

Einführung

Endlich! Seit Anfang 2010 verzichtet eine der führenden Frauenzeitschriften in Deutschland auf professionelle Fotomodels und gestaltet Modefotos mit Menschen wie Sie und ich. Frauen mit ihren individuellen „Ecken und Kanten“ und ganz normalen Rundungen präsentieren modische Kleidung. Wir begrüßen diesen Schritt, denn die jahrzehntelange Darstellung der viel zu dünnen Models hat einen Schlankeitswahn ausgelöst, der dazu führt, dass Frauen mit einer wunderschönen Figur und Kleidergröße 42 sich als zu dick empfinden. Obwohl ihr Body-Mass-Index (BMI) im Normalbereich liegt, wollen sie abnehmen. Aus gesundheitlicher Sicht ist das nicht empfehlenswert. Im Gegenteil: Seinen Körper mit Gewalt in ein nicht von der Natur – sprich: den Genen – vorgegebenes Ideal zu zwingen, bedeutet Stress für Körper und Seele. Es ist viel gesünder, sich mit einem etwas höheren Gewicht anzufreunden und dies – auch mit zunehmendem Alter – zu halten.

Genau darum geht es in diesem Buch: Es soll Sie zum Anfangen, Weitermachen und Verfeinern eines bekömmlichen und genussvollen Lebensstils motivieren, mit dem Sie ein gesundes, normales Gewicht halten können. Damit ist der BMI in einem Bereich von 20 bis 25 gemeint und mit zunehmendem Alter sogar noch etwas darüber hinaus. Das ist realistisch, denn mit 50 kann man nicht mehr die Figur haben wie mit 20 – und dazu sollten Mann und Frau stehen.

Dieses Buch wendet sich an Menschen, die ihr persönliches Wohlfühlgewicht nach einer Phase der Gewichtsabnahme erreicht haben bzw. die mit ihrem Gewicht zufrieden sind und es – auch mit zunehmendem Alter – halten möchten. Mit diesem Buch möchten wir Sie für figurfreundliches und trotzdem genussvolles Essen und Trinken begeistern. Wir

möchten Sie motivieren, sich möglichst viel zu bewegen und effektiv zu trainieren. Und wir möchten Sie anregen, für den nötigen Wechsel zwischen An- und Entspannung zu sorgen. Wir haben viele Informationen für Sie zusammengestellt, mit denen es Ihnen leichter fällt, Ihr Gewicht zu halten. Damit knüpft dieses Buch an unseren Bestseller „Gewicht im Griff – das Abnehmprogramm zum Wohlfühlen“ an.

Wenn Sie zu den Menschen zählen, die in den vergangenen Monaten „abgespeckt“ haben, können Sie stolz auf sich sein. Ohne einige aktive Änderungen Ihres Lebensstils hätten Sie das nicht erreicht. Sie haben eine wichtige Etappe geschafft – das kann Ihnen keiner mehr nehmen. Wenn Sie diesen Erfolg halten wollen, schaffen Sie das am besten, wenn Sie sich noch nicht am Ziel fühlen, sondern aktiv dabeibleiben und Ihren Lebensstil so anpassen, dass Sie sich damit auf Dauer wohlfühlen. Das ist nicht ganz einfach und passiert nicht automatisch. Deshalb bieten wir Ihnen Orientierung, wie Sie Ihren persönlichen Weg finden und Stolpersteine umgehen können.

Gehören Sie zu den Menschen, die seit vielen Jahren ihr Gewicht halten, können Sie ebenfalls stolz auf sich sein. Sie schaffen es, die Energieaufnahme mit der Nahrung und den Energieverbrauch Ihres Körpers in ein optimales Gleichgewicht zu bringen. Dieses muss jedoch immer wieder neu gefunden werden, denn der Energiebedarf des Körpers verringert sich mit zunehmendem Alter. Ein neues Gleichgewicht zu finden bedeutet daher, entweder die Energieaufnahme zu reduzieren oder den Energieverbrauch zu erhöhen. Auch hierfür bieten wir Informationen und Anregungen.

Insbesondere Frauen erleben, dass es in manchen Lebensphasen besonders schwierig ist, das Gewicht zu halten. In der Schwangerschaft muss es zwar steigen, aber es darf wiederum nicht zu viel sein, damit das ursprüngliche Gewicht nach der Stillzeit wieder erreicht werden kann. Auch

in den Wechseljahren verändert sich die Figur: Der Bauch rundet sich, an anderen Körperstellen wird die Haut schlaffer. Auch für diese Lebensphase hält das Buch Informationen bereit, die den Blick auf das Wesentliche lenken.

