

 **GESUNDHEITSINFOS**

Abnehmen

Bringen Sie Ihre Pfunde in Schwung



Inhalt

- 3** Einleitung
- 5** Bin ich zu dick?
- 7** Abnehmen – aber wie?
- 9** Das benötigt der Körper
- 14** Diäten – Sinn und Unsinn
- 16** Fettarme, kalorienbegrenzte Mischkost
- 19** Abnehmen durch Bewegung
- 22** Auf Dauer schlank



Impressum: © MBO Verlag GmbH, 48143 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel, Sigrun Knoche.

Artikel-Nr. 53 00 13 – sg1504/1508oe – A0001bz – 2310l – 10/23

Quellen: Nationale Verzehrsstudie II 2008, 14. DGE-Ernährungsbericht 2021, DGE-Empfehlungen 9/2017

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, ersetzen jedoch nicht den Rat Ihres Arztes, der die Nutzen-Risiko-Abwägung für Ihre individuelle Behandlung vornimmt. Zwischenzeitliche Änderungen bei gesetzlichen Vorgaben oder Satzungsleistungen sind nicht ausgeschlossen. Für die Verfügbarkeit und Inhalte der in dieser Broschüre genannten Internetadressen und Bücher kann keine Haftung übernommen werden. Mit der in dieser Broschüre genutzten männlichen Form sind alle Geschlechter gemeint.

Bildnachweis

Titelbild: © Gettyimages – Westend61, S. 2–3: © UMA – stock.adobe.com, S. 4: © lipov/Thinkstock.de, S. 7: © Jupiterimages/Thinkstock.de, S. 8–9: © Okea – stock.adobe.com, S. 12: © NilsZ – stock.adobe.com, S. 15: © Anja Roesnick – stock.adobe.com, S. 16: © Gorilla – stock.adobe.com, S. 19: © Pavel Losevsky/Thinkstock.de, S. 20: © Piotr Marcinsky/Thinkstock.de

Einleitung

Übergewicht wird zunehmend zu einem Problem für unsere Volksgesundheit. Über 53 % der Frauen und 67 % der Männer sind hierzulande übergewichtig, 24% der Erwachsenen gelten als adipös – also krankhaft übergewichtig und behandlungsbedürftig. Übergewicht und Adipositas samt ihren Folgeerkrankungen wie Diabetes sind derzeit in den Industrieländern auf dem besten Weg, den Nikotinkonsum als wichtigste vermeidbare Todesursache zu überholen.

Wenn auch Sie zu viele Pfunde mit sich herumschleppen, werden Sie nach einer sicheren Methode suchen, um diese loszuwerden. Täglich werden neue Rezeptideen, verschie-

dene Diäten und Abnehmprogramme propagiert, die tolle Ergebnisse versprechen. Möglicherweise haben Sie das eine oder andere Programm schon ausprobiert – wahrscheinlich aber nicht mit dauerhaftem Erfolg.

Warum Sie nicht ans Ziel gelangt sind, erfahren Sie in dieser Broschüre. Lassen Sie sich von den Informationen anregen und versuchen Sie, Ihre individuellen Ess- und Bewegungsgewohnheiten Ihren neuen Erkenntnissen anzupassen. Auch dazu erhalten Sie einige praktische Tipps.

Ihre hkk





Bin ich zu dick?

Diese Frage stellen wir bewusst an den Anfang unserer Ausführungen. Denn das durch Medien und Werbung bestimmte Schönheitsideal unserer Tage – überschlanke Frauen mit knabenhaften Formen und Männer mit sportlicher Figur – suggeriert auch so manch normal gebautem Menschen, zu dick zu sein. Eine realistische Einschätzung Ihrer Körperfülle erreichen Sie, indem Sie beispielsweise Ihren Körpermasseindex ermitteln (siehe Kasten).

Beurteilung des Körpergewichts

1. Notieren Sie Ihr Gewicht in kg (Bsp.: 75 kg).
2. Messen Sie Ihre Körpergröße in m (Bsp.: 1,73 m).
3. Multiplizieren Sie Ihre Körpergröße mit sich selbst (Bsp.: $1,73 \times 1,73 = 2,9929$).
4. Dividieren Sie Ihr Gewicht durch den unter 3. erhaltenen Wert, erfahren Sie Ihren Körpermasseindex (Bsp.: $75 : 2,9929 = 25,06$).

Der Körpermasseindex (oder Body-Mass-Index – BMI) errechnet sich also nach der Formel:

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpermasse in m})^2} = \text{BMI}$$

Aus der Tabelle oben können Sie ablesen, ob Sie übergewichtig sind.

