale“ aufhört und wo das Übergewicht beginnt – und ab wann man von einer Erkrankung sprechen muss, der so genannten Adipositas.

Bei dieser, auch Fettsucht genannten Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit, vermehrt sich das Körperfett mehr als es sollte – und mehr, als es dem Körper gut tut. Denn die Fettleibigkeit birgt ein großes Risiko für schwerwiegende gesundheitliche Folgen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Arteriosklerose, Diabetes,



**Gelenk-
beschwerden**

**Rücken-
beschwerden**

**Fettstoff-
wechsel-
störungen**

**Lungen-
funktions-
störungen**

**Typ-2-
Diabetes**

**Hormonelle
Störungen**

Arthrose, Gicht, Schlaganfall, Gelenk- und Rückenbeschwerden, Schlafapnoe ... und auch Demenzerkrankungen wie Alzheimer scheinen sich eher unter adipösen Rahmenbedingungen zu entwickeln.

Neben dem BMI ist die Fettverteilung im Körper ein wichtiger Faktor. Liegen die übermäßigen Kilos eher auf den Hüften und den Oberschenkeln, so ist das gesundheitliche Risiko geringer als beim so genannten „Apfelpf“, bei dem sich die Fettdepots deutlich sichtbar in der Körpermitte ansammeln.

Nicht zu unterschätzen sind auch die seelischen Folgen des Übergewichtes. Abgesehen davon, dass man selbst häufig unter seiner Leibesfülle leidet, so ist die gesellschaftliche Toleranz geprägt vom aktuellen Schönheitsideal – und das ist weit entfernt von den Rubens-Frauen des 17. Jahrhunderts.

MÖGLICHE FOLGEERKRANKUNGEN

**erhöhtes
Operations-
und Narkose-
risiko**

**Venen-
erkrank-
ungen**

Schlaganfall

**Herz-
Kreislauf-
Erkrankungen**

**Bluthoch-
druck**

ICH KANN NICHTS DAFÜR!

DIE FORSCHUNG NACH DEN URSACHEN

„Das liegt bei uns in der Familie!“ Übergewicht kann durchaus eine Frage der Gene sein – allerdings sind die Stoffwechselerkrankungen, die tatsächlich zu einer Adipositas führen können (aber nicht müssen), nur bei zwei Prozent der Bevölkerung zu finden. Am häufigsten ist dabei die Schilddrüsenunterfunktion. Auch eine Essstörung oder Sucht kann zu Adipositas führen. Häufig ist es jedoch der Fall, dass man tatsächlich nichts dafür kann: Weil man das Ess- und Bewegungsverhalten zu Hause gelernt hat. Wer mit Fast Food und Softdrinks aufwächst und statt sich selbst lieber die Computermaus bewegt, braucht viel Disziplin und Verantwortungsbewusstsein für den eigenen Körper, um kein Übergewicht zu entwickeln.

SPIEGLEIN, SPIEGLEIN ...

Was man über den Cholesterinspiegel wissen sollte

Cholesterin ist lebenswichtig, wir brauchen es zum Aufbau neuer Zellen, für viele Stoffwechselfvorgänge, zur Bildung von Hormonen und für die Verdauung. Allerdings: Zu viel davon ist schädlich.

Wichtig ist die Unterscheidung der beiden Hauptarten des Cholesterins: Das „gute Cholesterin“ nennt sich HDL (high-density lipoprotein), das „schlechte Cholesterin“ heißt LDL (low-density lipoprotein). Ein



Bluttest in der Apotheke oder beim Arzt gibt Auskunft über den Gesamtcholesterinspiegel und die HDL- bzw. LDL-Werte.

Einer der Hauptgründe für zu hohe Cholesterinwerte ist die Aufnahme zu vieler gesättigter Fettsäuren – diese lagern sich in den Gefäßen ab, welche sich daraufhin verengen. Damit benötigt das Herz immer mehr Kraft, um Blut durch den Körper pumpen zu können – das Risiko für Herzerkrankungen steigt an. Vor allem, wenn zusätzlich ein hoher Triglyzerid-Wert festgestellt wird. Diese natürlichen Fette werden mit der Nahrung aufgenommen - was vom Körper allerdings nicht zur Energieproduktion benötigt wird, speichert er in den Fettdepots.

