

## Fetteiche Lebensmittel

(Auswahl; mittlerer Fettgehalt pro 100 g)

Butter .....	83 g	Fleischwurst .....	27 g
Margarine .....	80 g	Blätterteiggebäck .....	26 g
Mayonnaise .....	80 g	Frischkäse .....	25 g
Speck .....	65 g	Wiener Würstchen .....	24 g
Haselnüsse .....	62 g	Avocado .....	24 g
Erdnüsse .....	48 g	Fleischkäse .....	22 g
Pommes frites, Chips .....	39 g	Rahm, Crème fraîche .....	18 g
Salami .....	33 g	Marzipan .....	18 g
Eigelb, Schlagsahne .....	32 g	Schweinefleisch .....	13 g
Milchschokolade .....	32 g	Haferflocken .....	7 g
Leberwurst .....	31 g	Rindfleisch (Filet) .....	4,4 g
Hartkäse (Gouda) .....	29 g	Joghurt, Vollmilch .....	3,8 g
Lyoner .....	29 g		

## Motto für jeden Tag: Bewegung!

**A**usdauernde Bewegung mit ansteigender Intensität eignet sich ideal zur Fettverbrennung: 3–4 x wöchentlich mindestens 60 Min., z. B. Radfahren, Nordic Walking, Crosstrainer oder mehrstündige Spaziergänge. Laufen oder Ballsport empfiehlt sich nur bei einem BMI < 30, da andernfalls die Arthrose vorprogrammiert ist. Viele Einsteiger geben den Sport vorzeitig wieder auf. Fast immer liegt dies an einem zu intensiven Einstieg und hohen Erwartungen. Wählen Sie daher zunächst kleinere, moderate Einheiten mit Pausen. Sie können dann mit jedem Training 5–10 % zulegen. Starten Sie immer entspannt

und aufgewärmt (z. B. locker hüpfen, leicht dehnen) und steigern Sie im ersten Viertel jeder Trainingseinheit langsam die Belastung, am Ende gleichermaßen herunterfahren. Am wirksamsten trainieren Sie mit 75 % (nicht über 85 %) des Maximalpulses. Dies entspricht etwa 150/Min. bei jüngeren und ca. 130 bei älteren Menschen (Faustregel: Trainingspuls = 180 minus Lebensalter). Den Puls können Sie sich bequem durch eine Pulsuhr (ab 20 € im Sportfachhandel) anzeigen lassen. Sie sollten sich durchaus anstrengen und schwitzen, aber immer so bei Atem sein, dass Sie sich noch wohlfühlen! Un-

gewöhnter Muskelkater oder Blasen sind für den Einstieg normal, nicht aber dauerhafte Schmerzen oder Erschöpfung. Lassen Sie immer wieder einen Tag, aber nicht mehr als drei Tage Pause zwischen den Trainingseinheiten. Erst die Regelmäßigkeit macht Bewegung ebenso genussvoll wie gesund. Starten Sie nie mit ganz leerem oder ganz vollem Magen und trinken Sie ausreichend Wasser dazu. Funktionelle Kleidung steigert

die Lust am Training. Suchen Sie Gleichgesinnte über den nächsten Sportverein oder das Internet. Erwarten Sie aber keine sofortige Gewichtsabnahme, denn der Körper arbeitet sparsam. Gut trainiert können Sie jedoch nach einigen Monaten mehrere Hundert Kilokalorien pro Trainingseinheit verbrennen und damit bis zu 2 kg pro Monat abnehmen! Eine schnellere Gewichtsabnahme würde den Körper hingegen belasten.

## Überraschendes: Wussten Sie, dass ...

- ... häufig das Trinken, nicht das Essen, für Übergewicht verantwortlich ist? Bereits täglich 0,5 l Traubensaft (800 kcal/l), 2 Bier (0,5 l à 200 kcal) oder 2 Viertel Wein (0,25 l à 175 kcal) verursachen etwa 1 kg Gewichtszunahme pro Monat!
- ... Nüsse mehr Kalorien enthalten als Schokolade?
- ... überschüssige Kohlenhydrate – besonders in der zweiten Tageshälfte – im Körper zu Fett umgebaut werden?
- ... man mit häufigem Obst- oder Fruchtsaftgenuss 1 kg pro Monat zunimmt?
- ... der Körper drei Viertel seiner Energie für normale Lebensvorgänge (Grundumsatz) verbraucht, nicht für Bewegung?
- ... viel schlafen beim Abnehmen hilft, da hierbei Fett verbrannt, aber nichts gegessen wird?
- ... Insulinpräparate und Diabetestabletten die Fettspeicherung und das Hungergefühl verstärken?
- ... grünes Gemüse praktisch keine Kalorien enthält?
- ... zu schnelles Abnehmen krank macht?
- ... Sie 18 Stunden Treppensteigen müssten, um 1 kg abzunehmen?
- ... fettarme Milch oder Fruchtsaft (100 %) mehr Kalorien enthalten als Cola?
- ... Sie mit 90 Min. sportlichem Laufen ein Wiener Schnitzel mit Pommes oder zwei Stück Sachertorte abtrainieren können?
- ... künstliche Süßstoffe zur Gewichtszunahme führen?