BMI	Bewertung bei Erwachsenen (nach WHO)	Risiko für Begleiterkrankungen durch Übergewicht
< 18,5	Untergewicht	niedrig
18,5–24,9	Normalgewicht	durchschnittl.
> 24,9	Übergewicht:	
25–29,9	– Präadipositas	gering erhöht
30–34,9	– Adipositas Grad I	erhöht
35–39,9	– Adipositas Grad II	hoch
40	– Adipositas Grad III	sehr hoch

Diese Methode zur Bewertung des Körpergewichts berücksichtigt im Gegensatz zu der leichter zu berechnenden Broca-Formel (Körpergewicht in cm – 100 = Normalgewicht) auch den unterschiedlichen Körperbau der Menschen. Vom medizinischen Standpunkt besteht kein Zweifel, dass man **ab einem Körpermasseindex von 30**, der krankhaftes Übergewicht (Adipositas) signalisiert, etwas zur Gewichtsreduzierung unternehmen sollte.

Liegt Ihr **Wert zwischen 25 und 30**, kann es Gründe geben, die das Abnehmen sinnvoll erscheinen lassen:

- **Bauch- bzw. stammbetontes Fettverteilungsmuster** („Apfelform“): Ihr Taille-Hüft-Quotient (siehe Seite 6) liegt oberhalb der angegebenen Grenzwerte. Die Fettvermehrung im Bauchraum birgt ein erhöhtes Gesundheitsrisiko; die Betroffene

Berechnung des Taille-Hüft-Quotienten

1. Messen Sie Ihren Taillenumfang in der Mitte zwischen Beckenkamm und unterster Rippe, ohne dabei den Bauch einzuziehen (Beispiel: 90 cm).
2. Messen Sie dann Ihren Hüftumfang in der Höhe, in der Sie am breitesten sind (Bsp.: 100 cm).
3. Ermitteln Sie dann aus beiden Werten Ihren Taille-Hüft-Quotienten:

$$\frac{\text{Taillenumfang}}{\text{Hüftumfang}} = \text{T/H-Quotient}$$

(Bsp.: 90 : 100 = 0,9)

Der T/H-Quotient sollte bei Männern unter 1,0 und bei Frauen unter 0,85 liegen.

nen sind wesentlich anfälliger für Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Arteriosklerose als der hüftbetonte Fettverteilungstyp („Birnenform“).

- **Triglyzeridwerte** über 150 mg/dl gelten als Risikofaktor.
- **Geschlecht:** Männer sind von den Folgen des Übergewichts in der Regel stärker bedroht als Frauen.
- **Alter:** Je höher das Lebensalter, desto unproblematischer sind leichte Formen des Übergewichts (Präadipositas).
- **Gesundheitsprobleme:** Es sind bereits gesundheitliche Beschwerden eingetreten, die durch Übergewicht verschlimmert bzw. durch Abnehmen beherrscht werden können (z. B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Gelenk- und Rückenbeschwerden).

Muss ich abnehmen?			
BMI	T/H-Quotient	Risikofaktoren	Empfehlungen für Gewichtsreduzierung und Lebensweise
20–25	normal	ohne	kein Grund zum Abnehmen; Gewicht langfristig halten
20–25	erhöht normal erhöht	ohne mit mit	kein Grund zum Abnehmen; Normalgewicht durch gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität halten
25–30	normal	ohne	leichtes Übergewicht, aber kein Grund für rasches Abnehmen; langfristig mit schonenden Methoden (gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität) Gewicht abbauen
25–30	erhöht normal erhöht	ohne mit mit	erhöhtes Gesundheitsrisiko; schonende Gewichtsabnahme (gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität); in Ausnahmefällen auch rasche Gewichtsreduzierung (nach ärztlicher Anweisung und unter Kontrolle)
30–40	normal o. erhöht	mit o. ohne	deutliches Übergewicht; Gesundheit über kurz oder lang ernsthaft bedroht; dringende Gewichtsreduzierung: Jedes Kilo, das Sie weniger wiegen, zählt für Ihre Gesundheit!
> 40	normal o. erhöht	mit o. ohne	ausgeprägtes Übergewicht, Gesundheit stark gefährdet; zwingende Gewichtsreduzierung (möglichst unter ärztlicher Kontrolle)

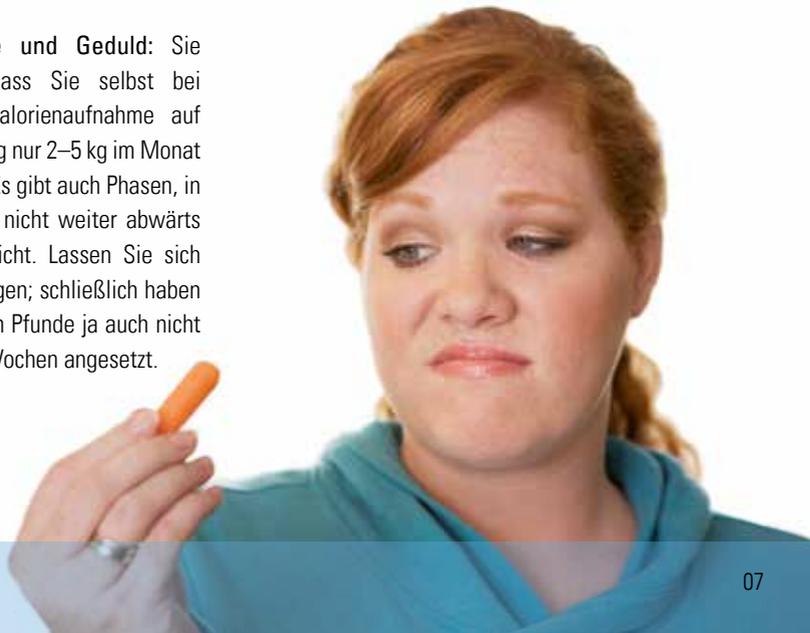
Abnehmen – aber wie?

