

Übergewicht und Abnehmen

Übergewicht quält heutzutage viele Menschen. Wer unter Übergewicht leidet, ist meist mit seinem Äußeren wenig zufrieden.

Dabei ist das Aussehen nur eine – nicht unwichtige - Sache. Die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht sind erheblich. Quasi alle Zivilisationserkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) werden durch Übergewicht und Bewegungsarmut hervorgerufen oder verstärkt. Auch Unfruchtbarkeit junger Frauen ist stark mit Übergewicht korreliert. Das Risiko, Brustkrebs zu erleiden, ist für Frauen mit Übergewicht sehr viel höher als für Normalgewichtige.

Im Bereich der Orthopädie spielt das Übergewicht eine besondere Rolle v.a. bei Erkrankungen der unteren Extremitäten, die unser Körpergewicht tragen müssen. Darüber hinaus ist bei Übergewicht oft die Harnsäure im Blut erhöht. Schon leichte Harnsäureerhöhungen fördern die Entstehung von Arthrosen.

Neue Studien zeigten, dass Patienten mit Übergewicht und einer Arthrose der Knie, die durch eine Diät ihr Normalgewicht wieder erreichen konnten, den gleichen Zuwachs an Lebensqualität gewannen wie durch die Implantation eines künstlichen Kniegelenks. Das heißt umgekehrt: Das Erreichen des Normalgewichts kann diesen operativen Eingriff in vielen Fällen überflüssig machen.

Das Diät-Problem

Die Realität für viele Übergewichtige ist jedoch: Mehr oder weniger konsequent durchgeführte Diäten sind schon fehlgeschlagen. Aus Frust essen viele Betroffene noch mehr. Der „Jojo-Effekt“ wird zur Ausrede, sich gar nicht mehr um ein normales Gewicht zu bemühen.

Andere berichten, sie würden nur relativ wenig essen und trotzdem nicht dünner, sondern sogar dicker werden.

Vielen Betroffenen erscheint das Erreichen des Normalgewichts als ein so utopisches Fernziel wie ein Sechser im Lotto. Das ist falsch. Das Erreichen des Normalgewichts ist für die meisten Menschen aller Altersstufen durchaus möglich.

Paradigmenwechsel

In den letzten Jahren ist es zu einer Änderung der Ansichten über die Entstehung von Fettsucht und Übergewicht gekommen. Die alten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden von immer mehr Experten kritisch beurteilt.

Jahrelang wurde empfohlen, vor allem Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Seit diese Empfehlung in den 80 Jahren weltweit eingeführt wurde, nahm die Fettsucht in der Bevölkerung in epidemischem Ausmaß zu.

Insbesondere die Empfehlung, sich kohlenhydratreich zu ernähren, hat sich nach Ansicht vieler Experten nicht bewährt. Die Rolle des Insulins bei der Entstehung von Fettsucht und Übergewicht wird immer besser verstanden.

Die Gemeinsamkeiten der neuen Ernährungsempfehlungen bestehen vor allem in der Betonung einer eiweißreichen Ernährung und einer kritischen Bewertung der Kohlenhydrate.

Das Sofort-Programm

Am besten besorgen Sie sich eines der oben angegebenen Bücher und machen sich noch weiter mit den Hintergründen der neuen Ernährungsmethoden vertraut. Unabhängig davon, welche Methode Sie bevorzugen: Sie erreichen schon sehr viel mit folgenden Maßnahmen:

1. Verbannen Sie komplett Zucker und Weißmehl aus Ihrem normalen Speiseplan und reservieren Sie Zucker und zuckerhaltige Produkte für seltene Gelegenheiten.
2. Essen Sie Spaghetti, Pasta und Co nicht, wenn diese aus weißem Mehl hergestellt wurden, sondern nur in der Vollkornvariante.
3. Verzichten Sie komplett auf industriell hergestellte süße Säfte, auf Cola und Mixgetränke. Katastrophale Dickmacher sind süße Cocktails aus hochprozentigem Alkohol und Fruchtsaft. Achten Sie darauf, dass auch „Mineralwasser mit Geschmack“ oft Zucker – und Kalorien - enthält. Trinken Sie frischgepresste Säfte nur in Maßen. Essen Sie lieber Obst!