So soll es sein:

Gesamtcholesterinspiegel	➔	unter 200 mg/dl
HDL-Spiegel	➔	über 40 mg/dl
LDL-Spiegel	➔	unter 160 mg/dl

(Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie)

EIN UNHEILVOLLES QUARTETT

Das Metabolische Syndrom

Das Metabolische Syndrom ist eine häufige Folge, wenn das Essen lange Zeit zu üppig war und die Bewegung zu wenig – gewissermaßen eine Erkrankung, die man durch den eigenen Lebensstil hervorgerufen hat. Und die Erkrankung, die das höchste Risiko für Herzkrankungen mit sich bringt. Die Bezeichnung als „Quartett“ ergibt sich aus den vier Faktoren, die sich hier nicht nur ergänzen, sondern gegenseitig verstärken können.

1 *Fettleibigkeit:* Insbesondere das Fettgewebe am Bauch ist dafür verantwortlich, dass der Körper nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Insulin zu produzieren.

2 *Insulinresistenz:* Da zu Beginn der Erkrankung viel Insulin produziert werden muss, verliert das Hormon letztendlich seine Wirksamkeit. Damit ist der Blutzuckerstoffwechsel so gestört, so dass sehr oft Diabetes mellitus die Folge ist.

3 *Veränderte Blutfettwerte:* Das gute Essen hinterlässt Spuren – in Form eines geringen HDL-Spiegels und erhöhter Triglyzerid-Werte.

4 *Bluthochdruck:* Die veränderten Blutfettwerte führen zu Ablagerungen in den Arterien, was dem Herz die Arbeit erschwert – es läuft unter Hochdruck.

WAS SOLL ICH NUR TUN?

Die vier Säulen der Gewichtsreduktion

Weniger ist mehr?

Das gilt ganz sicher in Bezug auf Ernährung. Doch nur „weniger Essen“ ist gesundheitlich keine Lösung, wichtiger ist es, „richtig“ zu essen: Nicht einseitig wie bei einigen Diäten, viel frisches Obst und Gemüse, ausreichend Vitamine und Nährstoffe.

Mehr ist mehr?

In Bezug auf das Gewicht und das Körpergefühl können ein paar Schritte mehr an jedem Tag schon kleine Wunder bewirken. Jedoch ist auch hier zu beachten, dass man seinem Körper nicht zu viel zumutet. Ein Besuch beim Hausarzt und ein Gespräch über die Grenzen der Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers ist wichtig.

Das richtige Maß!

Viele Menschen essen unter Stress mehr, manche ignorieren unter hoher seelischer Belastung ihre Hungergefühle. Einige greifen zu mehr alkoholischen Getränken, um dem Druck des Alltags gewachsen zu sein, andere rauchen eine Zigarette nach der anderen. Man muss seinen Lebensstil nicht unbedingt grundlegend ändern, um abzunehmen – aber man muss das richtige Maß finden.

... und das kleine Plus!

Unterstützen lässt sich der Prozess der Gewichtsreduktion, indem man mit sanften Mitteln versucht, seinen Fettstoffwechsel ins Gleichgewicht und seinen Cholesterinspiegel in einen gesunden Bereich zu bringen. Gerade pflanzliche Produkte, wie z.B. Redulip®, können durch ihre Inhaltsstoffe einen positiven Einfluss auf den Fettabbau haben.

ICH WÜRDEN DOCH SO GERNE ...

... NUR DIESE ZWEI ODER DREI KILO ABNEHMEN

Wenn es nur wenig Gewicht ist, von dem man sich langfristig trennen möchte, und wenn dieses noch an ganz bestimmten Stellen des Körpers zu finden ist, so sollte bei der Gewichtsreduktion die sportliche Betätigung im Fokus stehen. Durch verschiedene Übungen kann man die „Problemstellen“ gezielt angehen, eine kalorienreduzierte Ernährung und pflanzliche Produkte unterstützen den Prozess des Abnehmens.

ICH MUSS DRINGEND ...

... GANZ SCHÖN VIEL GEWICHT VERLIEREN

Wer selbst bereits gesundheitlich alarmierende Werte festgestellt hat, sollte mit seinem Hausarzt sprechen. Er kann herausfinden, ob bereits gesundheitliche Folgen aufgrund des Gewichtes erkennbar sind. Und mit ihm zusammen lässt sich eine Abnehmstrategie entwickeln, die Ernährung und Bewegung, Lebensstil und Unterstützung durch Arzneimittel einbezieht.

KEINE ZEIT!

