



# Gesund abnehmen

Eine wichtige Voraussetzung für eine bleibende Gewichtsreduzierung ist eine dauerhafte Veränderung des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten. Wer sich viel bewegt und bewusster isst, wird langfristig neben weniger Gewicht auch mehr Gesundheit und Wohlbefinden erlangen.

## Die Grundprinzipien des Abnehmens

Durch mehr Bewegung wird der Kalorienverbrauch des Körpers angekurbelt. Das erleichtert das Abnehmen. Gleichzeitig sollte die Kalorienaufnahme vermindert werden. Das geht am besten, wenn man bewusst weniger und anders isst.

### → WIR EMPFEHLEN

**Bewegen Sie sich so viel wie möglich.  
Jeder Schritt zählt.**

### Mehr Bewegung

Am besten geeignet zum Abnehmen ist die Kombination von Muskelaufbautraining und Ausdauersport. Denn der Kalorienverbrauch

durch Bewegung beruht auf zwei Säulen: auf der Dauer und Intensität des Sports und zum anderen auf der Menge an Muskelmasse. Deswegen ist es wichtig, Muskeln aufzubauen und sie in Bewegung zu bringen.

Jeder Muskel, der sich bewegt, verbraucht Energie. Je nach Sportart sind mehr oder weniger Muskeln beteiligt. Je intensiver die Muskeln arbeiten, desto höher der Energieverbrauch: Eine Stunde Tanzen bringt zum Beispiel 3 Kilokalorien je Kilogramm Körpergewicht. Das sind bei einer 70 kg schweren Person 210 Kilokalorien. Eine Stunde Radfahren bei mittlerem Tempo verbraucht bei einer gleich schweren Person 420 Kilokalorien (6 kcal pro kg Körpergewicht) und Joggen 840 Kilokalorien (12 kcal pro kg Körpergewicht).

Bewegung kräftigt aber auch die Muskeln

und starke Muskeln verbrauchen beim Sport – und auch im Ruhezustand – mehr Energie. Deshalb erleichtert jegliche Bewegung die Gewichtsabnahme.

Unabhängig davon verbessert mehr Bewegung – insbesondere an der frischen Luft – unser Wohlbefinden und Stress wird abgebaut. Eine regelmäßig ausgeübte Sportart stärkt das Selbstbewusstsein und lenkt zudem vom Essen ab. Und schließlich ist regelmäßige Bewegung auch heilsam. Laut Weltgesundheitsbehörde WHO wird damit das Risiko für viele Erkrankungen, unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Dickdarmkrebs, Osteoporose und Depressionen gesenkt.

Die WHO empfiehlt mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag, wobei Aktivitäten, die mindestens zehn Minuten dauern, zusammengezählt werden können. Es braucht nicht unbedingt eine sportliche Aktivität zu sein. Auch Alltagsbewegungen wie Treppensteigen, Gehen, Gartenarbeit oder Hausarbeit zählen. Die Intensität der Bewegung sollte mindestens zügigem Gehen entsprechen. Zum Abbau von Übergewicht sollten es mindestens 60 Minuten am Tag sein, und dabei mindestens zwei bis drei Mal pro Woche Sport mit höherer Intensität. Ideale Sportarten zum Abnehmen sind Schwimmen und Nordic Walking, weil in beiden Fällen viele Muskeln bewegt und die Gelenke nicht belastet werden.

#### → TIPP

Bei der täglichen Bewegung sollten Sie mindestens einmal pro Tag auch „außer Atem“ kommen. Bewegung nur in der Bequemzone reicht nicht aus, um eine Gewichtsabnahme in Gang zu setzen.

#### Tipps für mehr Bewegung im Alltag

- Verzichten Sie so oft wie möglich auf Ihr Auto. Nehmen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß, fahren Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Das ist zudem ökologischer.
- Meiden Sie Rolltreppen und Aufzüge. Nehmen Sie stattdessen die herkömmlichen Treppen. Treppensteigen ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training. Jede Stufe zählt.
- Treffen Sie sich mit Freunden zum Spazierengehen statt zum Essen. Manches Gespräch wird im Gehen leichter.
- Besorgen Sie sich einen Schrittzähler oder installieren Sie auf Ihrem Smartphone eine entsprechende App. Kontrollieren Sie am Nachmittag, wie viele Schritte Sie bereits gegangen sind. Mindestens 4000 sollten es täglich sein, ideal sind 10 000.
- Machen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Sport. Tragen Sie Ihren Sporttermin in Ihren Kalender ein. Behandeln Sie Ihre sportlichen Termine wie die beruflichen. Sehen Sie es so: Der Sport hilft Ihnen, Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu erhalten.

