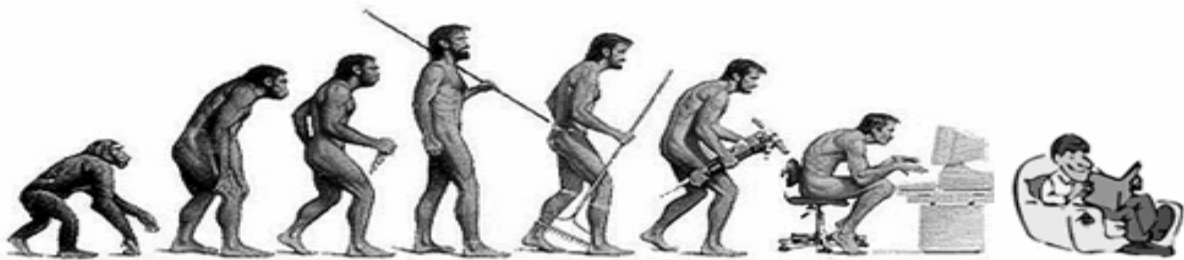


Patienteninformation „Ernährung und Bewegung“

Warum gibt es immer mehr übergewichtige Menschen?

- Heutiger Lebensstil: Zu wenig Bewegung, im Verhältnis dazu zuviel Essen
- Körper ist genetisch dazu geschaffen, viel bewegt zu werden (Jäger und Sammler)
- Art der Ernährung oft falsch: Zu viel, zu süß, zu hastig, zu fett, zu viel Alkohol



Ab wann spricht man von Übergewicht?

- Body-Mass-Index: Körpergewicht geteilt durch Körpergröße im Quadrat

Untergewicht < 18,5	Übergewicht 25 – 30
Normalgewicht 18,5 – 25	Fettsucht (Adipositas) ≥ 30

- Bauchumfang: Enger Zusammenhang mit Herzinfarkt und Schlaganfall

Männer bis max. 102 cm	Frauen bis max. 88 cm
Fett an den Hüften, Po und Schenkeln weniger gefährlich	

Ist Übergewicht überhaupt schädlich?

Eindeutig ja! Übergewicht und seine Folgeerkrankungen sind die „Killer“ Nummer 1 in den Industrienationen. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, erhöhtes Cholesterin, Gelenkverschleiss, Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall... um nur die gefährlichsten Folgen zu nennen.

Was gibt es beim Abnehmen zu beachten?

- Langsame Gewichtsabnahme max. 2-3 kg/Monat
- Keine Radikaldiäten
- Nachhaltige Umstellung des Lebensstils hin zu mehr Bewegung und gesunder, ausgewogener Ernährung (siehe unten).

BEWEGUNG IST LEBEN- ODER: WER RASTET DER ROSTET

Warum ist Bewegung so wichtig zum Abnehmen?

- Sie **erhöhen die Stoffwechselaktivität** des Körpers- schalten sozusagen von Sparflamme auf Turbo- Kalorienverbrauch↑
- Sie **bauen Muskulatur auf und schädliches Bauchfett ab**- Muskelzellen haben einen wesentlich höheren Energieverbrauch als Fettzellen→Kalorienverbrauch↑
- Der Grundstoffwechsel des Körpers (in Ruhe) steigt an→ Wiedezunehmen (sog. Jo-Jo-Effekt) wird verhindert
- Wer sich mehr bewegt, braucht sich beim Essen nicht alles „verkneifen“→ **Erhalt der Freude am guten Essen**

Abnehmen durch mehr Bewegung- wie geht das?

1. **Verzicht auf Fortbewegungshilfen** wie Aufzüge, Rolltreppen oder das Auto.
2. Ideale Sportarten: **Ausdauersportarten**- Radfahren, Nordic Walking, Joggen, Schwimmen, Bergsteigen, Skilanglauf, Tanzen etc.- aber: vor allem muss Ihnen die Sportart dauerhaft Spass machen!
3. **Gleichgesinnte** für die Ausübung des Sports suchen→Motivation erhalten
4. **Festes Einplanen** in Wochenrhythmus- Bewegung muss genauso sein wie Zähneputzen- unser Körper braucht sie!
5. **Umfang: 3-5 Stunden/Woche**, optimal verteilt auf 3-4 Einheiten pro Woche mit jeweils 45-60 Minuten. Haben Sie schon länger keinen Sport mehr gemacht, fangen Sie erst einmal mit 15-20 Minuten an und steigern sich langsam.
6. Intensität der Belastung: **Lieber maßvoll und regelmäßig!** Faustregel: Sie sollten noch nebenher reden können. Exaktere Trainingssteuerung gelingt mit sog. Pulsuhren, die permanent die aktuelle Herzfrequenz anzeigen.