Was der Lebensstil mit dem Gewicht zu tun hat

Immer unter Zeitdruck, immer in Eile, immer etwas zu tun ... wenn die beruflichen Anforderungen hoch sind und man versucht, diesen Anforderungen gerecht zu werden, kommt man selbst oftmals zu kurz. Unter Dauerstress leidet nicht nur die Seele, sondern auch der Körper: Schon allein deswegen, weil häufig die Zeit nicht reicht, um sich gesund zu ernähren. Ein Schokoriegel in der Frühstückspause, Bratwurst und Pommes im Stehen als Mittagessen und über den Nachmittag viel Koffein in jedweder Form. Abends mit den Kollegen noch ein oder zwei Gläser Bier oder Wein. Zur Entspannung mal ein Abend auf dem Sofa mit der obligatorischen Tüte Chips.

Wer Obst und Gemüse nur aus dem Fernsehen kennt und oft „nur schnell mal etwas essen“ geht, nimmt in der Regel Nahrungsmittel mit vielen Kalorien, viel Zucker und vielen Fetten, dafür aber wenigen Nährstoffen zu sich. Werden diese Kalorien nicht durch entsprechende Bewegung abgebaut, so beginnt der schleichende Prozess der Gewichtszunahme. Ein Prozess, der sich schnell zu einer Negativ-Spirale entwickeln kann: Denn je mehr Gewicht man mit sich herumträgt, desto schwieriger fällt es, sich zu bewegen ...

Die so genannte „Achtsamkeit“ muss häufig erst neu gelernt werden. Der Körper reagiert nicht nur auf das, was man isst, sondern auch darauf, wie man isst, ob man sich bewegt, wie man sich bewegt. Man muss sich also die Zeit nehmen, um auf seinen Körper zu hören, und die Zeit, um seinen eigenen Tagesrhythmus zu überdenken und eventuell neu zu organisieren.

DER RICHTIGE ZEITPUNKT IST

JETZT!

Mit dem Abnehmen ist es oft so wie mit dem Rauchen: Es gibt nie wirklich den richtigen Zeitpunkt. Mal ist es zu viel Stress, mal zu wenig. Mal ist man zu gut gelaunt dafür, mal zu schlecht. Daher: Starten Sie einfach – nämlich morgen früh!

Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie über zwei Wochen hinweg begleiten. Notieren Sie sich jeden Tag, was Ihnen auf dem Weg der Gewichtsreduktion gut oder nicht so richtig gut gelungen ist. Am Ende der 14 Tage schauen Sie sich alle Seiten nochmal genau an: Können Sie sich eher beim Essen disziplinieren oder fällt es Ihnen leichter, sich zu bewegen? Bauen Sie Ihre Stärke aus, ohne die Schwäche zu vernachlässigen.

Einige Tipps können Ihnen helfen, Ihr Ziel leichter zu erreichen. Ihr Ziel, das Sie jetzt und hier festlegen sollten (und sich dann in Ihren Geldbeutel legen, an den Kühlschrank, Badezimmerspiegel, Kleiderschrank kleben, auf Ihrem Smartphone als Startbildschirm einrichten ...):

X ICH WILL!

Name

_____ **Kilogramm abnehmen**

bis zum _____ /

im Laufe der nächsten _____ Wochen/Monate

Weil:

Unterschrift

➔ **ALLER ANFANG IST SCHWER!**

Gerade dann, wenn man es gewohnt ist, zu den Abendnachrichten eine Fertigpizza zu essen und sich über den Tag nur wenig zu bewegen. Wenn man sein (konkretes!) Ziel vor Augen hat, so wird es jeden Tag ein wenig leichter ... wie man selbst auch.

➔ **NICHT ENTMUTIGEN LASSEN!**

Rückschläge sind normal und gehören zu einem wirklichen Erfolg auch dazu. Wer nach einer Woche dem Stück Sacher-Torte nicht widerstehen kann, der sollte es zumindest genießen, Stück für Stück. Und danach mit dem eigenen Programm zur Gewichtsreduktion weitermachen ...

➔ **ERFOLGE FEIERN!**

Auch mit einem „super-power-turbo-body-slim-booster“ kann man keine zehn Kilo innerhalb einer Woche abnehmen. Ganz abgesehen davon, dass dies gesundheitlich eine Katastrophe wäre. Wenn man allerdings eines seiner selbst gewählten Etappenziele erreicht hat, so darf man sich durchaus etwas gönnen – ein neues Kleidungsstück, drei Kekse, ein paar neue Sportschuhe.