Zum Halten des Gewichts ist ein gesundheitsbewusster Lebensstil unverzichtbar. Er beruht auf drei Säulen:

- bewusst essen und trinken,
- viel bewegen und
- regelmäßig entspannen.

Wenn Sie es schaffen, in allen drei Bereichen gut für sich zu sorgen, sind Sie auf dem besten Weg.

Die Umstellung Ihrer Ernährung geht also auch mit einer Veränderung Ihrer Bewegungsgewohnheiten einher: Sie essen und trinken weniger bzw. anders und bewegen sich mehr bzw. anders als bisher – jedenfalls so viel, dass Sie die Kalorien, die Sie zu sich nehmen, auch verbrauchen. Entspannen Sie darüber hinaus mehr. So entwickeln Sie ein besseres Gefühl dafür, was Ihr Körper wirklich braucht, und Essen kann nicht so leicht als Ausgleich oder Ersatz für anderes dienen.

Seien Sie es sich wert, so gut genährt, beweglich und entspannt zu sein, dass Sie in und mit Ihrem Körper im Einklang sind.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen mit diesem Buch gutes Gelingen und viel Erfolg.

1

Wie Sie Ihr Wohlfühlgewicht halten



BMI von 25 und 30 bei verschiedenen Körpergrößen

Größe (m)	Normalgewicht (bis BMI von 25)	Übergewicht (bis BMI von 30)
1,65	bis 68 kg	bis 81 kg
1,70	bis 72 kg	bis 87 kg
1,75	bis 76 kg	bis 92 kg
1,80	bis 81 kg	bis 97 kg
1,85	bis 86 kg	bis 103 kg
1,90	bis 91 kg	bis 108 kg

Tipp

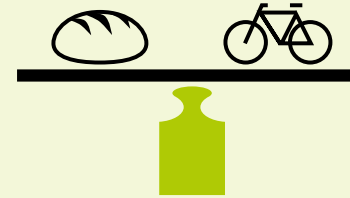
Machen Sie regelmäßig einen Gesundheits-Check bei Ihrem Hausarzt. Diese Untersuchung können Frauen und Männer ab dem 36. Lebensjahr alle zwei Jahre in Anspruch nehmen.

Die Energiebilanz muss stimmen

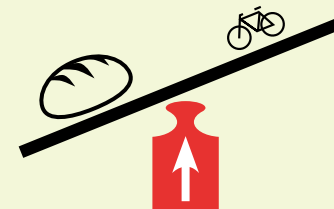
Wer sein Gewicht halten will, muss Energieaufnahme und -verbrauch ins Gleichgewicht bringen. Nur wenn Sie über das, was Sie essen und trinken, genauso viel Energie zuführen, wie Sie verbrauchen, können Sie Ihr Gewicht konstant halten. Wenn Sie zu viel Energie aufnehmen oder zu wenig verbrauchen, legen Sie zwangsläufig Energiereserven in Form von Fett an, denn Ihr Körper hat keine Möglichkeit, überschüssige Energie auszuscheiden. Die effektivste Möglichkeit, überschüssige Fettdepots wieder abzubauen, ist, sie durch intensive und kräftigende Bewegung in Muskeln zu verwandeln.

Wann nimmt man ab, wann zu?**Waage 1:**

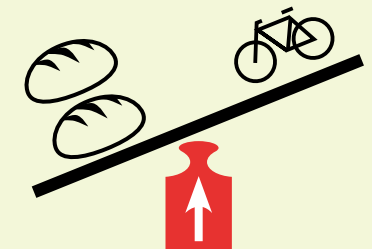
Sind die Kalorienaufnahme durch Essen und der Energieverbrauch durch Bewegung im Gleichgewicht, dann bleibt das Gewicht konstant, egal auf welchem Niveau.

**Waage 2a:**

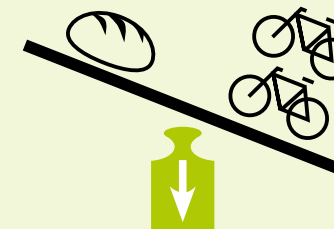
Bei normalem Essen, aber zu wenig Bewegung nimmt das Gewicht besonders mit steigendem Alter zu.

**Waage 2b:**

Bei normaler Bewegung, aber stetigem Kalorienüberschuss steigt das Gewicht.

**Waage 3:**

Bei normalem Essen und reichlicher Körperarbeit sinkt das Gewicht.