Wenn Sie wegen Ihres hohen BMI und gesundheitlicher Probleme abnehmen sollten, verlangt das von Ihnen einige Vorarbeit, damit das Vorhaben auch gelingt

- **Motivation:** Wenn Sie nicht selbst entschlossen sind abzunehmen, lassen Sie es besser sein. Für Ihre Gewichtsprobleme und deren Bewältigung sind Sie allein verantwortlich, nicht Ihr Arzt oder Ihr/e Partner/in. Motivation zum Abnehmen kann ein besseres Wohlbefinden sein. Viele Übergewichtige leiden z. B. unter Rücken- oder Gelenkschmerzen. Schon mit einigen Kilo weniger lassen sich diese Beschwerden oft spürbar bessern. Bei manchen ernährungsbedingten Erkrankungen kann nach dem Abnehmen häufig der Medikamentenkonsum gesenkt werden.
- **Realistische Ziele und Geduld:** Sie müssen wissen, dass Sie selbst bei Reduzierung der Kalorienaufnahme auf 1.000–1.800 kcal/Tag nur 2–5 kg im Monat abnehmen können. Es gibt auch Phasen, in denen es scheinbar nicht weiter abwärts geht mit dem Gewicht. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen; schließlich haben Sie die überflüssigen Pfunde ja auch nicht innerhalb weniger Wochen angesetzt.

*Wie Sie gesund abnehmen können, erfahren Sie auch hier:
A. Hilbert, Ratgeber Übergewicht und Adipositas (Hogrefe, 2016)*

- **Suche nach dem richtigen Weg:** Das Angebot an Diäten und Wundermitteln, mit denen man im Schlaf abnehmen soll, sind schier unüberschaubar. Gehen Sie solchen unseriösen Versprechungen nicht auf den Leim. Bewahren Sie sich Ihre Kritikfähigkeit und schulen Sie Ihren Sachverstand, um ein für Sie selbst angemessenes Konzept zu finden. Sie sollten während Ihrer Abspeckphase auf jeden Fall lernen, Ihren Speiseplan so umzugestalten, dass Sie Ihr Gewicht dauerhaft halten oder weiter reduzieren können.







Das benötigt der Körper

Zur Aufrechterhaltung von Kreislauf und Stoffwechselfunktionen, Verdauung und Wärmeregulation und damit letztlich für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit brauchen Sie die verschiedensten Inhaltsstoffe der Nahrung in einem ausgewogenen Verhältnis.

Fett

Fett ist ein großzügiger Energiespender: 1 g liefert dem Körper 9 kcal (39 kJ). Ein Überangebot an Nahrungsfetten führt schnell zu Übergewicht. Allerdings kann man nicht vollständig auf Fett verzichten: Es ist beispielsweise erforderlich, um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen. Triglyceride und Cholesterin sind Bestandteile der Fette.

Triglyceride sind aus drei Fettsäuren und Glycerin zusammengeschweißt und liefern – im Gegensatz zum Cholesterin – Energie. Sie werden nicht nur als Nahrungsfette aufgenommen, sondern können auch aus Kohlen-

*100 Antworten zum Thema –
M. Riedl, Mein Weg zur gesunden
Ernährung (ZS, 2020)*

hydraten im Fettgewebe und in der Leber aufgebaut und dann gespeichert werden.

Bei den Fettsäuren unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten, wobei Letztere wichtig für den Stoffwechsel und die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine in den Blutkreislauf sind. Sie sind vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Leider ist unsere Durchschnittskost nicht besonders reich damit ausgestattet, wohingegen gesättigte Fettsäuren mit tierischem Fett, Fleisch und Wurst sowie Käse und Butter oft im Übermaß konsumiert werden. Gesättigte Fettsäuren sollten nicht mehr als ein Sechstel der Gesamtfettzufuhr ausmachen. Zudem sollten etwa doppelt so viele einfach wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren aufgenommen werden.

Cholesterin kommt ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln vor. Liegt der Gesamtcholesterinwert des Blutes längere Zeit über 250 mg/dl, können die Blutgefäße nachhaltig geschädigt werden (Arteriosklerose, Herzinfarkt und andere Gefäßkomplikationen).

Nehmen Sie nicht mehr als 65 g Fett am Tag zu sich. Nur die Hälfte dieses Tagesbedarfs sollte mit den „sichtbaren“ Koch-, Brat- und Streichfetten gedeckt werden, das entspricht 3 Esslöffeln Fett am Tag.

