



# Wohlfühlgewicht

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE



**DAS RICHTIGE  
GEWICHT**



**DER WEG ZUM  
WOHLFÜHLGEWICHT**



**REZEPTE ZUM  
ABNEHMEN**



## Vorwort

### **LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

wenn Sie diese Broschüre in Händen halten, haben Sie schon den wichtigsten Schritt getan – auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht.

Diese Broschüre ist kein neues Abnehmprogramm, Sie werden auch keine neue Super-Wunder-Blitz-Diät kennenlernen! Warum also sollten Sie weiterlesen?

- weil Sie neue Motivation auf dem Weg zu Ihrem passenden Körpergewicht suchen
- weil Ihnen diese Broschüre immer wieder zeigen kann, welchen Schritt sie gehen können
- weil Sie durch die Broschüre immer wieder motiviert werden, Ihre kleinen Erfolge und Siege zu erkennen



Das Ernährungskonzept, das das Nestlé Ernährungsstudio für Sie ausgewählt hat, ist auf wissenschaftlich abgesicherten Grundsätzen aufgebaut. Es ist auf Dauer angelegt und entspricht den anerkannten Ernährungsempfehlungen.

Was ist Ihr persönliches Ziel? Zwei bis drei Kilogramm in einem Monat abzunehmen? – Das ist realistisch. Dabei nicht Muskelmasse, sondern überflüssiges Fettgewebe zu reduzieren, auch das ist möglich. Hauptziel ist es, die Gesundheit zu fördern und sich wohl zu fühlen. Jeden Tag eine Bewegungseinheit – auch das ist ein Teil Ihres Erfolgskonzeptes. Den Weg zur Arbeit oder zur Kita können Sie zu Fuß zurücklegen – wenigstens ein Stück davon? Einkaufen von Lebensmitteln erfolgt immer zu Fuß und nur kleine Mengen? Helfen Sie sich mit kleinen Aufgaben und Regeln.

Wohlfühlen ist nicht erst nach Erreichen des Zielgewichtes angesagt, Wohlfühlen ist das Hauptziel schon auf dem Weg ...

Ich wünsche Ihnen Freude an jedem kleinen Erfolg, genießen Sie die kleinen Schritte zum Wohlfühlgewicht!

Ihre

Prof. Dr. Christel Rademacher

frisch = lecker



## Das Nestlé Ernährungsstudio

Kennen Sie schon unsere Internetplattform, das Nestlé Ernährungsstudio?

Dort finden Sie jede Menge nützliche Informationen rund um das eigene Wohlbefinden und einen gesunden Lebensstil für die ganze Familie.

Entdecken Sie unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de> unsere interaktiven Anwendungen und informieren Sie sich in zahlreichen Beiträgen über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Im Nestlé Ernährungsstudio erhalten Sie Anregungen, Tipps und Auskünfte zu folgenden Schwerpunkten:





# Unsere Themen im Nestlé Ernährungsstudio

## **KIND & FAMILIE**

Hier bekommen Schwangere und Stillende gute Ratschläge. Eltern erfahren Nützliches rund um die Ernährung ihrer Kinder. Und Sie finden Interessantes zu den Themen „Feste feiern“ und „Verreisen“ – für die ganze Familie.

## **WOHLFÜHLGEWICHT**

Wie Sie bewusst genießen und dabei Ihr Gewicht halten können, lesen Sie an dieser Stelle. Dazu kommen Tipps und Tricks für gesundes und erfolgreiches Ab- und Zunehmen.

## **ERNÄHRUNG & WISSEN**

Hier haben wir grundlegende Informationen zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln aufgeführt. Wir erläutern, wie Sie bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen können. Darüber hinaus stellen wir die Nestlé Forschungsarbeit sowie unsere aktuellen Studienergebnisse vor. Und Sie erhalten detaillierte Informationen zu den Inhaltsstoffen unserer Produkte.

## **REZEPTE & KOCHTIPPS**

In dieser Rubrik geht es um Mahlzeiten für einen ausgewogenen und schnellen Genuss, um Spezialitäten anderer Länder und um Ideenreiches für Feste und sonstige Anlässe. Außerdem erhalten Sie Anregungen für das Kochen mit Kindern und natürlich jede Menge Rezept-Ideen.

## **FITNESS & VITALITÄT**

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist wichtig für unser Wohlbefinden. Deshalb haben wir unter den Themen „Fitness“, „Bewegung“, „Entspannung“ und „Abwehrkräfte“ wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

## **TIPPS & TOOLS**

An dieser Stelle finden Sie spannende interaktive Anwendungen wie Rechner, Tests und Checks. Ermitteln Sie beispielsweise Ihren individuellen Nährstoffbedarf mithilfe unseres Nährstoffrechners. Außerdem können Sie unbekannte Begriffe im Ernährungslexikon nachlesen oder im Saisonkalender checken, welches Obst und Gemüse gerade heimisch wächst.

