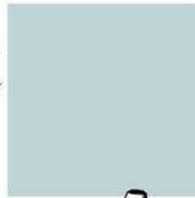
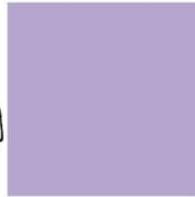
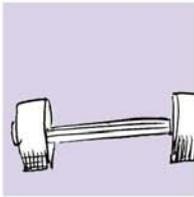


DAVID FÄH

# Stressfrei abnehmen

Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht



**Beobachter**  
EDITION

- Bewegen Sie sich regelmässig. Das muss kein Hochleistungssport sein. Auch mit Bello Gassi gehen hilft.
- Lassen Sie von Zeit zu Zeit Ihre Blutzuckerwerte kontrollieren und achten Sie darauf, dass diese im grünen Bereich bleiben.

## Bin ich übergewichtig? Ist das ein Problem?

**So einfach, wie es scheint, lassen sich diese Fragen nicht beantworten. Schliesslich gibt es unterschiedliche Definitionen, nach denen sich jemand für das Prädikat «übergewichtig» qualifiziert. Ob dies dann der Gesundheit schadet oder nur die Optik stört, hängt von vielen anderen Faktoren ab.**

Übergewicht ist eine Frage der Definition. Aber auch die Frage, ob (und wenn ja, welche) Gesundheitsrisiken damit verbunden sind und ob eine Gewichtsreduktion nötig und sinnvoll ist, lässt sich oft nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten. Vielmehr gilt es, den Menschen in seinem gesamten Risikoprofil zu betrachten und zu beurteilen.

### **Übergewichtig sein oder nicht sein: Was ist schon normal?**

Übergewicht und Adipositas (Fettsucht, Fettleibigkeit) werden meist mit dem Body-Mass-Index (BMI) definiert. Der BMI berücksichtigt nicht nur das Gewicht, sondern auch die Körpergrösse eines Menschen. Das ist sinnvoll, denn während 90 Kilos bei einem Zweimetermann kein Problem sind, kann das gleiche Gewicht bei einer Einssechzigfrau Beschwerden verursachen und Gesundheitsrisiken bergen.

Der ermittelte Wert allein sagt aber noch nichts aus; er muss erst zugeordnet werden. Entsprechend der Definition gelten Menschen mit einem

	÷		÷		=	
<b>Körpergewicht</b> in Kilogramm		<b>Körpergrösse</b> in Metern		<b>Körpergrösse</b> in Metern		<b>Body-Mass-Index</b> kg/m <sup>2</sup>

Beispiel für eine 73 Kilo schwere und 1,78 Meter grosse Person:  $73 \text{ kg} \div 1,78 \text{ m} \div 1,78 \text{ m} = 23 \text{ kg/m}^2$

BMI-Wert zwischen 25 und unter 30 als übergewichtig, solche mit einem Wert von 30 oder mehr als adipös. Für Kinder und Jugendliche gelten andere Richtwerte als für Erwachsene.

Unter [www.beobachter.ch/download](http://www.beobachter.ch/download) finden Sie eine Tabelle, auf der Sie Ihren BMI ablesen können. Zugleich zeigt die Tabelle an, ob Ihr Wert sich in einem kritischen Bereich bewegt.



### **ÜBERGEWICHT LÄSST SICH NICHT MIT SCHWEREN KNOCHEN ERKLÄREN.**

*Unsere Knochenmasse hängt im Wesentlichen von unseren Genen ab, aber auch davon, wie viel und was wir essen – und wie häufig wir uns bewegen. Also leuchtet es ein, dass die Skelette von Menschen gleicher Grösse nicht gleich viel wiegen müssen. Auch zwischen Männern und Frauen gibt es Unterschiede. Allerdings macht die Gewichts Differenz, die verschiedenen schwere Knochen verursachen, höchstens drei Kilogramm aus. Das reicht wohl kaum, um Übergewicht den Knochen anzulasten.*

### **Andere Definitionen für Übergewicht**

Der BMI berücksichtigt weder die Fettmenge noch deren Verteilung im Körper. Deshalb gibt es neben dem BMI noch andere Definitionen von Übergewicht und Adipositas, z. B. den Bauchumfang oder dessen Verhältnis zum Hüftumfang (Waist-to-Hip-Ratio) oder zur Körpergrösse (Waist-to-Height-Ratio) oder auch den Körperfettanteil.

