

GESUNDHEITSMANAGEMENT

# ERFOLGREICH ABNEHMEN

Fakten. Antworten. Tipps.





- 4 Adipositas – die Volkskrankheit**
- 8 Motivation: geringe Gewichtsreduktion – große Wirkung**
- 10 Abnehmen mit Köpfchen**
  - Der individuelle Plan
  - Bleiben Sie in Bewegung
  - Langfristig planen
  - Erreichbare Ziele setzen
  - Bewusst genießen
  - Positiv denken
- 18 Der Jo-Jo-Effekt**
- 20 Die größten Dickmacher**  
„Anstatt“-Tabelle
- 24 Die „Light“-Lüge**
- 26 Tipps für den Alltag**

# LIEBE KUNDINNEN, LIEBE KUNDEN,

haben Sie Gewichtsprobleme? Damit sind Sie nicht allein: Rund zwei Drittel der deutschen Männer und die Hälfte der Frauen haben zu viel auf den Rippen. Viele von ihnen haben schon Diäten ausprobiert – meist ohne langfristigen Erfolg.

In dieser Broschüre erfahren Sie, warum Diäten oft dick machen, weshalb Sie von „Light“-Produkten nicht schlanker werden, wo im Alltag Kalorienfallen lauern und wie Sie es trotzdem schaffen können, dauerhaft abzunehmen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter der kostenlosen Telefonnummer **08 00.4 10 01 08** zur Verfügung.

Eine informative Lektüre wünscht Ihnen

Ihre Allianz Private Krankenversicherung

# INHALT

# ADIPOSITAS – DIE VOLKS- KRANKHEIT

*„Deutschland ist zu dick!“*

**WARNEN ÄRZTE,  
ERNÄHRUNGS-  
EXPERTEN UND  
POLITIKER SEIT  
JAHREN.**

Und tatsächlich sind die Ergebnisse der 2008 veröffentlichten Nationalen Verzehrsstudie II alarmierend: 20 Prozent der Bundesbürger haben so viel Speck auf den Rippen, dass sie nach medizinischen Kriterien als fettleibig gelten.

**Noch mehr Menschen sind übergewichtig** – gut 45 Prozent aller Männer und knapp 30 Prozent der Frauen. Gewichtsprobleme ziehen sich durch alle Bevölkerungsschichten und Altersklassen. Mit jedem Lebensjahr kommen tendenziell ein paar Pfunde dazu.



**Mit besonderer Sorge** sehen Experten die wachsende Zahl der jungen Schwergewichte: 28 Prozent der 18- bis 19-jährigen Männer und 23 Prozent der gleichaltrigen Frauen sind heute übergewichtig. Bei der letzten Erhebung, vor zehn Jahren, errechneten die Forscher noch 20 beziehungsweise 17 Prozent.

**Adipositas** – so nennen Fachleute massives Übergewicht – ist nicht nur in ästhetischer Hinsicht ein Thema. Fettleibigkeit führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Folgekrankheiten wie Bandscheibenschäden, Gelenkverschleiß, Diabetes oder Arterienverkalkung.

**Wie viel Übergewicht** ein Mensch mit sich herumträgt, lässt sich gut anhand seines Body-Mass-Index (BMI) abschätzen. Der BMI wird berechnet, indem man das Körpergewicht (in Kilogramm) durch das Quadrat der Körperlänge (in Metern) teilt.