Idee: Karen Nespethal

Ich esse regelmäßig

! **Essen Sie regelmäßig, aber nicht ständig. Mindestens drei Hauptmahlzeiten und höchstens zwei Zwischenmahlzeiten sollten es pro Tag sein.**

Morgens aus dem Haus gehen, ohne zu frühstücken – das ist heute üblich. Auf dem Weg zur Arbeit holt man sich einen Coffee to go und ein belegtes Brötchen, das unterwegs oder nebenher am Arbeitsplatz verdrückt wird. Wenn die Arbeitsbelastung hoch ist, fällt das Mittagessen aus. Man denkt: „Macht ja nichts, ich will ja sowieso abnehmen.“ Doch nachmittags kommt dann der Heißhunger und lässt eine/n nur noch ans Essen denken. Die Stimmung wird immer schlechter. Zu Hause angekommen, ist die Beherrschung plötzlich vorbei und die Abendmahlzeit fällt viel reichhaltiger aus als geplant. Haben Sie das auch schon erlebt?

Vor allem Menschen, die nicht zunehmen möchten, neigen dazu, Mahlzeiten auszulassen. Sie glauben, so Kalorien einsparen zu können. Das Gegenteil ist aber der Fall: Die fehlenden Mahlzeiten werden im Laufe des Tages durch ungeplante Mahlzeiten und unbewusstes Snacken mehr als aufgeholt. Ernährungsforscher fanden heraus, dass Personen, die frühstücken und tagsüber regelmäßig essen, seltener übergewichtig sind als Personen, die nicht frühstücken und eher unregelmäßig essen. Letztere waren sogar viermal so häufig übergewichtig. Es funktioniert also nicht, auf diesem Weg Kalorien einzusparen. Wer regelmäßig isst, versorgt sich mit ausreichend Energie und nascht weniger zwischendurch.

Regelmäßige Mahlzeiten machen das Gewichthalten also leichter, denn sie schützen vor Heißhungeranfällen. Ob es

am Tag drei oder fünf Mahlzeiten sind, ist dabei egal, denn das lässt sich nicht allgemeingültig festlegen. Wer zu den Hauptmahlzeiten wenig isst, hat manchmal zwischendurch wieder Hunger. Wer mit drei Hauptmahlzeiten auch zwischendurch satt und zufrieden ist, sollte es dabei belassen. Zwischenmahlzeiten sollten so gewählt werden, dass sie den Blutzucker- und Insulinspiegel nicht zu stark erhöhen. Optimal sind Gemüserohkost oder Obst.

Regelmäßige Mahlzeiten helfen nicht nur beim Gewichthalten, sondern tun auch gut. Sie verbessern das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Beginnen Sie daher den Tag zu Hause mit einem leichten Frühstück. Optimal ist ein Müsli aus Getreideflocken, Obst und Joghurt oder ein Vollkornbrot mit Belag und dazu etwas Rohkost, z. B. eine Tomate, gelegentlich auch ein Glas Fruchtsaft.

Wenn Sie morgens noch keinen Hunger haben, ist ein Getränk mit Milch, z. B. ein Milchshake mit Obst, eine Tasse Kakao oder ein Milchkaffee, vielleicht für Sie das Richtige. Viele schwören auch auf ein Obstfrühstück, eventuell ergänzt durch einige Löffel Quark oder Joghurt.

Essen Sie zwei bis drei Stunden später – wenn sich der Hunger meldet – eine kleine Zwischenmahlzeit, z. B. Fingerfood aus Gemüserohkost, ein Stück Obst, ein belegtes Brot oder einen Becher Joghurt. Auch ein Milchkaffee ist eine gute Zwischenmahlzeit.



Löffel-, Stück- und Portionsmaße

Löffelmaße

Lebensmittel	1 Teelöffel (TL)	1 Esslöffel (EL)
	in g	in g
Butter	5	15
Dickmilch, Crème fraîche	5–10	20
Frischkäse	–	15
Frischkäse, körnig	–	25
Haferflocken	–	10
Hirsekörner (roh)	–	10
Honig, Ahornsirup	5	10
Maiskörner (Glas)	–	25
Margarine	5	15
Marmelade	5	10
Mehl	–	10
Milch	–	15
Müsli	–	10
Nüsse, gehackt	5	10
Öl	5	10
Parmesan	–	5–10
Quark, mager	–	25–30
Sahne, flüssig	–	15
Sahne, geschlagen	5–10	15–20
Salz	5	–
Saure Sahne, Joghurt	–	15
Sonnenblumenkerne	–	10
Zucker	5	10–15
Weizen	–	15
Das Volumen beträgt	beim TL 5 ml	beim EL 10–15 ml

