

Jeder zweite Deutsche wiegt zuviel, nicht nur ein Schönheitsproblem, sondern für viele ein gesundheitliches Risiko. Das Motto muss also lauten: **weg mit dem Fett!** Nur wie?

### Wie entsteht überhaupt Übergewicht?

Natürlich spielen die Erbanlagen eine Rolle, es gibt gute und schlechte „Futterverwerter“, diese lassen sich nicht beeinflussen.

Aber diese Erbanlagen kommen erst zum Tragen, wenn die Ernährung zu kalorienreich ist. **Falsches Essverhalten, zu kalorienreiche Lebensmittel und zu wenig Bewegung führen zu Übergewicht.** Nur selten sind Krankheiten im eigentlichen Sinne verantwortlich für das Übergewicht (z.B. Schilddrüsenunterfunktion).

Neben einer kalorienreichen Ernährung spielt Bewegungsmangel eine große Rolle. Wir fahren Auto und U-Bahn, Maschinen haben die schwere körperliche Arbeit erleichtert, der Fahrstuhl nimmt uns das Treppensteigen ab (wie sind Sie zu uns gekommen?) Statt Sport zu treiben schauen wir das Sport-Studio im Fernsehen.

### Ab wann besteht Übergewicht?

Als grobe Faustregel für das Normalgewicht gilt immer noch: Körpergröße in Zentimeter – 100. Genauer gibt der Body-Mass-Index (BMI) an, ob Übergewicht besteht.

$$BMI = \frac{\text{Gewicht in KG}}{\text{Größe in Metern} \times \text{Größe in Metern}}$$

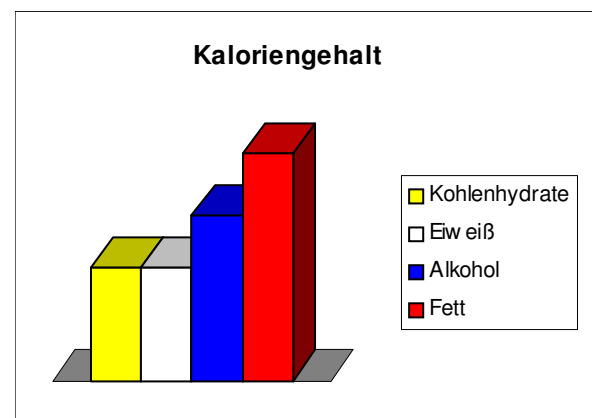
### Bedeutung des BMI

BMI unter 20	Untergewicht
BMI 20 – 25	Normgewicht
BMI 25 – 30	Übergewicht, gefährlich bei bestehendem Bluthochdruck oder Diabetes mellitus
BMI 30 – 40	krankhaftes Übergewicht
BMI über 40	Massives Übergewicht

### Wege zum erfolgreichen Abnehmen

Vergessen Sie FdH, Tütensuppen, Formulardiäten und Wunderpillen. **Abnehmen funktioniert nur, wenn sie nicht hungern.** Denn kaum ist die künstlich verordnete Hungersnot vorbei, sind auch die verlorenen Kilos wieder da. Also: **Nehmen Sie ab, ohne zu hungern.** Stellen Sie Ihre Ernährung um, langsam, schonend, gesund und auf Dauer. **Essen Sie weniger Fett!**

Das Fett in der Nahrung ist es, das auch die Fettpolster entstehen lässt, denn Fett enthält doppelt so viele Kalorien wie die anderen Nahrungsmittel.



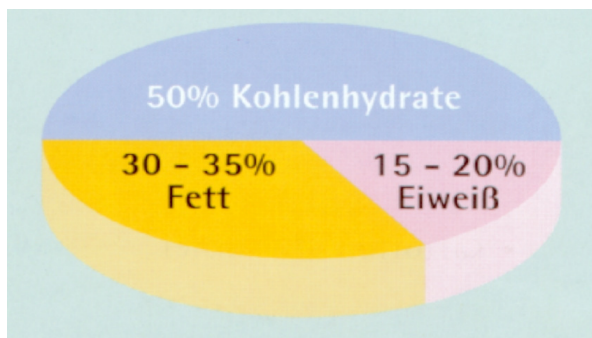
Wer weniger Fett isst und die eingesparten Kalorien nicht durch Kohlenhydrate wieder völlig ausgleicht, der kann ohne Hunger abnehmen! Wenn Sie beim Fett sparen, können Sie sich an anderen Lebensmitteln satt essen.

Das Sättigungsgefühl entsteht einerseits durch die Dehnung des Magens, andererseits durch die aufgenommenen Kohlenhydrate (mit Ausnahme süßer Getränke!)