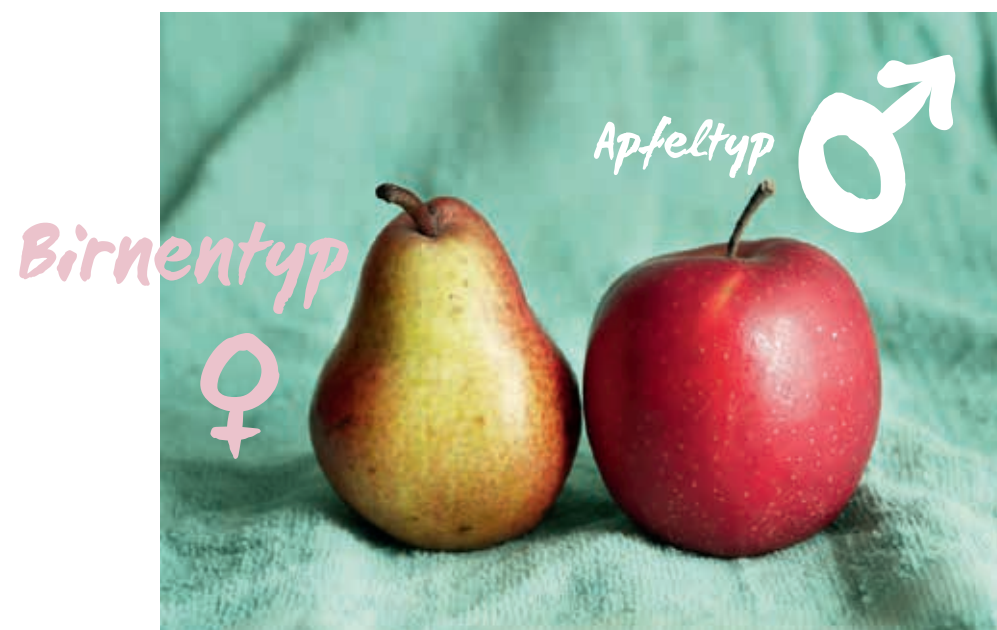
### Body-Mass-Index (BMI):

$$\text{BMI} = \text{Gewicht (kg)} / \text{Körperlänge (m)}^2$$

**Als übergewichtig gilt**, wessen BMI die 25 kg/m<sup>2</sup> überschreitet, Fettleibigkeit beginnt bei einem BMI von 30 kg/m<sup>2</sup>. Eine 1,65 m große Frau, die 69 kg auf die Waage bringt, ist demnach übergewichtig. Als fettleibig (adipös) ist eine gleich große Frau ab einem Gewicht von 82 kg einzuschätzen.

#### Einteilung nach dem Body-Mass-Index (BMI)

Untergewicht	< 18,5 kg/m <sup>2</sup>
Normalgewicht	18,5 bis 24,9 kg/m <sup>2</sup>
Übergewicht	25 bis 29,9 kg/m <sup>2</sup>
Fettleibigkeit (Adipositas)	ab 30 kg/m <sup>2</sup>



**Dick ist aber nicht gleich dick.** Ob Folgekrankheiten drohen, hängt auch davon ab, wo das Fett im Körper sitzt. Am gefährlichsten ist Körperfett im Bauchraum. So haben Übergewichtige mit männlichem Fettverteilungstyp – also Kugelbauch und schlanke Hüften („Apfeltyp“) – eine größere Anfälligkeit für Stoffwechselstörungen als jene mit breiten Hüften, dickem Po und kräftigen Oberschenkeln (weiblicher Fettverteilungstyp, „Birnentyp“).

**Der Taillenumfang** und das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang (Waist-Hip-Ratio) geben Aufschluss über die Fettverteilung: Männer mit einem Taillenumfang von mehr als 94 cm sollten nicht weiter zunehmen. Bei Frauen ist dies ab 80 cm der Fall. Liegt der Wert der Waist-Hip-Ratio über 1,0 (Männer) beziehungsweise 0,85 (Frauen), gilt das Risiko für Folgeerkrankungen als erhöht.

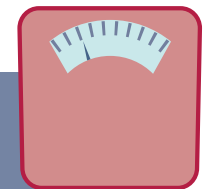
# MOTIVATION: GERINGE GEWICHTS- REDUKTION – GROSSE WIRKUNG

**DER ANSPRUCH, MÖGLICHST SCHNELL MÖGLICHST VIEL ABZUNEHMEN, IST MEDIZINISCH BETRACHTET ÜBERHOLT. DAS ERREICHTE GEWICHT DAUERHAFT ZU HALTEN, IST VIEL WICHTIGER, ALS NACH EINEM IDEAL- ODER NORMALGEWICHT ZU STREBEN.**

Viele Menschen nehmen sich zu viel auf einmal vor, sie würden ihren Körperumfang am liebsten von heute auf morgen halbieren. Doch es ist

nicht nur extrem ungesund, sondern auch nahezu unmöglich, zehn bis 20 Kilogramm innerhalb weniger Wochen abzunehmen. Gehen Sie es deshalb langsam an. Pro Monat ein bis zwei Kilo weniger auf der Waage reichen völlig aus.