Bevorzugen Sie pflanzliche Fette, z. B. Oliven-, Distel- oder Rapsöl und hochwertige, unge-

härtete Margarine. Sie sind reich an Öl- bzw. ungesättigten Fettsäuren. Erstere können den Anteil an dem „guten“ HDL-Cholesterin erhöhen, beide vermögen die Konzentration des „schlechten“ LDL-Cholesterins zu senken.

Eiweiß

Eiweiß sorgt für den Aufbau und Erhalt der Körperzellen, ein gesundes Aussehen und Fitness. Es liefert lebenswichtige Aminosäuren, die der Organismus nicht selbst aufbauen kann. Die empfohlene Menge liegt zwischen 57 und 67 g Eiweiß täglich. Allerdings nehmen wir Eiweiß in der Regel im Übermaß auf (1,5 g statt 0,8 g/kg Körpergewicht).

Tierisches Eiweiß – enthalten in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten – ist besonders hochwertig, weil es lebenswichtige Aminosäuren enthält. Pflanzliches Eiweiß findet sich in Hülsenfrüchten, Sesam, Mohn und Nüssen besonders reichlich.

Übergewichtige sollten wie Normalgewichtige auf ein ausgewogenes Verhältnis von tierischen und pflanzlichen Eiweißen achten und fettarme Nahrungsmittel zur Deckung des Eiweißbedarfs bevorzugen.

Kohlenhydrate

Dieser Energielieferant für Muskeln, Nerven und Gehirn liefert den Hauptanteil unserer Nahrungsenergie. Kohlenhydrate werden in Magen und Darm zu Traubenzucker abgebaut, der über den Blutkreislauf die Zellen versorgt.

Kohlenhydrate begegnen uns in der Nahrung als Einfachzucker (Traubenzucker und Fruchtzucker), Zweifachzucker (Haushaltszucker, Milch- und Malzzucker) und Mehrfachzucker oder Stärke (Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse).

Während der Verdauungsprozesse werden Mehrfach- zu Einfachzuckern abgebaut. Da die Einfachzucker selbst schon in dieser Form vorliegen, gelangen sie sehr schnell ins Blut. Auch bei den Zweifachzuckern läuft dieser Prozess sehr zügig ab. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und regen damit eine ausgeprägte Insulinausschüttung an. Das Insulin wiederum sorgt für einen raschen Blutzuckerabfall, der sich mit einem erneuten Hungergefühl bemerkbar macht.

Wer abnehmen will, der sollte also komplexe Kohlenhydrate bevorzugen: Sie sättigen nicht nur länger, sondern sind auch mit reichlich Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen verbunden. Viele Ein- und Zweifachzucker hingegen sind „leere Kalorien“.

Eine Zwischenstellung nimmt das Obst ein. Um einen raschen Blutzuckeranstieg zu vermeiden, ist eine Kombination, z. B. Obst mit einer kleinen Nussmenge oder Obst mit einem Milchprodukt, empfehlenswert.

Auch beim Abnehmen darf die Kohlenhydratzufuhr nicht zu sehr verringert werden: Leistungsabfall, Müdigkeit und Unterzuckerungserscheinungen wie Schwindel, Schweiß-

ausbrüche, Schwächegefühl und Konzentrationsstörungen wären die Folge.

Isst man mehr Kohlenhydrate, als der Körper benötigt, können sie in Form von Glykogen in Leber und Muskelgewebe gespeichert werden. Sind diese Speicher voll, werden sie in begrenztem Umfang zu Fett umgewandelt, das im Fettgewebe gespeichert wird.

Ballaststoffe

Diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile fördern die Verdauung, sind gut bekömmlich und haben einen hohen Sättigungswert. Sie sind kalorienfrei und verzögern die Kohlenhydrataufnahme im Blut, sodass der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt. Diese Eigenschaften machen die Ballaststoffe fürs Abnehmen so wichtig.

Ballaststoffe sind reichlich enthalten in den Randschichten des Getreidekorns, in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Davon sollte immer reichlich auf Ihrem Speiseplan stehen.

Vitamine/Mineralstoffe/ Spurenelemente

Vitamine sind zwar keine direkten Energielieferanten, sorgen jedoch dafür, dass Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate dem Körper die nötige Energie liefern können.

So sind die Vitamine B₁, B₂ und B₆ besonders beteiligt am Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Vitamin C verbessert die



Eisenaufnahme, fördert die Knochen- und Blutbildung und hilft bei der Abwehr von Infektionskrankheiten.

Die Mineralstoffe und Spurenelemente spielen eine wesentliche Rolle bei den biologischen Vorgängen im Körper. So sind Magnesium, Natrium und Kalium besonders für die Steuerung der Erregbarkeit von Muskeln verantwortlich, Kalzium für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zähnen, Eisen für den Sauerstofftransport im Blut.

Wenn Sie sich ausgewogen ernähren und täglich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu sich nehmen, versorgen Sie Ihren Körper ausreichend mit Mineralstoffen.