Aufgrund der unterschiedlichen Definitionen von Übergewicht kann eine Person gemäss BMI normalgewichtig sein, gemäss Fettanteil oder Bauchumfang aber übergewichtig. Typischerweise kommt dies bei Menschen mit einem ungesunden Lebensstil vor. So fördern Rauchen sowie eine Ernährung, die reich an schnellen Zuckern und minderwertigen Fetten, aber arm an Nahrungsfasern ist, den Bauchansatz ebenso wie Bewe-

## IST IHR GEWICHT IM GRÜNEN BEREICH?

	Bereich		
	Grün	Gelb/Orange	Rosa/Rot
Body-Mass-Index <sup>a</sup> (kg/m <sup>2</sup> )	< 25	25–29,9	≥ 30
Bauch/Taillen-Umfang <sup>b</sup> (cm, Männer/Frauen)	< 94/80	94–101/80–87	≥ 102/88
Taille-zu-Hüfte-Verhältnis <sup>c</sup> (Waist-Hip-Ratio, WHR, Männer/Frauen)	< 0,9/0,8	0,9–1,0/0,8–0,9	≥ 1,0/0,9
Körpergrösse-zu-Taille-Verhältnis (Waist-to-Height-Ratio, WHtR) <sup>d</sup>	< 0,4	0,5–0,6	≥ 0,6
Körperfett (% , Männer/Frauen) <sup>e</sup>	< 20/30	20–24/30–34	≥ 25/35

<sup>a</sup> Körpergewicht (in Kilo) ÷ Körpergrösse (in Metern) ÷ Körpergrösse (in Metern)]

<sup>b</sup> Horizontal gemessen auf Bauchnabelhöhe

<sup>c</sup> Der Hüftumfang wird horizontal dort gemessen, wo das Gesäss am breitesten ist.

<sup>d</sup> Bauchumfang sollte max. die Hälfte der Körpergrösse betragen (< 87 cm bei 175 cm)

<sup>e</sup> Gilt für Menschen mittleren Alters. Ab Alter 65 liegen die Grenzwerte jeweils 5% höher.

gungsarmut. Selbst wenn sie gemäss BMI normalgewichtig sind, haben Menschen mit viel Fett im Bauch ein höheres Risiko, krank zu werden, als gleich schwere, die das Fett mehrheitlich unter der Haut haben.

## Wann wird Körperfett zum Risiko?

Dann, wenn überschüssiges Körperfett dazu führt, dass das blutzucker-senkende Hormon Insulin schlecht funktioniert. Das macht sich in Form der klassischen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten bemerkbar. Menschen mit einem schlecht funktionierenden Insulin – einer sogenannten Insulinresistenz – haben meist schlechtere Blutzucker- und Blutfettwerte und einen höheren Blutdruck als solche, deren Muskeln und deren Leber und Fettgewebe gut auf Insulin reagieren. Ob ein bestimmter BMI das Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für Arthrose und einige Krebsarten erhöht, hängt also wesentlich davon ab, wie es um die übrigen Risikofaktoren und den sonstigen Lebensstil steht.