**Die gute Nachricht:** Schon eine moderate Gewichtsreduktion wirkt sich sehr positiv auf den Stoffwechsel aus. Schon wer fünf Prozent seines Körpergewichts dauerhaft abnimmt, verbessert seinen Zuckerstoffwechsel, senkt seine Blutfettwerte und seinen Blutdruck. Kleine Schritte reichen also aus, um das Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall deutlich zu reduzieren.



**LASSEN SIE SICH VON IHRER WAAGE NICHT UNTER DRUCK SETZEN. AUCH KLEINE SCHRITTE FÜHREN ZUM ZIEL.**

# ABNEHMEN MIT KÖPFCHEN

ABNEHMEN IST EINE FRAGE DER KALORIENBILANZ: BIETET MAN DEM KÖRPER WENIGER ENERGIE AN, ALS ER VERBRAUCHT, PURZELN DIE KILOS. DOCH LÄSTIGE FETTPOLSTER LOSZUWERDEN, IST NICHT SO EINFACH, WIE ES ZUNÄCHST KLINGT.



Während Männer häufig beginnen intensiv zu joggen oder sich im Fitnessstudio anmelden, folgen Frauen oft strikten Diäten mit Versprechungen wie „Zehn Kilo weniger in zwei Wochen“. Beide Wege sind nicht zu empfehlen und können sogar die Gesundheit gefährden.

Mediziner und Ernährungsberater sind sich einig: Reduktionsdiäten oder kurzzeitiger Extremsport sind keine Dauerlösungen. Auch allgemeine Empfehlungen, zum Beispiel „Essen Sie wie die Japaner“, sind wenig hilfreich. Langfristigen Erfolg versprechen nur **gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung**.



## DER INDIVIDUELLE PLAN

*Das Zauberwort für gesundes Abnehmen lautet „Ernährungsumstellung“. Aber was heißt das eigentlich?*

Die einen lieben Brot und Nudeln, die anderen schwören auf ein warmes Abendessen, und wieder andere können sich ein Leben ohne Milchprodukte nicht vorstellen. So verschieden wie die Menschen sind auch ihre Essgewohnheiten. Und diese müssen bei der Ernährungsumstellung genauso berücksichtigt werden wie der individuelle Tagesrhythmus.

**Der erste Schritt ist**, die eigenen Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen. Was essen Sie, wie viel davon und wann? Manchen Menschen hilft ein Ernährungstagebuch, um dick machende Verhaltensmuster zu entlarven und zu ändern.

**Auch wenn es paradox klingt:** Dauerhaft schlank werden Sie nur von gesundem, regelmäßigem und ausreichendem Essen:

- **Optimal** ist eine energiereduzierte, ausgewogene Mischkost. Geben Sie Lebensmitteln mit geringer



Energiedichte den Vorzug. Gemüse ist zum Beispiel reich an Wasser und Ballaststoffen, macht also richtig satt und enthält wenig Fett.

- **Essen Sie regelmäßig.** Ideal sind fünf leichte Mahlzeiten am Tag: morgens, mittags, abends und vielleicht hin und wieder ein Stück Obst für den kleinen Hunger zwischendurch. So kommen Sie Heißhungerattacken zuvor, bei denen Sie in kurzer Zeit mehr vertilgen, als Ihr Körper braucht.
- **Essen Sie langsam** und hören Sie auf Ihren Körper. Legen Sie die Gabel zur Seite sobald Sie satt sind – selbst wenn noch ein halbes Schnitzel auf dem Teller liegt.

## BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG



Gehen Sie öfter spazieren, schwingen Sie sich für kurze Strecken aufs Fahrrad, lassen Sie den Aufzug links liegen und nehmen Sie die Treppe. Sie sollten sich jeden Tag mindestens 30 Minuten lang bewegen. Einmal pro Woche zwei Stunden im Fitnessstudio zu schwitzen bringt nichts, wenn Sie ansonsten nur mit dem Auto fahren und am Schreibtisch sitzen. Ihre Muskelzellen müssen jeden Tag Energie verbrennen. Nur wenn das System dauerhaft aktiviert ist, hat körperliche Aktivität einen Effekt.

## LANGFRISTIG PLANEN

Gesundes Abnehmen erfordert einen langen Atem. Ihr Körper und auch Ihre Seele werden einige Zeit benötigen, um sich an die neue, gesunde Lebensweise zu gewöhnen. Überfordern Sie sich nicht. Stellen Sie Ihre Ernährung Schritt für Schritt um und steigern Sie das Bewegungsprogramm kontinuierlich. Dann haben Sie gute Chancen, lange durchzuhalten.

Auch beim Wiegen sollten Sie keine Wunder erwarten. Fettpolster schmelzen nicht von heute auf morgen. Der Körper speichert Energie in drei Depots: Glykogen (gespeicherter Zucker), Eiweiß und Fett. Glykogen und Eiweiß binden viel Wasser, Fett hingegen nur wenig. Die Glykogenspeicher leert der Körper zuerst. Zusammen mit diesen Stoffen scheidet der Organismus reichlich Wasser aus. Es kann also sein, dass Sie anfangs bis zu ein Kilo pro Tag verlieren. Geht es an die Fettdepots, purzeln die Pfunde deutlich langsamer. Es kann sogar sein, dass Sie trotz konsequenter Ernährung und

körperlicher Bewegung eine Woche lang nicht weiter abnehmen. Auch leichte Gewichtszunahmen sind möglich – zum Beispiel, wenn Ihr Körper vor der Regelblutung Wasser einlagert oder Sie Muskelgewebe aufbauen.

*Denken Sie positiv: Wenn Sie langsam abnehmen, gehts auch wirklich „ran an den Speck“!*

## ERREICHBARE ZIELE SETZEN

Vergessen Sie die Idealmaße von Models oder Schauspielern und planen Sie in kleinen Schritten. Entscheidend ist, dass Sie Ihr Wunschgewicht auch halten können. Schon fünf bis zehn Prozent weniger Gewicht bringen viel für Ihre Gesundheit.

## BEWUSST GENIEßEN

Für viele übergewichtige Menschen ist „Essen“ ein großer Problem-Komplex: Bei jedem Bissen plagt sie ein schlechtes Gewissen, und der Frust treibt sie immer wieder in die Süßigkeiten- oder Fast-Food-Falle. Studien haben gezeigt: Je mehr man über Diäten und das Abnehmen nachdenkt und je strenger man seine Nahrungsaufnahme reglementiert, desto schwieriger wird die Situation.





Durchbrechen Sie diesen Teufelskreis! Wer sich gesund ernährt, darf auch genießen. Essen gehört zum Leben und ist ein wichtiger Teil unserer Kultur. Schon das Einkaufen kann Freude machen. Schlendern Sie doch mal über den Wochenmarkt. Sie werden immer wieder erstaunt sein, wie viele leckere Gemüsesorten es gibt und was man damit alles kochen kann. Bereiten Sie leichte Gerichte mit Liebe zu, decken Sie den Tisch schön und nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie, oder laden Sie Freunde zum Essen ein.



*Belohnen Sie sich für kleine Erfolge, zum Beispiel mit einem Saunabesuch, einer besonderen CD oder einem neuen Buch.*

## POSITIV DENKEN

Was mögen Sie eigentlich an sich? Nehmen Sie sich einen Spiegel und schauen Sie mal genau hin: Das Grübchen in der Wange, die langen Wimpern, das Lachen, die Hände, Haare – schreiben Sie alles auf, was Ihnen gefällt. Hängen Sie Ihre „Ich mag mich, weil ...“-Liste gut sichtbar auf. Lesen Sie sie mehrmals täglich und freuen Sie sich daran! Wer positiv und selbstbewusst durchs Leben geht, wird auch leichter abnehmen.



