

**Endlich abnehmen –
so kann das klappen!**



Beide haben etwas gemeinsam ...



Wer hat Übergewicht?



Berechnung des Body-Mass-Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m}) * (\text{Körpergröße in m})}$$
$$\frac{60 \text{ kg}}{1,6\text{m} * 1,6\text{m}} = 23,4 \text{ kg / qm}$$

Klassifikation	m	w
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20–25	19–24
Übergewicht	25–30	24–30
Adipositas	30–40	30–40
Massive Adipositas	> 40	> 40

Der Bauchumfang



Grenzwerte des Bauchumfangs für ein erhöhtes metabolisches und kardiovaskuläres Risiko

erhöhtes Risiko

deutlich erhöhtes Risiko

Frauen > 80 cm

Frauen > 88 cm

Männer > 94 cm

Männer > 102 cm

Wo sitzt das gefährliche Fett?



Folgen von Übergewicht



Diabetes mellitus



Arthrose



Ernährung und Bewegung



Diätkonzepte im Überblick

- energiereduzierte Mischkost mit vielen Vollkornprodukten, Gemüse und Obst
Beispiele: WeightWatchers, Brigitte-Diät
- eiweißbetont essen, Kohlenhydrate einschränken
Beispiele: Atkins-Diät, Low-Carb
- ungesunde Fertigprodukte durch frisches Obst und Gemüse ersetzen, Fett einschränken
- Mahlzeiten ausfallen lassen oder durch Formulaprodukte ersetzen
Beispiele: Almased, Multan, viele andere
- mit Sport Muskeln aufbauen und Fett abbauen
- Medikamente
Beispiele: alli, XLS-Medical

Der Jo-Jo-Effekt



Das Ernährungstagebuch



Allgemeine Tipps

- Ernährungstagebuch führen und Gewohnheiten feststellen
- Lebensmittel mit vielen Kalorien eintauschen gegen solche mit weniger Kalorien
- kleinere Portionen wählen
- sich ab und zu kleine Sünden gönnen
- kalorienreiche Getränke gegen Mineralwasser und verdünnte Saftschorlen eintauschen
- die Treppe statt den Aufzug nehmen
- eine Station früher aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß gehen
- Sport treiben, der einem wirklich Spaß macht



Sport hilft!

Energieverbrauch pro 30 Minuten in Kalorien (kcal)			
Joggen	386	Gymnastik	152
Schwimmen, schnell	384	leichte Gartenarbeit	136
Radfahren, mittel	384	Spazieren gehen	124
Walking, mittel	220	Bügeln	80
Golf spielen	200	Fernsehen	48
Putzen	156		



Jetzt klappt es bestimmt!



PTAheute