Was ist wichtig, bevor Sie mit Ihrem Training beginnen?

- Sie haben:
 - Länger keinen Sport mehr gemacht?
 - Leiden an einer chronischen Erkrankung wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herzerkrankungen?
 - Haben Beschwerden bei Anstrengung?
 - Akute Beschwerden wie Fieber oder Husten?

Dann begeben Sie sich vor Aufnahme des Trainings zu einer ärztlichen Untersuchung zu uns.

Wir führen auf Ihren Wunsch gerne einen ausführlichen sportmedizinischen Check durch. Dabei werden Sie auf einem Ergometerfahrrad belastet und Ihr körperlicher Zustand und Leistungsvermögen ermittelt. Aus den Ergebnissen erarbeiten wir für Sie ein individuelles Trainingskonzept. Bitte sprechen Sie uns bei Interesse jederzeit an.

MAN IST, WAS MAN ISST- WEGE ZU GESUNDER ERNÄHRUNG

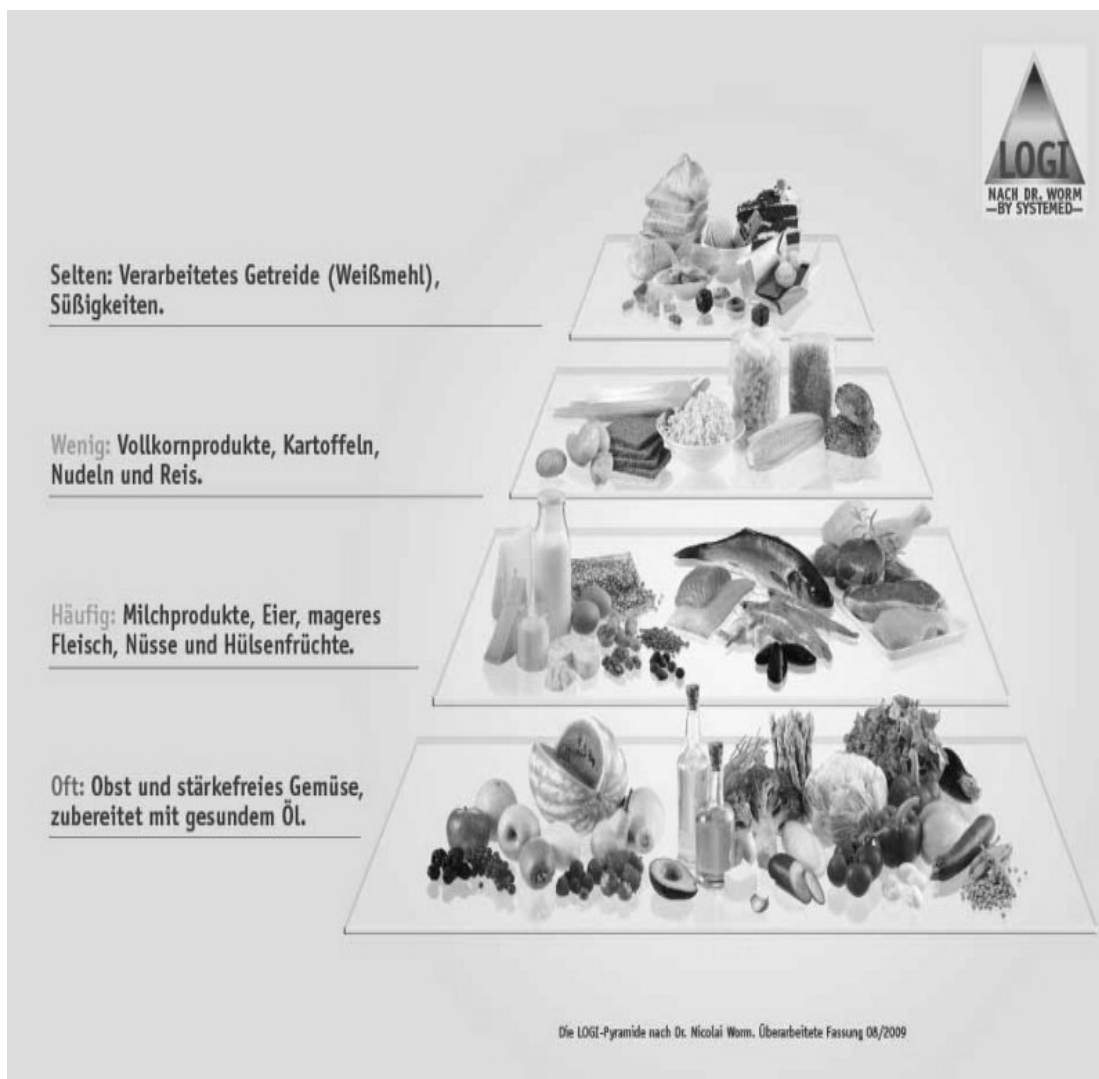
Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Ernährungsforschung