## **FACHKRÄFTE**

Der Fachkräftebereich richtet sich an Menschen, die in der Ernährungs- oder Medizinbranche tätig sind, sowie an Pädagogen. Ihnen bieten wir beispielsweise kostenlose Broschüren für die Beratung und den Unterricht sowie verschiedene Rechner. Darüber hinaus informieren wir über die aktuellsten Konferenzen, Tagungen und Seminartermine.

## **INFORMATIONEN**



Auf unserer Homepage  
<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>  
finden Sie alles über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Natürlich beraten wir Sie auch gerne telefonisch:  
**(069) 66 71 88 88**

Hier beantwortet das Team der Nestlé Ernährungsberatung gerne alle Ihre Fragen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sowie zu unseren Produkten.



# Inhalt

## VORWORT

1

①

### DAS RICHTIGE GEWICHT

8

Gewichts-Check – von BMI bis Fettwaage  
Energie – Kraftstoff fürs Leben

11

16

②

### URSACHEN VON ÜBERGEWICHT

18

Veranlagung – die Rolle der Gene  
Essverhalten, Bewegung und andere Faktoren – Einfluss  
auf Ihr Gewicht

19

22

③

### DER WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

24

Ernährungstagebuch – Essverhalten auf dem Prüfstand  
Abnehm-Diäten – Kriterien für die Auswahl  
Richtig auswählen – kalorien- und fettbewusst  
Den Hunger überlisten – Tipps und Tricks, die satt machen  
Fatburner – Wundermittel für die schlanke Linie?  
Viel bewegen – aktive Menschen haben es leichter  
Entspannen – Wohltat für Körper und Geist  
Motivation – Was tun, wenn nichts mehr geht?

27

30

32

40

42

44

48

50

④

### REZEPTE ZUM ABNEHMEN

52

Frühstück und Snacks – am Morgen und zwischendurch  
Mittag- und Abendessen – für 14 Tage

54

58

## LITERATUR UND ADRESSEN

77

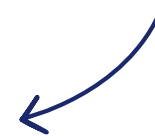
## ANHANG „GEWICHTSKONTROLLE“

79

## IMPRESSUM

83

# Das richtige Gewicht



Übergewicht ist in Deutschland ein stetig zunehmendes Problem. Laut einer Studie aus dem Jahr 2013 sind zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und die Hälfte der Frauen (53 Prozent) in Deutschland übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen (23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen) hat sogar starkes Übergewicht und leidet an der sogenannten Adipositas, der krankhaften Fettleibigkeit.

---

Übergewicht belastet meist nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Mit steigendem Gewicht und zunehmendem Alter steigt auch die Gefahr, ernsthaft zu erkranken. So kann es beispielsweise zu Gelenkbeschwerden kommen, weil der Bewegungsapparat durch das hohe Körpergewicht stark belastet wird. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einhergehend z. B. mit Bluthochdruck, werden durch Übergewicht begünstigt. Auf längere Sicht können Herzinfarkt und Schlaganfall drohen. Fettstoffwechselstörungen können ebenfalls entstehen. Sie zeigen sich durch erhöhte Mengen Fette, sogenannte Triglyceride, im Blut.



Auch Diabetes mellitus, die Zuckerkrankheit, wird häufig durch Übergewicht ausgelöst. Gallensteine entstehen bei Übergewicht ebenfalls leichter.

Werden Sie deshalb aktiv und wirken Sie überflüssigen Pfunden frühzeitig entgegen. So können Sie vielen Erkrankungen vorbeugen. Wichtig ist, dass Sie wirklich aus eigenen Motiven abnehmen möchten. Wenn Sie Ihr ganz persönliches Ziel vor Augen haben, gelingt das auch leichter. Bewerten Sie aber zunächst Ihr Gewicht objektiv. Ausschlaggebend für die Beurteilung ist heute das sogenannte Wohlfühlgewicht, das sich an Ihrer Gesundheit und Ihrem persönlichen Empfinden orientiert. Sie sollten in einem ersten Schritt prüfen, ob Sie tatsächlich zu viel wiegen. Manchmal sind es „nur“ äußere Einflüsse, die uns das einreden. Eifern Sie nicht den vermeintlichen Idealmaßen von Models und anderen Stars nach, die uns in den Medien präsentiert werden. Erst wenn Ihr Gewicht eine gewisse Grenze überschreitet, Ihre Gesundheit darunter leidet oder Sie sich in Ihrer Haut unwohl fühlen, sollten Sie abnehmen. Die folgenden Orientierungsgrößen helfen Ihnen dabei, objektiv zu beurteilen.

**ÜBERLEGEN SIE, WARUM SIE EIGENTLICH ABNEHMEN MÖCHTEN UND RICHTEN IHRE ZIELE DANACH AUS:**

Finden Sie sich zu dick?

Denken Sie, Ihre Figur gefällt Ihrem Partner nicht?

Oder möchten Sie wieder in eine bestimmte Kleidergröße passen?