1. TAG

Datum:

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Dünsten oder Dämpfen, Grillen oder die Zubereitung im Wok sparen Fett beim Kochen. Das ist nicht nur viel gesünder, sondern auch sehr lecker.

2. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Bewegung kann angenehm und nützlich sein: Die meisten Fitness-Studios sind so eingerichtet, dass vor Laufbändern, Rädern und anderen Geräten Fernsehgeräte mit aktuellen Programmen laufen. Ohrstöpsel rein, losstrampeln und sich geistig ganz entspannt über das Tagesgeschehen informieren.

3. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Der Triglyceridspiegel steigt vor allem nach dem Verzehr von Zucker: Kuchen, Schokolade, Süßspeisen sind diese Woche tabu. Statt dessen: Im Supermarkt nach exotischen Obstsorten Ausschau halten und jeden Tag eine neue geschmackliche Überraschung erleben!

4. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Und das bin ich: Statt dem regelmäßigen Wiegen kann es motivierender sein, ein Bild von sich zu machen und dieses im Bad oder am Kühlschrank aufzuhängen. Ein Bild pro Woche ergibt eine schöne Galerie, auf der die Veränderung des Gewichts nach und nach gut deutlich wird.

5. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Kleinere Teller vermitteln unbewusst den Eindruck, eine große Portion vor sich zu haben. Kleiner Trick mit großer Wirkung, denn man wird viel schneller satt.

6. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Bewegung in den eigenen Kalender als fixen Termin eintragen. Nein, es gelten keine Ausreden. Die eigene Gesundheit ist wichtiger als das Wohlbefinden des Kunden und auch wichtiger als die Befindlichkeit des Chefs.

7. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Rot wirkt appetitanregend, blau bewirkt das Gegenteil – eventuell, weil es in der Natur bei Lebensmitteln so gut wie nicht vorkommt. Blaue Teller können daher den Appetit hemmen.

8. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Die Tasche mit den Sportsachen zum Laufen oder Schwimmen bzw. für das Fitness-Studio fertig packen und ins Auto legen. Nicht erst nach Hause fahren, gleich loslegen!

9. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Nur kein Frust! Wer dazu tendiert, aus Frust über Gott und die Welt, sich selbst und die Nachbarn/Kollegen/Verwandte/Freunde zu essen, kann dagegen mal mit einem kleinen mp3-Player vorgehen: Lieblingsmusik aufdrehen, wild durch die Wohnung hüpfen oder für die nächste Luftgitarren-WM üben!

10. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Wer vor einem Spiegel isst, ist und isst weniger allein? Möglich. Sicher ist jedoch, dass man weniger isst, wenn man sich selbst dabei zuschauen muss.

11. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Jeder Schritt zählt. Aber wie viele Schritte läuft man eigentlich wirklich? 5.000 bis 6.000 pro Tag sollten es schon sein. Ein Schrittzähler kann ab jetzt neue Erkenntnisse bringen. Jede Woche um 500 Schritte pro Tag steigern und das durchhalten!

12. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Vor den Mahlzeiten zwei Gläser Wasser trinken. Wer das regelmäßig macht, kann schon allein deswegen gut ein Kilogramm Körpergewicht verlieren.

13. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Die sportliche Aktivität lässt sich den Jahreszeiten entsprechend anpassen: Schnee schaufeln, Rasen mähen, Holz hacken, Drachen steigen lassen ...

14. TAG

Datum: _____

ESSEN

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



BEWEGUNG

Das war gut:

Das war nicht gut:

Insgesamt:



Wellness gefällig? Nach gut zwei Wochen kann man den Körper auch mal von außen verwöhnen: Ein schönes Bad oder eine lange Dusche und anschließend gut eincremen. Das hat nicht nur einen Massageeffekt, sondern lässt einen auch mit den Händen fühlen, wie sich der Körper verändert.



JA, ICH WILL!

Nicht nur das Abnehmen beginnt im Kopf

Nicht jeder, der raucht, ist schlank. Nicht jeder, der abends Weinschorle statt Weingummi zu sich nimmt, ist gesund. Rauchen wie auch Alkohol können gesundheitliche Beschwerden direkt hervorrufen: Lebererkrankungen und Lungenkrebs stehen dabei ganz oben auf der Liste möglicher Folgen.