Stück-/Portionsmaße

Lebensmittel	Gewicht (durchschnittlich)
1 Apfel	150 g
1 Becher Joghurt	150 g
1 Champignon, frisch	20 g
1 Ei	60 g
1 Frühlingszwiebel	25 g
1 Gewürzgurke	20 g
1 Kartoffel	60 g
1 Möhre	100 g
1 Paprika	200 g
1 Scheibe Aufschnitt	15–25 g
1 Scheibe Käse	30 g
1 Scheibe Knäckebrötchen	10 g
1 Scheibe Schinken	10–50 g
1 Scheibe Toastbrot	20 g
1 Scheibe Vollkornbrot	40–50 g
1 Stange Lauch	150 g
1 Tasse Suppe	150 g
1 Trinkglas	150–200 g
1 Tomate	50 g
1 Zwiebel	50 g
40 g Nudeln, roh	120 g gekocht
40 g Reis, roh	120 g gekocht
50 g Hülsenfrüchte, roh	150 g gekocht

Pastavariationen



- Pasta mit Gemüse 123
- Nudeln mit Tomatensauce 124
- Gemüse-Rigatoni 125

Pasta mit Gemüse

423 kcal/13 g Fett

150 g (Vollkorn-)Nudeln
 500–600 g gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Zucchini, Lauch, Paprika, Brokkoli, Petersilienwurzel, Mangold, Champignons)
 1 EL Rapsöl, 10 g Salz, Pfeffer, Currypulver, Kurkuma
 125 ml Gemüsebrühe
 50 g Crème légère
 frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Das Gemüse putzen und gleichmäßig in ca. 4 cm lange Streifen schneiden (alternativ auf einer groben Gemüseraspel raspeln).
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst das Gemüse mit der längsten Garzeit (z. B. Möhren und Lauch) andünsten. Nach Bedarf Gemüsebrühe zugeben. Nach etwa 10 Minuten die restlichen Gemüsearten zugeben und nochmals etwa 5 Minuten dünsten.
4. Nudeln zum Gemüse geben. Crème légère dazugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und evtl. Kurkuma würzen. Mit Kräutern bestreut servieren.

Variante:

+ 114 kcal/9 g Fett ● Mit 50 g geriebenem Käse (z. B. Parmesan) bestreuen.



Mehr Bewegung im Alltag hilft beim Gewichthalten!

Berufstätige

- Es gibt kein schlechtes Wetter – nur unpassende Kleidung! Gehen Sie möglichst viel zu Fuß und fahren Sie so oft wie möglich mit dem Fahrrad. Trockene Kleidung kann auch am Arbeitsplatz deponiert werden.
- Es gibt bundesweite Kampagnen mit Belohnungssystemen, z. B. „Mit dem Rad zur Arbeit“. Fragen Sie bei Ihrem Arbeitgeber nach.
- Steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit eine Haltestelle später ein und auf dem Rückweg eine eher aus.
- Parken Sie das Auto weiter entfernt, um zur Arbeitsstelle zu gelangen.
- Ein Spaziergang in der Mittagspause überbrückt das Mittagstief und lenkt vom Heißhunger nach Süßem ab.
- Benutzen Sie nach Möglichkeit keine Rolltreppen und Fahrstühle oder laufen Sie mindestens immer erst fünf Stockwerke zu Fuß hoch. Runterfahren im Fahrstuhl ist als Belohnung erlaubt, da es Knie schonender ist.
- Stehen Sie beim Telefonieren im Büro.
- Gehen Sie selbst zum Kopierer und geben Sie Nachrichten und Post an Kollegen persönlich weiter, indem Sie sie zu Fuß aufsuchen.
- Stehen Sie bewusst vom Bürostuhl auf, wenn Sie etwas aus dem Schrank holen wollen. Das ist jedes Mal eine kleine Kniebeugeneinheit!

Junge Mütter

- Heben Sie Ihr Baby während Sie liegen hoch. Stemmen Sie es 5–20-mal hoch und runter. Das Baby wird auch seine Freude daran haben.
- Ziehen Sie Ihr Baby im Schwimmbad auf einer Matte liegend durch das Wasser. Falls die Kinder sich schon selbst im Wasser bewegen können: Laufen Sie 10–20 Minuten zügig durchs schulertiefe Wasser und bewegen dabei kräftig die Arme.



- Ein stabiler Kinderwagen mit sportlichen Rädern und einer guten Lenkstange kann so manchen Spaziergang und auch Wanderungen mitmachen! Achten Sie bereits beim Kauf darauf.
- Gehen Sie nach der Wochenbettzeit (Hebamme befragen) zum Rückbildungs-Postnataltraining. Beginnen Sie nicht zu früh mit dem Joggen, da es sehr schädlich für die große Beckenbodenmuskulatur ist. Aber auf dem Stepper oder an Treppenstufen können Sie schon früh wieder etwas für den Beckenboden und den Po tun.
- Schieben Sie den Kinderwagen abwechselnd 30 Sekunden schnell und dann wieder 30 Sekunden in normalem Tempo.