### Soll ich nun gar kein Fett mehr essen?

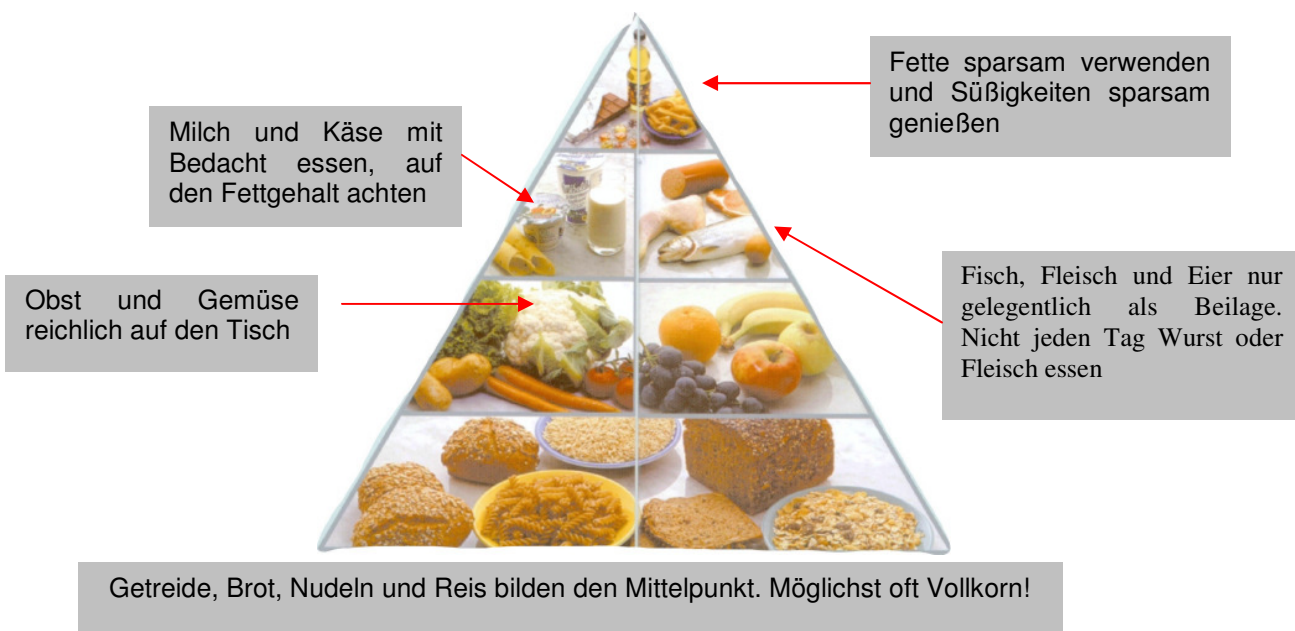
Nein! Fett ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Es liefert uns Energie (wenn auch bisweilen zuviel), versorgt unseren Körper mit Vitaminen und sorgt für den Geschmack.

Sie sollten aber **nicht mehr als 60 Gramm Fett am Tag** zu sich nehmen (die Deutschen nehmen aber eher um 120-150 g am Tag zu sich). Essen Sie also weniger fett! So können Sie ca. 1 Pfund/Woche abnehmen.



Berücksichtigen Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Speisen, dass die Hälfte Ihrer täglichen Kalorienaufnahme in Form von Kohlenhydraten erfolgen sollte. Der Fettanteil sollte bei 30-35% liegen, Eiweiß trägt mit 15-20% zur täglichen Kalorienzufuhr bei

**Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine gesunde Basis**



**Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben !**

Beim Abnehmen verlieren sie nicht nur Fett, auch die Muskulatur wird abgebaut. Dem Muskelabbau sollten Sie durch regelmäßige Bewegung entgegenwirken.

Außerdem verbrennt ein gut trainierter Muskel mehr Kalorien als ein untrainierter.

Achten Sie aber darauf, dass Sie sich nicht zu stark belasten. Orientieren Sie sich am Pulsschlag. Ihr Höchstwert bei Belastung sollte 180 minus Lebensalter nicht überschreiten!

**Was können Sie tun?**

- Bewegen Sie sich mehr im Alltag
- Treppensteigen statt Aufzugfahren
- Fahren Sie mal wieder Rad
- Gehen Sie mehr zu Fuß
- Treiben Sie zusätzlich Sport!

Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Gymnastik, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Hauptsache, Sie bewegen sich. Treiben Sie dreimal in der Woche gut 30 Minuten Sport, und Sie werden abnehmen.

Wer alltäglich nur 10 Gramm- das entspricht ganzen 60 Kalorien – zusätzlich durch Bewegung abnimmt, speckt im Jahr über dreieinhalb Kilogramm ab!

<b>Kalorienverbrauch / 15 Minuten</b>	
Squash	207
Laufen (Ruhig, auf Ebene)	188
Brustschwimmen	158
Radfahren (gemütlich)	98
Tennis	107
Fußball	129
Gymnastik	65