### Weniger und anders essen

Achten Sie beim Essen darauf, was Ihr Körper Ihnen sagt? Die Natur hat es eigentlich wunderbar eingerichtet: Wem es gelingt, zu essen, wenn er Hunger hat, und aufzuhören, wenn er satt ist, hat sein Gewicht am besten im Griff. Ideal ist es, wenn Sie beim leisen Sättigungssignal zu essen aufhören. Ein japanisches Sprichwort besagt: „Iss nur so viel, bis du dich zu etwa 80 Prozent satt fühlst.“ Wenn wir das schaffen, fühlen wir uns nach einem Essen nicht beschwert, sondern bereichert. Das gelingt aber nur, wenn wir dem Essen unsere volle Aufmerksamkeit widmen und uns nicht durch Smartphone oder andere Medien ablenken lassen.

Nur wenige Menschen können aufhören zu essen, wenn noch ein Rest auf dem Teller oder im Topf ist. Das beste Gegenmittel: Kochen Sie von vornherein nur so viel, wie Sie brauchen. Vermeiden Sie Reste. Deswegen empfehlen wir, die Mengen an Kartoffeln, Reis und Nudeln öfter abzuwiegen, um ein gutes Gefühl für die richtigen Mengen zu bekommen. Wenn doch zu viel gekocht wurde, räumen Sie die Reste sofort weg oder packen Sie sie gleich für den nächsten Tag als Mittagessen in die Box.

Für eine anhaltende Sättigung ist es wichtig, dass der Speiseplan viele pflanzliche Lebensmittel und reichlich Ballaststoffe enthält und im Hinblick auf das Verhältnis von Protein, Fetten und Kohlenhydraten ausge-

wogen ist. Die Grundzüge eines ausgewogenen Speiseplans haben wir im Kapitel **Vierfältig essen** → Seite 96 dargestellt.

### Das richtige Gewicht finden

Die persönlichen Vorstellungen für das richtige Gewicht können unter Umständen weit von dem abweichen, was Mediziner und Ernährungswissenschaftler als gesund ansehen. Übertriebene Schlankeitsvorstellungen sind genauso schädlich wie eine allzu großzügige Toleranz gegenüber Übergewicht. Wenn Sie abnehmen wollen, dann empfehlen wir Ihnen, sich ein erreichbares Ziel zu setzen. Ein zu hoch gestecktes Ziel ist der Motivationskiller Nummer eins. Es führt leicht zu Frusterlebnissen und dazu, dass Sie Ihr Vorhaben vorschnell aufgeben. Orientieren Sie sich an Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht. Es ist das Gewicht, bei dem Sie sich mit Ihrem Körper im Einklang und beweglich, leicht, gesund und munter fühlen. Dieses Wohlfühlgewicht ist so individuell wie das eigene Gesicht und kann sich durchaus im Laufe des Lebens verändern.

Eine sinnvolle Gewichtsabnahme beträgt ein bis zwei Kilogramm pro Monat. Da jeder Mensch verschieden ist, verläuft eine Gewichtsabnahme sehr individuell. Junge Menschen haben mehr Muskelmasse und nehmen deshalb meist schneller ab.

### **i** CHECK

#### Mein Body-Mass-Index

$$= \frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße}}$$

- Meine Größe beträgt \_\_\_\_\_ m
- Mein Gewicht beträgt \_\_\_\_\_ kg
- Mein Body-Mass-Index \_\_\_\_\_ BMI

#### Auswertung

- BMI zwischen 18,5 und 24,9: Sie haben ein optimales Gewicht. In diesem Fall besteht aus gesundheitlicher Sicht wirklich kein Grund zum Abnehmen.
- BMI zwischen 25,0 und 29,9: Ein solcher BMI wird als Übergewicht gewertet (Ausnahmen: Athleten mit viel Muskelmasse oder Personen mit vermehrten Wasser-einlagerungen). Damit kann man gut und gesund leben, vorausgesetzt das Gewicht ist konstant. Falls Erkrankungen oder gesundheitliche Probleme dazukommen (z.B. Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Schmerzen in den Kniegelenken), ist eine Gewichtsabnahme ratsam, weil diese Erkrankungen sich durch eine Ernährungsumstellung mit Gewichtsreduktion positiv beeinflussen lassen.
- BMI über 30: Dies bedeutet starkes Übergewicht, Mediziner sprechen von Adi-

positas. Die Wahrscheinlichkeit, dass Folgeerkrankungen wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenkbeschwerden auftreten, steigt mit zunehmendem BMI deutlich an. Wir empfehlen Ihnen deshalb, dies mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin zu besprechen. Durch eine ärztliche Diagnostik sollten organische Ursachen Ihres Übergewichts abgeklärt werden. Wir empfehlen Ihnen auch, die Gewichtsabnahme nicht alleine durchzuführen, sondern mit fachlicher Unterstützung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft (Adressen von qualifizierten Beratungskräften → Seite 207).