Wie sieht die Ernährungsrealität heute aus?

- Viele **Nahrungsmittel mit hoher Energiedichte**, d.h. wenig Volumen- aber viele Kalorien z.B. Chips, Süßigkeiten, Cola, Kuchen, Pizza, Pommes
- **Hoher Anteil an stärke- und zuckerhaltigen Lebensmitteln (=Kohlenhydrate)**- hierdurch rascher Blutzuckeranstieg- Körper reagiert mit starker Insulinausschüttung- Blutzucker sinkt rasch ab- Hungergefühl kommt rasch wieder- **vorsicht auch vor stark zuckerhaltigen Getränken- hierzu zählen übrigens auch unverdünnte Obstsaftsäfte!**
- **Zu viele tierische Fette und zu viel Alkohol**
- **Essen unter Zeitdruck**

Wie kann ich denn nun konkret abnehmen?

- **Kohlenhydratreduzierte Ernährung** (siehe Ernährungspyramide)
- **Meiden der o.g. Lebensmittel**
- **Regelmäßige Bewegung** (s.o.)
- **Essen soll Spass machen und in Ruhe erfolgen**



Was bewirkt eine kohlenhydratreduzierte Ernährung?

- Betonung eiweißreicher Nahrungsmittel, von Gemüse, Obst und hochwertigen Ölen. Dies entspricht im Wesentlichen der **Ernährung, für die wir genetisch konzipiert sind** (Jäger und Sammler). In den Mittelmeerlandern ist diese Art der Ernährung noch weit verbreitet- man beobachtet dort eine geringere Rate an übergewichtigen Menschen und auch weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Länger anhaltendes Sättigungsgefühl**
- **Langsamere Blutzuckeranstieg- weniger Insulinausschüttung** (Insulin ist ein Dickmacher- wird in der Tierzucht auch als Masthormon benutzt!)
- **Abwechslungsreich und lecker**- keine Gefahr einer Unterversorgung mit Nährstoffen
- **Kein Abzählen von Kalorien oder Nährwerten**
- **Einfach umsetzbar und bezahlbar**

Weitere Ernährungstipps:

- Mindestens 1x/Woche Fisch
- Höchstens 1-2x/Woche Rind- oder Schweinefleisch oder Wurst
- Wenig Alkohol, wenn doch: lieber Wein als Bier
- Reichlich Mineralwasser oder ungesüßten Tee- möglichst wenig gesüßte Getränke wie Cola oder Obstsaft, diese verdünnen!
- Eine Ernährungsumstellung gelingt oft besser, wenn die ganze Familie mitzieht
- **Finger weg von dubiosen Abnehmpillen, Pulvern und einseitigen Crashdiäten**

Weiterführende Infos zum Thema Bewegung und Ernährung:

- Buchhandel: Nicolai Worm- LOGI Methode- Glücklich und schlank
- Internet: www.logi-methode.de
- www.die-glyx-diaet.de



Es ist nie zu spät für einen Neuanfang! Wann sind Sie soweit?