Flüssigkeit

Wer abnehmen will, muss ausreichend trinken – jedoch kalorienarm oder -frei (Tee, Kaffee, Mineralwasser, Wasser, Fruchtsaftchorlen, Gemüsesäfte). Mit der Flüssigkeit können Sie nicht nur ein eventuell aufkommendes Hungergefühl gut beherrschen, sie wirkt auch anregend auf den Kreislauf und unterstützt die Verdauung.

Flüssigkeit bekommt Ihr Körper auch durch Gemüse, Obst und Brühe zugeführt. So besteht eine Gurke zu 97 % aus Wasser, eine Tomate zu 94 %.

Ein gesunder Erwachsener sollte täglich etwa zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, davon 1,5 Liter als Getränk – ganz besonders während einer Diät.

Vollwertig essen und trinken nach den zehn Regeln der DGE

- 1. Lebensmittelvielfalt genießen:** Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- 2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“:** Genießen Sie mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.
- 3. Vollkorn wählen:** Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.
- 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen:** Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.
- 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen:** Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.
- 6. Zucker und Salz einsparen:** Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein.
Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.
- 7. Am besten Wasser trinken:** Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.
- 8. Schonend zubereiten:** Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.
- 9. Achtsam essen und genießen:** Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.
- 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben:** Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn, 29.8.2017

Diäten – Sinn und Unsinn

Generell werden einseitige und vielseitige (ausgewogene) Diäten angeboten. Beiden Diätformen ist eine begrenzte Kalorienzahl gemeinsam.

Einseitige Diäten (Reis-, Eier-, Kartoffel-, Obst-diäten usw.) versprechen meist schnellen und „pfundigen“ Erfolg. Ihr Gewicht geht innerhalb weniger Tage um mehrere Kilogramm zurück.

Besonders **problematisch** sind aus ernährungsphysiologischer Sicht eiweiß- und fettreiche Diäten:

Bei **eiweißreichen** Diäten kommt es aufgrund der großen Eiweißmengen zu erheblichen Rückständen von Stickstoff und Purinen im Organismus. Das belastet die Nierenfunktion und führt zur Ablagerung von Harnsäure in Nieren (Nierensteine) und Gelenken (Gicht). Häufig folgt auf eine Eiweißdiät auch Heißhunger auf Kohlenhydrate (insbesondere Süßigkeiten) – gibt man dem nach, ist der Diäterfolg gleich Null.

Bei den **fettreichen** Diäten kommt es zu einer Erhöhung des Blutfettspiegels und dadurch zu Belastungen von Leber und Galle sowie zu einem Vitaminmangel. Problematisch wird es auch, wenn Ihnen eine solche Diät nicht schmeckt – Sie werden mogeln oder vorzeitig aufgeben.

Zudem werden Sie bald die unangenehmen Begleiterscheinungen einer (Kohlenhydrat-) Mangelernährung spüren: Nervosität, Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall, Müdigkeit, Magen- und Darmbeschwerden, Kreislaufprobleme, Stressanfälligkeit.

Die schnell abgenommenen Pfunde schleichen sich nach Ende der Diät meist ebenso rasch wieder ein und bringen Sie in einen gesundheitsschädlichen Kreislauf: Eine erneute Diät wird erforderlich und Ihr Körper kann die Fehlernährung nicht ausgleichen.

Eine Diät macht nur dann Sinn, wenn sie alle lebensnotwendigen Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis und in ausreichender Menge enthält und Ihnen den Einstieg in eine gesunde, vollwertige Alltagsernährung erleichtert. Zu diesen ausgewogenen Diäten gehören das DGE-Programm „ICH nehme ab“, Weight-Watchers, die Fit-for-fun- und die Brigitte-Diät.

Das DGE-Programm zur Gewichtsreduktion „ICH nehme ab“ gibt's unter www.dge-medianservice.de





Fettarme, kalorienbegrenzte Mischkost

Eine fettarme und kalorienbegrenzte Mischkost ist all jenen zu empfehlen, die eine größere Gewichtsabnahme anstreben. Aber auch als Einstieg in eine langfristige fettarme und kohlenhydratreiche Ernährung ist diese reduzierte Kost geeignet.

Neben der Fettmenge wird auch der Verzehr von Süßigkeiten stark eingeschränkt. Verzichten müssen Sie auch auf süße Softdrinks wie Limonade und Cola sowie auf Alkohol. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sind Sättigungsspezialisten und stehen jetzt ganz

oben auf dem Speiseplan. Obst, Gemüse und Salat liefern Vitamine und Mineralstoffe.

In die fettarme, kalorienbegrenzte Ernährung sollten Sie mit einer Energiemenge von 1.000 kcal pro Tag einsteigen. Diese Marke darf nicht unterschritten werden, weil dann eine ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen nicht mehr gewährleistet wäre. Große und schwere Menschen (Körpergröße über 180 cm) dürfen mit 1.500 kcal pro Tag einsteigen. Bereits nach einer Woche können auch alle anderen die Energiemenge auf täglich 1.500 kcal steigern.