Männer

- Achtung: Der altersbedingte Muskelabbau beginnt ab dem 30. Lebensjahr fortwährend, wenn Sie nichts dagegensetzen! Dadurch sinkt der Kalorienverbrauch. Körperliche Anstrengung tut neben einem Beruf, der nicht viel Körperkraft fordert, oft gut und verbessert den Schlaf.
- Wann immer die typische Familienfrage kommt: „Wer trägt den Mülleimer raus/runter?“, seien Sie die bzw. der Erste. „Jeder Gang macht schlank!“
- Helfen Sie mit bei Umzügen.
- Hacken Sie Holz und schieben Sie Schnee – dabei bekommt man Kraft und verbrennt Kalorien!
- Beziehen Sie Ihre Familie in Ihren Bewegungsdrang ein: Laufen Sie neben dem Kind auf dem Kinderfahrrad her, veranstalten Sie kleine Wettrennen.
- Turnen Sie mit den Kleinen und stemmen Sie sie (vorsichtig) wie Hanteln.
- Veranstalten Sie Liegestütz-Contests mit ihren halb-wüchsigen Kindern.
- Nutzen Sie den Trimm-dich-Pfad im Wald für sich und die ganze Familie.



Beispiele für Aufwärmübungen



- Wenden Sie den Kopf 10-mal nach rechts und nach links. Machen Sie diese Übung nicht ruckartig, sondern langsam und kontrolliert, um eine optimale Dehnung zu erreichen.



- Schwingen Sie die Arme 10-mal seitlich im Wechsel nach vorn und nach hinten und schwingen dabei locker in den Knien mit.
- Drehen Sie dann Schulter und gestreckte Arme 10-mal seitlich im Kreis.



- Gehen Sie aus einer leichten Grätschstellung (Fußspitzen zeigen schräg nach vorn außen) etwas in die Knie, während die Ellbogen der angewinkelten Arme seitlich an den Hüftknochen lehnen. Strecken Sie während der Abwärtsbewegung in die Knie die Arme seitlich lang aus und spreizen Sie die Finger auseinander. Führen Sie diese Bewegung ungefähr 10- bis 20-mal oder 30 bis 60 Sekunden lang durch.
- Begeben Sie sich in die Vierfüßlerstellung. Formen Sie mit Ihrer Wirbelsäule im langsamen Wechsel einen durchgebeugenen „Pferderücken“ und danach einen nach oben gewölbten „Katzenbuckel“. Schauen Sie beim „Pferderücken“ an die Zimmerdecke und beim „Katzenbuckel“ zwischen die geöffneten Beine. Führen Sie diese Übung im Wechsel ca. 10- bis 15-mal durch. Sie wirkt sich auch sehr angenehm auf einen verspannten Rücken aus.
- Wenn Sie den „Katzenbuckel“ und den Pferderücken im Stehen machen wollen, beugen Sie sich im 90-Grad-Winkel nach vorn und stützen Sie die Hände auf den Knien ab.



Prozent. Die absolute Zufuhr an Alkohol (Gramm pro Tag) ist bei jungen Männern im Alter von 19 bis 24 Jahren und im mittleren Alter von 51 bis 65 Jahren am höchsten. Wer an einigen Tagen in der Woche bewusst auf Alkohol verzichtet, kann seine Energiebilanz schon deutlich verbessern. Alkoholfreies Bier enthält 40 Prozent weniger Kalorien und ist – zumindest gelegentlich – eine gute Alternative (→ „Energiegehalte verschiedener Biersorten“).

Alkoholfreie Getränke wie Limonaden und Erfrischungsgetränke stehen bei den Hauptquellen für die Energiezufuhr sogar noch einen Platz vor den alkoholischen. Im Vergleich zu Frauen trinken Männer diese deutlich häufiger. Ein Umsteigen auf Trink- und Mineralwasser ist eine figurfreundliche Alternative.

Energiegehalte verschiedener Biersorten

Biersorte	Kaloriengehalt (kcal) pro Glas (300 ml)
Starkbier (Bock und Doppelbock)	190
Malzbier	150
Pils	126
Weißbier (Weizenvollbier, hefefrei)	130
Alkoholfreies Bier	75

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut 2004



11

Was tun, wenn das Gewicht (wieder) steigt