Alkohol und Nikotin können aber noch mehr: Nämlich gesundheitliche Beschwerden, die sich aufgrund von Übergewicht entwickelt haben, verschärfen. So vermindert Rauchen die Lungenfunktion und beeinträchtigt dadurch die körperliche Leistungsfähigkeit. Regelmäßiger Alkoholkonsum führt zu vermehrter Fetteinlagerung im Körper – bei Frauen vor allem im Bauchbereich, der gesundheitlich ohnehin riskanten Stelle.

Im Übrigen ist es ein Mythos, dass Rauchen das Schlanksein unterstützt. Bei einer finnischen Studie fand man heraus, dass insbesondere Frauen, die rauchen, mit zunehmendem Alter deutlich an Gewicht zulegen.



SEKUNDÄRE ADIPOSITAS

Wenn man abnehmen will,
aber nicht abnehmen kann

Nur bei zwei Prozent der Übergewichtigen, so schätzt man, ist tatsächlich eine Erkrankung ursächlich für die Gewichtszunahme – und dafür verantwortlich, dass die Kilos auch nicht verschwinden, egal, wie sehr man sich anstrengt.

Bei dieser so genannten „sekundären Adipositas“ sind es vor allem hormonelle Störungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion oder das Cushing-Syndrom. Dass die Schilddrüse nicht so arbeitet, wie sie soll, kommt bei Frauen vier Mal häufiger vor als bei Männern. Bei dem Cushing-Syndrom ist ein gutartiger Tumor der Hypophyse oder der Nebenniere für die Funktionsstörung im Körper die Ursache.

Ob eine solche Grunderkrankung vorliegt, kann der Arzt herausfinden – und bei einer gesicherten Diagnose auch behandeln.

MORGENS DIE BLAUE, ABENDS DIE ROTE ...

Gewichtige Folgen von Medikamenten

Viele Erkrankungen müssen mit Arzneimitteln behandelt werden, um die Gesundheit wiederherzustellen oder beizubehalten. Doch neben guten und erwünschten Wirkungen können Medikamente auch Nebenwirkungen haben – wie möglicherweise eine Gewichtszunahme.

- ➔ **Psychopharmaka, Lithium, Antidepressiva**
(zur Behandlung von psychischen Erkrankungen und Depressionen)
- ➔ **Einzunehmende Kortisonpräparate**
(v.a. eingesetzt bei rheumatischen Erkrankungen)
- ➔ **Östrogene**
(eingesetzt u.a. bei Osteoporose)
- ➔ **Beta-Blocker**
(insbesondere eingesetzt bei Bluthochdruck und Koronarer Herzkrankheit)
- ➔ **Sulfonylharnstoffe**
(bei Diabetes mellitus Typ 2)



REZEPTE GEGEN ÜBERGEWICHT

Statine, Fibrate und Co.

Die Auslöser eines zu hohen, krankhaften Cholesterinspiegels können Übergewicht, zu fettreiche Ernährung und Bewegungsmangel sein. Wenn man bei den Versuchen, diese drei Faktoren selbst in den Griff zu bekommen, erfolglos ist, so können Medikamente helfen: Lipidsenker.

Eine Gruppe dieser Arzneimittel sind Statine, auch CSE-Hemmer genannt. Sie hemmen das Enzym, das in der Leber an der Produktion des „schlechten“ Cholesterins (LDL) beteiligt ist, und sorgen so parallel für niedrigere Triglyzerid-Werte. Nebenwirkungen können indes Verstopfung oder Blähungen sein, auch kann es zu Kopf- oder Muskel-Schmerzen sowie zu allergischen Reaktionen kommen.

Cholesterin-Aufnahme-Hemmer sind die zweite Möglichkeit, medikamentös auf den Lipidspiegel einzuwirken. Zu diesen zählen unter anderem Fibrate, die die Triglyzerid-Produktion in der Leber vermindern und in der Leber die Cholesterin-Bildung hemmen. Magen-Darm-Beschwerden sind mögliche Nebenwirkungen, auch erhöht sich das Risiko für Gallensteine.

Sowohl die Cholesterin-Synthese-Hemmer wie auch die Cholesterin-Aufnahme-Hemmer sind verschreibungspflichtig, sie bedürfen eines ärztlichen Rezeptes und einer engmaschigen Kontrolle verschiedener Blutwerte. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Synthese-Hemmer und die Aufnahme-Hemmer gleichzeitig eingesetzt werden. Nur in seltenen Fällen wird eine Blutwäsche (Lipidapherese) vorgenommen, um das Blut von dem LDL-Cholesterin zu befreien.