Vielleicht hat auch Ihr Arzt gesundheitliche Bedenken und rät Ihnen dringend, abzunehmen?

Oder Sie sind der Meinung, dass Ihre Fitness deutlich nachgelassen hat und möchten deshalb Gewicht verlieren?

# Gewichts-Check - von BMI bis Fettwaage

Es gibt verschiedene Methoden, mit deren Hilfe Sie Ihr Körpergewicht objektiv einschätzen können. Bewährt hat sich der sogenannte Body-Mass-Index. Neben dem reinen Körpergewicht spielen aber auch der Körperfettanteil und die Körperfettverteilung eine entscheidende Rolle. Deshalb werden auch Körperfettmessungen und der Taillenumfang zur Beurteilung herangezogen. Um eine möglichst eindeutige Bewertung des Körpergewichts zu erhalten, ist eine Kombination aus allen Methoden sinnvoll.



# Body-Mass-Index berechnen



Eine gute Bewertung des Körpergewichts unter Einbeziehung der Körpergröße liefert der Body-Mass-Index (BMI). Um den BMI zu berechnen, brauchen Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm, Ihre Körpergröße in Metern und einen Taschenrechner.

$$\frac{\text{KÖRPERGEWICHT (kg)}}{\text{KÖRPERGRÖSSE (m)} \times \text{KÖRPERGRÖSSE (m)}} = \text{BMI}$$

## Beispiel:

Sie wiegen 70 kg und sind 1,60 m groß. Ihr BMI berechnet sich dann folgendermaßen:  $70 \text{ kg} : (1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}) = 27,3 \text{ kg/m}^2$

Die Bewertung des BMI können Erwachsene der Tabelle entnehmen. Für Leistungssportler, sehr große Personen oder Schwerstarbeiter gelten die Werte nicht. Die schwere Muskelmasse könnte fälschlicherweise als Übergewicht eingestuft werden. Auch für Kinder und ältere Menschen sind andere Richtwerte maßgeblich.

## BEWERTUNG DES BMI EINES ERWACHSENEN:

BMI	Bewertung
unter 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25,0 – 29,9	leichtes bis mittleres Übergewicht
30,0 und darüber	starkes bis sehr starkes Übergewicht

Quelle: Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“, 2014

## STARKES ÜBERGEWICHT SCHADET DER GESUNDHEIT

Wenn Sie einen BMI über 30 haben, ist es wichtig, dass Sie Gewicht verlieren, egal, wie Sie sich fühlen. Sonst nimmt Ihre Gesundheit Schaden. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Methode der Gewichtsreduktion er Ihnen persönlich empfiehlt. Auch bei einem BMI ab 27 sollten Sie abnehmen, wenn gleichzeitig Begleiterkrankungen vorliegen. Unsere Tabelle zur Gewichtskontrolle begleitet und unterstützt Sie auf dem Weg zum Wunschgewicht (siehe S. 80).

## DER TAILLENUMFANG

Entscheidend für die Risikobewertung der Folgeerkrankungen einer Adipositas ist die Fettverteilung im Körper. Das Erkrankungsrisiko ist größer bei einer bauchbetonten Adipositas (der sogenannte Apfelpolster). Fettpolster an Gesäß und Beinen sind weniger schädlich (Birnentyp). Deshalb messen Ärzte auch den Bauch- oder Taillenumfang. Ein erhöhter Bauchumfang, bei Frauen von über 80 cm, bei Männern von über 94 cm, gilt als Risikofaktor für das Auftreten von Krankheiten wie koronaren Herzkrankheiten, Schlaganfall und Typ-2-Diabetes mellitus. Bei über 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern besteht ein deutlich erhöhtes Risiko.

## Tipps

### SO MESSEN SIE DEN BAUCHUMFANG RICHTIG

- Im Stehen messen
- Ein Maßband in Höhe des Nabels (knapp über dem Hüftknochen, am schmalsten Teil des Rumpfes) um den unbekleideten Bauch legen
- Bauch entspannen, nicht einziehen und nach dem Ausatmen messen

Eine Fettverteilung des Apfelpolsters ist als ungünstig einzustufen, da Fett, das sich am Bauch sammelt, ständig im Austausch mit dem Blutkreislauf steht. Deshalb führt es – im Gegensatz zu den Fettpolsterchen des Birnentyps – häufiger zu Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Ein Trost für Apfelpolster: Das Abnehmen gelingt ihnen oft leichter als den Birnentypen. Denn das Fett an Hüfte, Po und Schenkeln ist sehr viel hartnäckiger als das am Bauch. In der Regel neigen Frauen eher zur birnen- und Männer eher zur apfelförmigen Verteilung des Körperfetts.

Sie können Ihren BMI auch ganz einfach mit dem interaktiven BMI-Rechner im Nestlé Ernährungsstudio bestimmen:  
<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/TippsTools/Rechner/Bmi.htm>



Hier finden Sie weiterführende Links zur Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen: <http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/wohlfuehlgewicht>