-
4. Vermeiden Sie Produkte aus weichgekochten Kartoffeln. Insbesondere industriell hergestellte Kartoffelprodukte (Pommes frites, Chips etc) enthalten viele der schnellen Kohlenhydrate und machen extrem dick – vor allem in Kombination mit Fett.
 5. Denken Sie daran, dass es nicht „normal“ ist, täglich Kuchen, Kekse, Schokoriegel oder Speiseeis zu essen. Dies ist eine Gewohnheit, die in den letzten 10-15 Jahren entstanden ist und wesentlich zur Fettsucht-Epidemie beigetragen hat. Versuchen Sie, das normale Maß für derartige Leckereien wieder zu finden.
Diese ersten fünf Maßnahmen bringen am meisten.
 6. Auch angeblich „gesunde“ Produkte wie Joghurt, der die Abwehr steigern soll, oder Öko-Müsli-Riegel enthalten zu viele schnelle Kohlenhydrate, v.a Zucker. Gewöhnen Sie sich diese ab. Sie werden in kurzer Zeit feststellen, dass diese Ihnen zu süß sind.
 7. Gewöhnen Sie sich an das Trinken von (ausreichend) Mineralwasser.
 8. Nehmen Sie in der ersten Zeit keinen Alkohol zu sich. Später ist Wein in Maßen sogar förderlich. Bier sollte man bis man zum Erreichen des Normalgewichts meiden, ist dann aber in Maßen in Ordnung.
 9. Erhöhen Sie den Eiweißanteil in Ihrer Nahrung (z.B. durch Hüttenkäse, Quark, Fisch, weißes Fleisch, Eier)
 10. Sie sollten nicht hungern, Sie müssen nur das Richtige essen. Das heißt vorwiegend Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier, eiweißhaltige Milchprodukte.
 11. Vermeiden Sie exzessives Essen – auch bei Feiern. Nehmen Sie – wie im Restaurant – von jedem Gang immer nur einen Teller und verzichten Sie immer auf den „Nachschlag“.
 12. Machen Sie wenn möglich 3 x in der Woche Sport.
 13. Bewegen Sie sich im Alltag soviel wie möglich. Achten Sie darauf, nicht lange herumzusitzen. Auch im Büro sollten Sie jeden Anlaß nutzen, um aufzustehen z.B. beim Telefonieren. Vermeiden Sie Fahrstühle und gehen Sie möglichst jede Treppe zu Fuß.
 14. Wenn Sie Probleme mit Knien oder Hüften haben, ist z.B. die Vibrationstherapie ein guter Weg in kurzer Zeit viel Fett zu verbrennen und gleichzeitig Muskeln und Knochenmasse aufzubauen.
 15. Sorgen Sie dafür, ausreichend lange zu schlafen. Ideal sollen 8 Stunden Schlaf sein.

Angebote der AKTIVION-Sportmedizin-Praxis

Messung der Körper-Zusammensetzung (**Body Composition**): Damit bestimmen Sie Ihren Ausgangswert und steuern die Gewichtsabnahme. Sie verhindern so, statt Fett Muskelmasse zu verlieren.

Akupunktur: Zucker und andere schnelle Kohlenhydrate können süchtig machen. Mit Akupunktur und Akupunktur Dauernadeln kann der Zuckersucht und der Esssucht entgegengewirkt werden.

Vibrationstherapie: Eigentlich für den Aufbau von Knochenmasse und zum Krafttraining gedacht, kann die Therapie mit modernen Vibrationsplattformen sehr gut zum Starten der Fettverbrennung beitragen.

Individuelle Ernährungsberatung: Wir beraten Sie und steuern Ihr Training.

Gruppenmotivation und Hypnose: Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit eignen mentalen Mitteln Ihren Willen aufrechterhalten können, ein normales Gewicht zu erlangen und gesünder zu werden.

Literatur & Internet:

- Montignac Methode:
Montignac, „Die neue Trendkost“ .ISBN 978-3-930989-12-6
Montignac, „100 Rezepte für Genießer“ ISBN 978-3-930989-20-1
www.montignac.de
- Glyx- Diät:
Grillparzer, „Glyx-Diät“ . ISBN 3-7742-5785-X
- LOGI-Methode:
N. Worm: „LOGI-Methode- Glückliche und schlank“
Logi-methode.de
- Auch empfehlenswert:
Pape et al: „Schlank im Schlaf“ ISBN 3-7742-8779-1

Eine ausführliche 6-Seiten-Fassung dieses Merkblatts finden Sie auf unserer Website
www.aktivion.de (Formulare und Links)