Konkrete Empfehlungen und Rezepte für eine fettarme und kalorienbegrenzte Mischkost geben wir Ihnen in den folgenden Tabellen. Sie kombinieren nach individuellem Geschmack und gewünschtem Kaloriengehalt. Die reduzierte Nahrungsaufnahme dürfen Sie unbegrenzt mit kalorienfreien Getränken ergänzen. Auch so können Sie zeitweise Ihren Hunger stillen.

Am sichersten vermeiden Sie Heißhungerattacken allerdings, wenn Sie regelmäßig essen und dabei fünf Mahlzeiten (drei Hauptmahlzeiten und je eine Zwischenmahlzeit am Vor- und am Nachmittag) einhalten.

*Ein Vier-Wochen-Programm in:
P. Bracht, Klartext Abnehmen
(Mosaik, 2023)*

Die Rezepte der einzelnen Mahlzeiten können untereinander ausgetauscht werden – allerdings nur innerhalb einer Kaloriengruppe: Wenn Sie sich für 1.000 kcal entschieden haben, wählen Sie aus der ersten Spalte, bei 1.500 kcal aus der zweiten.

Frühstück	
250 kcal	400 kcal
1 Scheibe Grahambrot 1 Knäckebrot 1/2 Teelöffel Margarine 1 Scheibe Corned Beef 1 Teelöffel Kalbsleberwurst	1 Roggenbrötchen 1 Knäckebrot 1 Scheibe Schnittkäse (30 % F.i.Tr.) 1 Esslöffel Magerquark 1/2 Teelöffel Marmelade 1 Tasse Milch (150 g, 3,5 % Fett)
1 Scheibe Vollkornbrot 1/2 Teelöffel Butter 2 Teelöffel Marmelade 1 1/2 Esslöffel Magerquark	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Glas Orangensaft 1/2 Teelöffel Margarine 2 Scheiben roher Schinken 1 Glas Milch (200 g, 3,5 % Fett)
2 Esslöffel Vollkornhaferflocken 2 Esslöffel Cornflakes 1 kleine Birne 1/2 Apfel 1/8 l Milch (1,5 % Fett)	1 Roggenbrötchen 1 Scheibe Geflügelsülze 1 Scheibe Zungenwurst 1 Glas Milch (200 ml, 3,5 % Fett) 1/2 Apfel oder Birne
2 Scheibe Knäckebrot, 1 Teelöffel Halbfettbutter 2 Scheiben Putenbrustaufschnitt 1 rote Paprika 1/2 Glas Milch (100 ml, 3,5 % Fett)	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Roggenbrötchen 6 Esslöffel Magerquark 2 Teelöffel Marmelade 1 Scheibe Schnittkäse (20 g, 45 % F.i.Tr.)
1 Scheibe Vollkorntoast 1 Teelöffel Halbfettbutter 1 Scheibe kalorienreduzierter Käse (30 g) 1/2 Salatgurke 1/2 Glas Orangensaft	1 Roggenbrötchen 1 Teelöffel Margarine 1 Scheibe Schnittkäse (20 g, 45 % F.i.Tr.) 1 Glas Milch (200 ml, 3,5 % Fett) 3 Teelöffel Instant-Kakaopulver

Mittagessen		Abendessen	
300 kcal	400 kcal	300 kcal	400 kcal
100 g Rinderfilet 4 kleine Kartoffeln 10 g Halbfettmargarine	100 g Rinderfilet 4 kleine Kartoffeln 1 Zwiebel 10 g Butter 2 kleine Tomaten	2 hart gekochte Eier 1 1/2 Esslöffel Magerquark Senf/Salz/Zitronensaft/ Schnittlauch/Salatblätter 1 Scheibe Mischbrot	2 hart gekochte Eier, 1 1/2 Esslöffel Magerquark Senf/Salz/Zitronensaft/ Schnittlauch/Salatblätter 1 1/2 Scheiben Mischbrot 1 Teelöffel Halbfettmargarine
200 g Mangold (gedämpft) 100 g Nudeln (gekocht) 150 g Kabeljaufilet (gegrillt) 2 Teelöffel Butter/Margarine Gewürze	250 g Mangold (gedämpft) 140 g Nudeln (gekocht) 200 g Kabeljaufilet (gegrillt) 2 Teelöffel Butter/Margarine Gewürze	1 Brötchen Salat aus: 100 g Garnelen, 100 g Tomate, 3 Esslöffeln Joghurt (1,5 % Fett), grünem Salat, Essig, Kräutern, Pfeffer	1 1/2 Brötchen Salat aus: 150 g Garnelen, 100 g Tomate, 4 Esslöffeln Joghurt (1,5 % Fett), grünem Salat, Essig, Kräutern, Pfeffer
200 g Brokkoli (gedämpft) 100 g Nudeln (gekocht) 50 ml Milch (1,5 % Fett) 50 g Käse (30 % F. i. Tr.) Basilikum, Knoblauch zum Überbacken	250 g Brokkoli (gedämpft) 140 g Nudeln (gekocht) 50 ml Milch (1,5 % Fett) 75 g Käse (30 % F. i. Tr.) Basilikum, Knoblauch zum Überbacken	1 Scheibe Vollkorntoast 1 Teelöffel Butter 1 Stück grüne Gurke 150 g Brathering	1 Scheibe Vollkorntoast 1 Scheibe Vollkornbrot 1 Esslöffel Halbfettmargarine 1/2 grüne Gurke 150 g Brathering
150 g Rindergehacktes 1/2 kleine Zwiebel 200 g Möhren Petersilie 1/2 Teelöffel Butter 2 kleine Kartoffeln	250 g Rindergehacktes 1 kleine Zwiebel, 200 g Möhren Petersilie 1 Teelöffel Butter 4 kleine Kartoffeln	1 Scheibe Pumpernickel 1 Teelöffel Tomatenmark 1/4 Paprika, 3 Scheiben Gouda (60 g, 30 % F. i. Tr.)	1 Scheibe Pumpernickel 1 Scheibe Mischbrot, 1 Teelöffel Tomatenmark, 1/2 Paprika, 3 Scheiben Gouda (60 g, 30 % F. i. Tr.)
100 g Aubergine, 100 g Paprika, 100 g Tomate in 1 Teelöffel Öl dünsten, 130 g Reis (gekocht), 150 g Seehecht (gegrillt), Gewürze	150 g Aubergine, 100 g Paprika, 100 g Tomate in 2 Teelöffel Öl dünsten, 180 g Reis (gekocht), 200 g Seehecht (gegrillt), Gewürze	100 g Corned Beef 1,5 Scheiben Mischbrot 1/2 Zwiebel 1 Tomate Senf/Salatblätter	100 g Corned Beef 1,5 Scheiben Mischbrot 1/2 Zwiebel, 1 Tomate/Senf/ Salatblätter, 1 Tasse Milch (150 ml, 3,5 % Fett)