# Der richtige Einstieg ist das A und O

**Der Einstieg entscheidet wesentlich über eine erfolgreiche und nachhaltige Gewichtskontrolle. Leider lauern gerade zu Beginn einige Fallen, die es zu erkennen und zu umgehen gilt. Lassen Sie sich nicht beirren und finden Sie Ihre persönliche Strategie auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht.**

Aller Anfang ist schwer – auch beim Abnehmen. Der Weg aus dem Teufelskreis Übergewicht–Unzufriedenheit–Frustessen/Gleichgültigkeit–Gewichtszunahme ist steil und steinig. Unsere Fettpolster mögen es gar nicht, wenn sie plötzlich weniger Nachschub bekommen. Deshalb ist mehr Bewegung Trumpf. Unser Organismus kann mit mehr Verbrauch viel besser umgehen als mit weniger Zufuhr. Aber auch für vermehrte körperliche Aktivität braucht es einigen Anlauf, um Zeitfenster und Routine zu finden. Die zu Beginn schlechte Kondition macht es schwer, sich aufzuraffen. Doch der Kraftakt zahlt sich aus. Verschwinden die Pfunde, kommt ein neues Körper- und Bewegungsgefühl. Plötzlich passen wieder die schicken Kleider von früher, und die Stimmung klart auf. Verloren geglaubte Lebensgeister melden sich zurück. Durchhalten, es lohnt sich!



**ABNEHMEN WECKT BEWEGUNGSLUST.** *Genau so, wie Unlust und Trägheit dick machen können, kann Abnehmen die Lust wecken, sich regelmässig zu bewegen. Rettungsringe und Reiterhosen stehen nämlich nicht nur bei Fitnessstraining und Sport im Weg, sondern rauben einem auch den Antrieb zum Durchstarten. Verantwortlich dafür scheinen «Bremsershormone» zu sein, die das Fettgewebe aussendet. Diese können jeglichen Willen zur Aktivität im Keim ersticken. Oft regt sich der natürliche Bewegungstrieb wieder von allein, wenn die erste grosse Gewichtshürde überwunden ist. Ohne lästige Pfunde und Bewegungshemmer kanns dann richtig losgehen.*

## **Abnehmen ist eine gute Investition ins Leben**

Abnehmen heisst, Gewicht zu verlieren. Doch ein niedrigeres Körpergewicht bringt noch weitere Vorteile mit sich – und zwar schon nach wenigen verlorenen Kilos. Die Pluspunkte betreffen nicht nur die Gesundheit. Abnehmen bedeutet auch, ...

- ... die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.
- ... Rücken und Gelenke zu entlasten und Beschwerden vorzubeugen.
- ... sich im eigenen Körper besser zu fühlen.
- ... in besserer Stimmung zu sein.
- ... unsere «guten» Darmbakterien zu fördern.
- ... mehr Bewegungsfreiraum zu haben.
- ... ruhiger und erholsamer zu schlafen.
- ... ein gestärktes Selbstbewusstsein zu erlangen.
- ... Blutdruck und Blutwerte zu optimieren.
- ... Hunger, Appetit und Sättigung besser zu erkennen.
- ... resistenter gegen Stress zu werden.
- ... weniger ausser Atem zu kommen und zu schwitzen.
- ... eine grössere Auswahl an Kleidern zur Verfügung zu haben.
- ... mehr Möglichkeiten in Beruf und Privatleben zu haben.
- ... mehr Genuss, dafür weniger Frust und schlechtes Gewissen zu haben.
- ... in die Lebensqualität zu investieren.

### **Abnehmen gelingt am besten Schritt für Schritt**

Zu Beginn ihres Vorhabens sprühen viele Abnehmwillige vor Tatendrang. Allzu Enthusiastische laufen jedoch Gefahr, zu viele Dinge anzureissen, die sie dann nicht zu Ende führen. Schlechte Essgewohnheiten lassen sich leider nicht so einfach ausknipsen. Um sie loszuwerden, braucht es einen Plan, Geduld und Beharrlichkeit. Die beste Aussicht auf Erfolg hat deshalb, wer immer nur ein Vorhaben nach dem anderen in Angriff nimmt und dieses auch konsequent durchzieht. Erst wenn eine Massnahme dauerhaft ihren Weg in den Alltag gefunden hat, ist es Zeit für die nächste.