NATÜRLICH GEHT ES AUCH NATÜRLICH PFLANZENPOWER GEGEN PÖLSTERCHEN



Vom Geruchspflaster als Fatkiller über den Body-Booster, der den Stoffwechsel anregen soll, bis zum Super-Slim-Drink mit zwei Dutzend verschiedener unbekannter Inhaltsstoffe: Abnehmen ist ein großes Thema – kein Wunder, schließlich ist mehr als die Hälfte der Deutschen leicht übergewichtig bis viel zu schwer.

Die Zauberformel, um möglichst über Nacht möglichst viele Kilos möglichst für immer zu verlieren, kennt jedoch niemand. Aus einem einzigen Grund: Es gibt sie nicht. Es bedarf einer individuellen Kombination aus Ernährung, Bewegung und einer Änderung persönlicher Gewohnheiten, was von einer sanften pflanzlichen Hilfe unterstützt werden kann. Das Spektrum dieser natürlichen Lipidsenker ist breit gefächert: Ballaststoffe zählen dazu, ungesättigte Fettsäuren, Knoblauch, Artischocken, Curcuma, Heidelbeeren, Pfeffer, Zimt.

Sicherlich nicht dazu zählen Abführmittel. Diese reduzieren lediglich den Darminhalt – hier ist allerdings der gesamte Prozess des Fettstoffwechsels bereits durchlaufen. Die Folge sind vielleicht kurzfristig ein paar Gramm weniger, aber bei langfristigem Gebrauch gerät nicht nur der Kalium-Haushalt aus dem Gleichgewicht, es kann auch zu Darmträgheit oder Verstopfung kommen. Ein weiterer Ausschluss sind Diuretika, Medikamente zur Entwässerung des Körpers. Denn es geht beim Abnehmen nicht um das Wasser im Körper, sondern um den Fettanteil.



ZU VIEL BALLAST AUF DEN HÜFTEN?

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vor allem in Getreide, Obst und Gemüse vorkommen. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Ein positiver und nachhaltiger Effekt auf den Cholesterinspiegel wurde allerdings in Studien sowohl belegt als auch widerlegt.

Wer mit seiner Nahrung Ballaststoffe zu sich nimmt, kann bei einer gleichzeitigen hohen Flüssigkeitszufuhr schneller zu einem Sättigungsgefühl gelangen, da die Stoffe im Magen aufquellen. Einigen Untersuchungen zufolge haben Ballaststoffe einen cholesterinsenkenden Effekt.

Zu den Ballaststoffen zählen Indische Flohsamenschalen und Guarkernmehl, Hafer- bzw. Weizenkleie und Leinsamen. Empfehlenswert für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sind mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. In der Realität hingegen sieht es gemäß der Nationalen Verzehrsstudie so aus, dass 68 Prozent der Männer und 75 Prozent der Frauen deutlich weniger zu sich nehmen.

FISH'N'CHIPS BESSER OHNE CHIPS

Wenn Fette, dann die richtigen!

Auch bei einem sehr hohen Cholesterinspiegel darf man nicht gänzlich auf Fett verzichten. Fette sind nicht nur ein wichtiger Energielieferant für den Körper, sondern auch notwendig für den Zellstoffwechsel und für die Verwertung notwendiger Vitamine. Doch man muss die Feinheiten beachten: Es gibt gutes und schlechtes Cholesterin, genau so gibt es gute und schlechte Fette.

Die „schlechten“ Fette sind die gesättigten Fettsäuren. Leider kommen sie am häufigsten vor: Beispielsweise in Fleisch und Wurst, in Butter und Sahne. In aller Regel suchen sich die gesättigten Fettsäuren ein ruhiges Plätzchen auf den Hüften und erhöhen den Cholesterinspiegel.

Die ungesättigten Fettsäuren hingegen tun ein Gutes: Sie senken den Cholesterinspiegel, auch wenn das seltsam erscheinen mag. Zu ihnen zählen die Omega-3-Fettsäuren, die aktiv auf den Triglyzerid-Spiegel wirken. Wer gerne und häufig Hering oder Lachs, Makrele oder Thunfisch auf seinem Teller sieht, hat daher gute Chancen, über ausgezeichnete Cholesterinwerte zu verfügen.