Zwischenmahlzeiten		
50 kcal	100 kcal	200 kcal
1/2 Apfel	1 Birne	250 g Pflirsiche, 1/2 kleine Birne 125 g Brombeeren
75 g Magermilchjoghurt	1 Knäckebrot 1 Teelöffel Halbfettbutter 3 Scheiben Lachsschinken	125 g Magerquark 125 g Himbeeren 1 Teelöffel Zucker
1 Vollkornzwieback 1 Teelöffel Marmelade	150 g Sauerkraut 1 Esslöffel Ananaswürfel	1/4 l Milch (3,5 % Fett) 1 Zwieback
100 g Kohlrabi 100 g Möhren	100 g Aprikosen 1 Becher Magermilch	1 Brötchen 1/2 Teelöffel Butter 1 Teelöffel Honig
100 g Aprikosen	1 Biskuitorteleit, 1/2 kleiner Pflirsich, Süßstoff/Gelatine	1 Tasse Tomatensuppe, 1 Brötchen

Abnehmen durch Bewegung

Eine Ursache dafür, dass hierzulande so viele Menschen übergewichtig sind, ist die weit verbreitete Bewegungsarmut. Da wir uns im Alltag – in Beruf und Freizeit – nicht mehr automatisch ausreichend bewegen, muss für sportlichen Ausgleich gesorgt werden.

Diätprogramme müssen daher immer mit einem Bewegungsprogramm verbunden werden. Denn Bewegung verbrennt Kalorien, dämpft den Heißhunger und fördert die Durchblutung von Gewebe und Gehirn. Gleichzeitig werden Stress, Unmutsgedühle und Aggressionen abgebaut und Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Harmonie hergestellt.

Mit Schwimmen, Wandern, Laufen und Radfahren können Sie bereits eine Menge für Ihre Gesundheit tun. Sollten Sie stark übergewichtig sein und/oder bereits Probleme mit den Gelenken haben, wären Radfahren und Schwimmen anzuraten. Dabei werden Skelett und Bewegungsapparat von allzu großer Tragearbeit entlastet – Knochen und Gelenke werden so geschont.

Bewegen Sie sich so viel wie möglich, das lenkt Sie – auch vom Essen – ab und hält Sie bei Laune. Dazu ist es allerdings erforderlich, dass Sie eine Sportart wählen, die Ihnen wirklich liegt, die Sie gern ausführen.



Auch sollten Sie sich keinem Leistungsstress aussetzen – also Ziele anvisieren, die weit jenseits Ihrer momentanen Leistungsgrenzen liegen. Ansonsten macht sich nur allzu schnell Frust breit – und statt sich sportlich zu betätigen, werden Sie wieder zu einem Bewegungsmuffel.

Auch tägliche Spaziergänge sind sinnvoll – Hauptsache, Sie bringen Ihren Kreislauf vier- bis fünfmal pro Woche für eine halbe Stunden auf 130 Pulsschläge pro Minute.

Wenn Sie keine Zeit haben, ins Fitness-Studio zu gehen oder eine Joggingrunde zu drehen,



dann absolvieren Sie doch zu Hause ein kleines Gymnastikprogramm. Schon zehn Minuten pro Tag können effektiv sein. Üben Sie möglichst bei offenem Fenster, um sich ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.

Mit einem gut zusammengestellten Gymnastikprogramm können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern, überforderte und häufig verspannte Muskeln dehnen und im Alltag unterforderte Muskeln kräftigen.