- Bei einem BMI unterhalb von 18,5 empfehlen wir Ihnen ebenfalls, mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin zu sprechen. Sie haben Untergewicht, das ebenfalls zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Mögliche organische Ursachen für das Untergewicht sind zu klären. Wenn Sie auf gesunde Art und Weise zunehmen möchten, empfehlen wir Ihnen ebenfalls, eine qualifizierte Ernährungsfachkraft aufzusuchen → Seite 207.

### Ihr Kalorienbedarf

Der persönliche Energiebedarf ist abhängig von der Körpergröße und dem Körperge-

wicht, dem Alter, der hormonellen Situation und dem Ausmaß der körperlichen Betätigung. Deswegen ist er individuell unterschiedlich. In der Nährwertkennzeichnung auf Lebensmittelverpackungen wird als Bezugsgröße ein täglicher Energiebedarf von 2000 Kilokalorien angegeben. Das entspricht dem Bedarf von jüngeren Frauen mit überwiegend sitzender Tätigkeit und wenig Bewegung. Männer haben – bedingt durch ihren höheren Muskelanteil – einen etwas höhe-

ren Energiebedarf von rund 2500 Kilokalorien/Tag.

Wer abnehmen möchte, sollte versuchen, etwa 500 Kilokalorien weniger aufzunehmen, als er tatsächlich verbraucht. Für die meisten Frauen sind dies etwa 1500 Kilokalorien am Tag und für die meisten Männer ca. 2000 Kilokalorien. Ältere Menschen oder kleine Personen benötigen oft weniger, z.B. nur 1300 Kilokalorien.

Viele haben die Vorstellung, dass sie am

### Richtwerte für die Energiezufuhr für Erwachsene

Alter	Referenzmaße	Ruheenergieumsatz (kcal)	Richtwerte für die Energiezufuhr je nach körperlicher Aktivität (kcal) *
<b>MÄNNER</b>			
19 bis unter 25	179 cm, 71 kg	1730	2400–3500
25 bis unter 51	179 cm, 71 kg	1670	2300–3300
51 bis unter 65	177 cm, 69 kg	1580	2200–3200
65 und älter	174 cm, 67 kg	1530	2100–3100
<b>FRAUEN</b>			
19 bis unter 25	166 cm, 61 kg	1370	1900–2700
25 bis unter 51	165 cm, 60 kg	1310	1800–2600
51 bis unter 65	163 cm, 58 kg	1220	1700–2400
65 und älter	161 cm, 57 kg	1180	1700–2400

\* niedrigster Wert bei ausschließlich sitzender Tätigkeit mit wenig Freizeitaktivitäten, höchster Wert bei körperlich anstrengender Tätigkeit oder sehr intensiven Freizeitaktivitäten.

Quelle: DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr



schnellsten und am besten an Gewicht verlieren, wenn sie so wenig Kalorien wie möglich zu sich nehmen. Das ist jedoch ein Trugschluss, denn damit geht auch oftmals ein großer Teil der Muskulatur verloren und es droht der Jojo-Effekt. Ein Verlust an Muskelmasse bedeutet, der Körper benötigt weniger Kalorien. Das wiederum erschwert das weitere Abnehmen und das Gewichthalten nach der Gewichtsreduktion.

Eine wichtige Voraussetzung für eine bleibende Gewichtsreduktion ist die dauerhafte Veränderung des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten. Unsere Empfeh-

lung ist deshalb, lieber mit 1700 Kilokalorien langsamer abnehmen und das Erreichte zu halten, als mit 1300 Kilokalorien schnell abnehmen, aber nach einigen Wochen schon aufgeben zu müssen oder nach der Abnehmphase wieder schnell an Gewicht zuzulegen.

### Kalorienbedarf und Portionsgrößen

Durch die Größe der Portionen bei den jeweiligen Lebensmittelgruppen haben Sie es selbst in der Hand, wie viel Kalorien Sie aufnehmen. Zum Kennenlernen finden Sie auf den nächsten Seiten sowohl einen beispielhaften Wochenplan auf der Basis von 1500 Kilokalorien pro Tag als auch einen Wochencheck zum Abhaken. Versuchen Sie, jeden Tag alle Lebensmittelgruppen in den empfohlenen Mengen zu berücksichtigen. Wenn Ihnen dies für den Anfang zu anstrengend erscheint, fangen Sie mit einem Tag in der Woche an und steigern Sie sich langsam Tag für Tag.

Mit unserem Wochencheck können Sie Ihren Lebensmittelverzehr prüfen. Tragen Sie für jede gegessene Portion einen Strich bei der entsprechenden Lebensmittelgruppe ein. Anhand Ihrer Striche sehen Sie gleich, bei welchen Lebensmittelgruppen Sie zu wenig essen und wo es zu viel ist.