GUTES AUS DEM GARTEN

MIT PFLANZLICHEN HELFERN GEGEN ÜBERFLÜSSIGE PFUNDE



Bei allem, was der Garten zur Unterstützung beim Gewichtsverlust anbietet, ist es eine Frage des Geschmacks: Weder Knoblauch noch Artischocke oder Curcuma, weder Heidelbeeren, Pfeffer noch Zimt munden jedem – vermutlich schon gar nicht in der Menge, die für einen spürbaren Effekt nötig wäre.

So wurde ein Knoblauchöl-Präparat wissenschaftlich untersucht, das in seinem Wirkstoffgehalt etwa vier Zehen täglich entsprach. Allerdings ohne einen nachweisbar positiven Effekt auf den Blutfettspiegel. Zwar wird Knoblauch-Präparaten weiterhin eine Schutzwirkung für das Herz nachgesagt, doch selbst in diesem Punkt sind sich die Wissenschaftler nicht einig.

Die Artischocke hingegen konnte bereits die alten Griechen überzeugen, auch wenn sie keine hochwissenschaftlichen Studien wie in der Moderne durchführen konnten. Nachgewiesen ist der Artischocke eine Hemmung der Cholesterin-Synthese in der Leber, außerdem fördert sie die Ausscheidung des über die Nahrung aufgenommenen Cholesterins. In Studien konnte im Laufe von sechs Wochen eine Reduzierung des Gesamtcholesterins von mehr als zehn Prozent beobachtet werden. Allerdings wurde



dabei ein hochdosiertes Artischockenblätterextrakt untersucht und nicht die Wirkung einzelner Blätter im Rahmen des Abendessens ...

Beeren gibt es viele, doch nicht nur hinsichtlich der Anzahl an Antioxidantien, der Fänger der freien Radikalen im Körper, ist die Heidelbeere auf Platz 1. Sie enthält, so klein sie auch sein mag, zahlreiche Ballaststoffe – und einer amerikanischen Studie zufolge scheinen sie den Fettstoffwechsel aktiv positiv zu beeinflussen.

Der Javanische Gelbwurz, ein Gewürz aus der Ingwer-Familie, wird selten in deutschen Gärten zu finden sein. Neben seinem Geschmack bietet er aber noch die Förderung der Gallenproduktion und des Gallenflusses – was speziell die Fettverdauung erleichtert.

Pfeffer und Zimt zählen zu den „üblichen Verdächtigen“ im Gewürzregal, wenn es um die Anregung des Stoffwechsels geht. Im Rahmen einer koreanischen Studie zeigte sich, dass zahlreiche Komponenten des Pfeffers darüber hinaus die Produktion von Fettzellen hemmen. Wie viel Pfeffer allerdings für einen deutlichen Effekt notwendig ist, das konnten die Forscher nicht angeben.



RUNTER VON DEN KILOS!

... und dann?!

Wer sich mit Erfolg von einigen wenigen oder sehr vielen Kilos verabschiedet hat, darf zu Recht stolz auf sich sein. Aber diesen mit einem Stückchen Sachertorte zu krönen, wäre der falsche Weg. Das Körpergewicht ist ein entscheidender Faktor für die Gesundheit im Allgemeinen. Große Schwankungen schlagen ebenso negativ auf das körperliche und seelische Befinden wie ein lang dauerndes „zu viel“ oder auch ein „zu wenig“.

Die Zeit, in der man seine Ernährung umgestellt hat, seinem Körper mehr Bewegung gönnte und sich von gewohnten Verhaltensweisen verabschiedete, war nicht nur allein zum Abnehmen gut. Das, was man jetzt noch nicht so richtig, aber fast „gelernt“ hat, kann man beibehalten. Schon kleine Änderungen im Essverhalten, in der körperlichen Aktivität, im Lebensstil können – langfristig gesehen – einen großen Effekt haben. Vielleicht hat man Gefallen daran gefunden, häufiger Fisch statt Fleisch zu essen, vielleicht sind es aber auch die vier Stockwerke zu Fuß, an deren Treppenstufen man sich im Laufe des Abnehmens gewöhnt hat.

ENDLICH 35!

Warum Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll sind

35 ist das magische Alter für die Gesundheit. Ab dann übernehmen die gesetzlichen Krankenversicherungen alle zwei Jahre die Kosten für einen Gesundheits-Check-Up. Je nach Versicherer ist der Umfang der Vorsorgeuntersuchung unterschiedlich, aber es gibt zentrale Bestandteile, zu denen auch die Ermittlung des Gesamtcholesterinwertes zählt – und der gibt einen Hinweis darauf, wie es um die Körperfette bestellt ist.