Gut für  
Dich!

© 2011 FKM VERLAG, GMBH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH. Fotos: fotolia.com (2), istockphoto.com (2).



Ratgeber



## Gesund Abnehmen



Die wichtigsten Tipps



Zum Thema Abnehmen kursieren Hunderte gut gemeinter Ratschläge, Programme und (Geschäfts-)Ideen. Denn rund ein Drittel der Menschen in Deutschland ist übergewichtig und hat damit eine um etwa acht Jahre kürzere Lebenserwartung. Doch kommt es nicht auf Verzicht, Dünnsein Pulverernährung oder quälende Trainingseinheiten an, sondern auf ein dauerhaft bewusstes Ernährungs- und Bewegungsverhalten.

## Was ist Ihr Normalgewicht?

Überschüssiges Nahrungsfett speichert der Körper im Fettgewebe, besonders im Bereich von Bauch, Hüften und Po – zu viel davon verursacht früher oder später Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, Gelenkarthrose sowie bestimmte Formen von Dickdarm- und Brustkrebs. Doch Vorsicht: Das ständige

Auftreten untergewichtiger Stars und Models in den Medien hat dazu geführt, dass sich viele Menschen fälschlicherweise für übergewichtig halten. Natürliches Fettgewebe macht bei gesunden Frauen rund 25 % des Körpergewichts aus, bei Männern 15 %. Erst wenn dieser Anteil deutlich unter- oder überschritten wird, drohen Krankheiten. Prüfen Sie

Ihr Normalgewicht daher mit dem sogenannten **Körpergewichts-Quotienten „BMI“** (Körpergewicht dividiert durch das Quadrat der Körpergröße). Beispiel: mit 70 kg und 1,72 m beträgt Ihr BMI  $70 : 1,72 : 1,72 = 23,7$ . Das Normalgewicht liegt zwischen 20 und 25. Die Fettsucht als eigentliches Krankheitsrisiko würde erst bei

## Warum Sie zu- statt abnehmen

Weil besonders Fett in der Evolution ebenso rar wie unverzichtbar war, nutzt der Körper jeden Trick, um es zu speichern oder aus Kohlenhydraten und Eiweiß herzustellen. Zu fettes Essen, zu große Portionen und „versteckte Fette“ sind heute die Hauptursachen für Übergewicht. Vollmundig, würzig, süß – darauf wird unser Geschmackempfinden von Kindheit an trainiert. Fett ist hierzu der „ideale“ Aromaträger. Beliebte Nahrungsmittel wie Pommes frites oder Kuchen bestehen bis zu 40 % aus Fett. Zu den wichtigsten Fettquellen zählen außerdem Fleisch, Milchprodukte, Frittier- und Bratfett sowie versteckte Fette in Backwaren, Snacks, Fertiggerichten oder Alkohol (Umbau zu Fett im Körper!). Männer benötigen etwa 80 g Fett pro Tag, Frauen 60 g – eine Menge von 4 Esslöffeln, die bereits mit einer Portion Pom-

mes frites (150 g), 200 g Käse oder einem panierten Schnitzel (200 g) erreicht wird. Tatsächlich essen wir im Schnitt rund 50 % mehr! Eine der wichtigsten Folgen von zu fettem Essen ist Arteriosklerose, die Einengung lebenswichtiger Arterien durch eine Kombination aus Entzündungs- und Ablagerungsprozessen, die nach vielen Jahren zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. In Supermärkten und Gastronomie wachsen die Portionsgrößen alle zehn Jahre um etwa ein Fünftel: Ein heutiger Kinder- oder Seniorenteller mit kleinem Getränk entspricht einer üppigen Erwachsenenportion mit großer Limo vor 25 Jahren. Übrigens benötigen Männer mehr Kalorien (ca. 2.500 kcal pro Tag) als Frauen (ca. 2.000), Junge mehr als Ältere und Sportler oder Arbeiter (bis zu 4.000 kcal) mehr als Bewegungsmuffel.