Wenn Sie dabei ins Schwitzen kommen, ist das kein Zeichen von Überlastung, sondern von Kreislauftraining und Konditionsaufbau. Gleichzeitig verbrennt Ihr Körper dabei Kalorien und somit überschüssiges Fett.

Übung für den Bauch

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit voneinander auf. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Heben Sie nun Kopf, Schultern und Brustwirbelsäule langsam an und rollen Sie dann wieder – Wirbel für Wirbel – in die Rückenlage ab.

Übung für die Oberschenkel

Nicht für Menschen mit Gleichgewichtsproblemen! Stellen Sie sich vor einen Stuhl o. Ä., heben Sie ein Bein leicht angewinkelt an und legen Sie es mit der Ferse auf die Sitzfläche. Führen Sie nun mit dem Standbein leichte Kniebeugen aus. Wiederholen Sie das 15-mal. Wechseln Sie anschließend das Standbein.

Übung für den Beinheber

Legen Sie sich auf die Seite. Das untere Bein ist angewinkelt, das obere gestreckt, die Fußspitze ist in Richtung Schienbein gezogen. Bewegen Sie nun das gestreckte Bein leicht auf- und abwärts. Das Becken bleibt dabei senkrecht zur Unterlage und die Fußspitze zeigt immer nach vorn. Zehnmal wiederholen, dann nach der anderen Seite üben.

Übung für die Brustmuskulatur

Stellen Sie sich in Schrittstellung seitlich zur Wand (das wandnahe Bein ist vorn). Der wandnahe Arm wird nach hinten gestreckt, der Unterarm liegt auf der Wand. Schieben Sie nun die wandferne Schulter zurück, bis Sie die Spannung in der Brustmuskulatur spüren. Die Spannung kurz halten, zehnmal wiederholen, dann nach der anderen Seite üben.

Mobilisation der Wirbelsäule

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie den linken Arm zur Seite. Legen Sie das linke Bein angewinkelt über das rechte. Drücken Sie das angewinkelte Bein mit der rechten Hand Richtung Boden und drehen Sie den Oberkörper gleichzeitig zur linken Seite. Wiederholen Sie das zehnmal und üben Sie dann nach der anderen Seite.

Mehr Bewegungstipps in:
G. Kunhardt: Leichte Bewegung
(Springer, 2020)

Auf Dauer schlank

Die Erfahrungen, die Sie mit der fettarmen und kalorienreduzierten Mischkost und mehr Bewegung gesammelt haben, sollten Sie nun auch im Alltag nicht vergessen. Nur so werden Sie auf Dauer schlank und fit bleiben.

Ab und an zu „sündigen“ ist kein Beinbruch, wenn Sie sich im Prinzip an die folgenden Regeln einer ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise halten:

- Behalten Sie den Rhythmus von fünf Mahlzeiten bei: drei Hauptmahlzeiten – früh, mittags und abends – und zwei kleine Zwischenmahlzeiten – vor- und nachmittags.
- Vorsicht mit Dickmachern (zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke, Fett, Alkohol).
- Planen Sie Ihre Einkäufe mit Blick auf eine ausgewogene Ernährung. Gehen Sie vor allem niemals hungrig einkaufen.
- Unternehmen Sie viel, seien Sie kontaktfreudig.
- Bewegen Sie sich ausgiebig. Bevorzugen Sie Gymnastik und Ausdauersportarten.

Beachten Sie die **Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)**, auf Seite 13: Eine moderate Zufuhr von Fett – bevorzugt pflanzliche Öle –, der Verzehr von reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukten (Ballaststoffen) und Wasser sowie ausreichend körperliche Bewegung bieten die beste Voraussetzung zur Gewichtskontrolle und damit zur Vermeidung von Diabetes mellitus und anderen Stoffwechselkrankheiten, die das Koronarrisiko erhöhen.

Auf Wunsch unterstützt Sie Ihre hkk mit einem Präsenz- oder Online-Kurs bei der Ernährungsumstellung. Weitere Informationen unter

- **Präsenzkurse (bundesweit):** <https://www.hkk.de/leistungen-und-services/hkk-leistungen/aktiv-und-fit/gesundheitskurse-deutschlandweit>
- **Onlineangebot:** <https://www.hkk.de/leistungen-und-services/hkk-leistungen/aktiv-und-fit/online-kurse/online-kurse-ernaehrung/gesund-abnehmen>

Wir wünschen dauerhaften Erfolg beim Abnehmen.

Immer in Ihrer Nähe!

Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig.

Über die **hkk-Service-App** können Sie Ihre Anliegen schnell, sicher und komfortabel erledigen.

Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.

Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421-36550** und **0800-2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800-1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421-3655 3700**.

Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**



In den hkk-Servicepunkten unseres Partners, der LVM-Versicherung, erhalten Sie u. a. Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

[hkk.de](https://www.hkk.de)



Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

Stand: Oktober 2023. Aktuelle Infos finden Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)

hkk67121 (10/23)