Aussagekräftiger sind so genannte Cholesterin-Profile, bei denen auch die HDL- und LDL- sowie die Triglyzerid-Werte gemessen werden. Apotheken bieten solche Profile im Rahmen von Aktionen gegen eine Kostenbeteiligung von durchschnittlich 15 Euro an. Zu beachten ist dabei vor allem, dass man den Tropfen Blut für die Messung völlig nüchtern abgeben muss. Auch Selbsttests für Zuhause sind mittlerweile erhältlich.



ÜBER DEN TELLERRAND HINAUS

SO GEHT ES WEITER, WENN DIE ERSTEN KILOS WEG SIND

Genießen ist das Zauberwort für die kommenden Monate, nachdem man einen kleinen oder vielleicht schon großen Teil seines Gewichts verloren hat.

- ➔ **Körpergefühl:** Wer nicht nur mittels Ernährung sein Gewicht reduziert, sondern sich auch mehr bewegt, wird feststellen, dass sich der Körper verändert. Er wird leichter und an manchen Stellen straffer, fester, geformter. Wer das bildlich festhält, kann sich immer wieder daran erinnern, welche Erfolge man erzielt hat.
- ➔ **Kleidung:** Vermutlich sitzen einige Kleidungsstücke bereits lockerer als vorher. Das ist der richtige Zeitpunkt, um sich etwas Neues zu kaufen. Und das nächste dann, wenn ein weiteres Etappenziel auf der Waage erreicht wurde.
- ➔ **Ernährung:** Essen wird mehr und mehr zum Genuss. Mittlerweile weiß man, was einem von den gesunden Alternativen schmeckt, und weiß, wie man es zubereiten kann. Und wenn das Essen dann auf dem Tisch steht: Handy, Fernseher, Computer, Radio aus, Zeitungen vom Tisch. Das Essen ist im Mittelpunkt, höchstens begleitet durch ein schönes Gespräch mit dem Gegenüber. Zum Beispiel darüber, auf welche Arten sich Karotten zubereiten lassen ...



- ➔ **Bewegung:** Körperliche Aktivität sollte vor allem draußen stattfinden. Spazierengehen, walken, joggen, Radfahren – ohne Musik im Ohr. Mit den Monaten kann man erleben, wie sich die Umgebung in den Jahreszeiten verändert, welche Farben die Natur zu bieten hat, welche Geräusche und welche Gerüche ... spannender als jedes Computerspiel und jede Fernsehserie.
- ➔ **Entspannung:** Sich selbst unter Druck zu setzen, schnell und viel abnehmen zu müssen, sofort einen gesunden Lebensstil zu entwickeln, nur noch sehr gesund zu essen und sich so viel wie möglich zu bewegen – das erzeugt vieles, aber kein gutes Gefühl. Daher: Entspannen Sie sich! Im Hinblick auf Ihr Körpergewicht und vor allem im Hinblick auf Ihren Alltag. Was sich jahrelang scheinbar bewährt hat, kann man von heute auf morgen nicht verändern – schon gar nicht das Gewicht. Geben Sie sich Zeit, aber verlieren Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen!

VIEL ERFOLG!

PACs Verlag GmbH • Gewerbestraße 9 • D-79219 Staufen
Telefon 07633 / 9 33 20 - 0 • Telefax 07633 / 9 33 20 - 20
www.pacs-online.com • E-Mail pacs@pacs-online.com

Abbildungsverzeichnis: Thinkstock / iStockphoto: webphotographeer (Titelbild), Steven Frame (18), Aleksandar Vozarevic (35), Boris Kaulin (36), Roksana Basyrova (37), yangna (38), matka_Wariatka (40), Alexander Rath (41), Sorapong Chaipanya (45), Berc (47); Thinkstock / Stockbyte: George Doyle (5, 7); Thinkstock / Wavebreak Media (44); 123RF: kzenon (3), rangizzz (8), G. Victoria (9), ssilver (19), Mara Zemgaliete (42), Natallia Khlapushyna, Ruggiero Scardigno, Hans-Joachim Schneider, yelnami (43); Fotolia: Vlad Ivantcov (10); Illustrationen: Thinkstock / iStockphoto (7, 8), 123RF / Justin Roque (21-34)