## Pflanzliche statt tierische Fette

Wichtig: Die Fette unserer Nutztiere, die sich in Milchprodukten, Fleisch und Eiern wiederfinden, bestehen neben Cholesterin überwiegend aus den besonders belastenden gesättigten Fettsäuren, die hauptsächlich für die Gewichtszunahme verantwortlich sind. Daher gilt: Wenn Fett benötigt wird, dann hochwertiges Pflanzenöl (z. B. Olivenöl)!

Während von fettreduzierten Nahrungsmitteln bei normalem Verzehr kein gesundheitlicher Nutzen zu erwarten ist, haben sich Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen und Erbsen) als wirksame „Fettsenker“ bewährt: Sie verringern das Hungergefühl und sind in der Lage, einen Teil der Fette im Darm zu binden.

## Checkliste der kalorienbewussten Lebensweise

- mindestens 2 x täglich große, bunte Gemüseportionen, z. B. Gemüsetopf (dampfgaren oder 5 Min. kochen) oder leckere Salate, zwischendurch Gemüse als Snack
- Obst nur maßvoll, kein Fruchtsaft
- schonend dampfgaren statt braten oder frittieren
- auf Fettgehalt der Nahrungsmittel (Verpackung) achten
- sparsamer (!) Umgang mit Butter, Margarine, Mayonnaise, Käse, Wurst, Rahm, Sahne, Crème fraîche, Milch, Quark, Ei, Alkohol und Fertiggerichten
- frische Nahrungsmittel bewusst und mit Freude verarbeiten
- Vollkorn-Getreideprodukte (Brot, Nudeln) verwenden
- mehrmals wöchentlich Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen)
- höchstens 2 x wöchentlich:
  - Fleisch als Hauptmahlzeit
  - Gebratenes oder Frittiertes (z. B. Pommes frites, Kroketten, Schnitzel, Braten)
  - „Knabber-Snacks“ und Süßigkeiten (einschließlich Kuchen und süßen Backwaren).

## Menge und Mischung als Schlüssel

Ohne Kohlenhydrate (Zucker, Stärke), Eiweiß und Fett würden alle Lebensfunktionen zum Erliegen kommen. Doch es kommt auf die Menge und Mischung an: Die zugeführte Energie sollte zu mindestens 55 % aus Kohlenhydraten, höchstens 30 % aus Fett und etwa 15 % aus Eiweiß bestehen. Bei einem Bedarf von 2.000 Kilokalorien täglich sind dies etwa 270 Gramm Kohlenhydrate (entspricht 350 g Reis), 73 g Fett und 67 g Eiweiß. Den Großteil einer Mahlzeit sollten allerdings nicht Energieliefer-

anten, sondern Wasser und Ballaststoffe ausmachen – wie dies z. B. bei den meisten Gemüsegerichten der Fall ist. Zu energiereiche Nahrung überlastet die Verdauungsorgane wie Darm, Leber und Bauchspeicheldrüse (daher die Müdigkeit nach dem Essen). Sie werden feststellen: Schon bald nach der Ernährungsumstellung hat sich das Geschmackempfinden den veränderten Gewohnheiten angepasst, und das Verlangen nach fetten Speisen verschwindet – ganz ohne Diät.

## Essen Sie mehr ... Gemüse

Je nach Saison können Sie mit den Gemüsesorten stark variieren, z. B.:
 

- im Winter: Kohlgemüse wie Grünkohl, Rosenkohl, Kohlrabi, Feldsalat
- im Sommer: grüne Blattgemüse (Mangold, Brennesel, Rucola oder Löwenzahn) sowie Fenchel
- ganzjährig: Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen

 Die aufgeführten Winter- und Sommergemüse enthalten fast keine Kalorien und eignen sich

daher im Gegensatz zu Obst ideal zum Abnehmen. Essen Sie nie aus Langeweile (z. B. vor dem Fernseher) oder bis zur kompletten Sättigung, sondern zu möglichst festen Zeiten – und hören Sie dann auf, „wenn es am schönsten ist“. Die Portionen sollten vom Morgen zum Abend hin kleiner und nicht größer werden. Erleben Sie jede Mahlzeit von der Zubereitung an als eine – möglichst gemeinsame – Zeit der Ruhe und des Genießens.