# DER JO-JO-EFFEKT



BEI EINSEITIGEN DIÄTEN, WIE DEN KARTOFFEL- ODER KOHLSUPPEN-WOCHEN, IST VORSICHT GEBOTEN. DENN AUCH WENN DIE PFUNDE MIT „SCHLANKSUPPEN“, „REISWOCHEN“ ODER „1.000-KALORIEN-DIÄT“ ZUNÄCHST RASCH PURZELN – DIE MEISTEN DIÄTEN MACHEN LANGFRISTIG DICK. SCHULD DARAN IST DER JO-JO-EFFEKT.

Reduktionsdiäten entziehen dem Körper radikal Nährstoffe und Energie. Um diese Mangelsituation zu überstehen, schaltet der Organismus seinen Kalorienverbrauch auf Sparflamme: Er senkt die Körpertemperatur, verlangsamt den Herzschlag und baut graduell Muskeln ab, um den Grundumsatz zu senken.

*Die Fettreserven werden dabei zunächst verschont, denn der Engpass könnte lange anhalten.*

Nach der Diät bleibt der niedrige Energiebedarf zunächst bestehen, „normale“ Nahrungsmengen erlebt der Körper jetzt als Überfluss. Die Folge: Das Gewicht schnell wie ein Jo-Jo in die Höhe.

# DIE GRÖSSTEN DICKMACHER

FETT UND ZUCKER  
SIND KALORIEN-  
BOMBEN. NATÜRLICH  
KÖNNEN SIE NICHT  
VÖLLIG AUF SIE  
VERZICHTEN – MÜSSEN  
SIE AUCH NICHT.



*Wer im Alltag Kalorien sparen  
will, sollte auf diese Dickmacher  
verzichten:*

- **Milch** ist ein wichtiger Kalziumlieferant für starke Knochen. In Vollmilch steckt aber auch reichlich Fett. Als Durstlöscher ist sie deshalb nicht geeignet.
- **Softdrinks** wie Cola oder Limonaden machen nicht satt, enthalten aber große Mengen Zucker.
- Wegen ihres hohen Fruchtzuckergehalts sind auch **Fruchtsäfte** Kalorienbomben.
- **Toastbrot** wird mit Fett gebacken.
- In **Wurst** lauern versteckte Fette.
- **Salatdressing** aus der Flasche enthält oft viel Fett und Zucker.
- **Rührkuchen** (wie Marmorkuchen) bestehen fast zur Hälfte aus Fett.
- Wenn schon **Schokolade**, dann bitte nur Zartbitter. Sie kommt mit weniger Fett aus.
- **Nüsse** sind gesund, stecken aber voller Fett.
- **Gummibärchen** sind fettfrei aber Zuckerbomben – in drei bunten Bärchen steckt fast ein Stück Würfelzucker.
- **Senf und Tomatenketchup** enthalten jede Menge Zucker.
- Ein großes **Bier** (0,5 l) enthält 250 Kalorien, fast so viel wie eine halbe Tafel Schokolade.

## „ANSTATT“-TABELLE

Die „Anstatt“-Tabelle soll Ihnen helfen, auf die Schnelle fettärmere Lebensmittel und Gerichte auszuwählen und sie auch fettarm zuzubereiten. Das soll nicht heißen, dass Sie auf die fetteren Lebensmittel komplett verzichten müssen. Butter oder Nüsse sind beispielsweise sehr nahrhaft. Entscheidend ist die Menge!



Fettreiche Lebensmittel	Fettarme Alternativen
Butter	Frischkäse, Kräuterquark, Senf, saure Sahne, Tomatenmark
Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelpuffer	Pellkartoffeln, Folienkartoffeln bzw. Ofenkartoffeln
Schweinebauch, Bratwurst, Gans, Ente	Kalbfleisch, Wild, Pute, Schweineschnitzel / -lende, Hähnchen, Entenbrust ohne Haut
Lyoner, Mortadella, Salami, Leberwurst, Blutwurst, Speck	gekochter / geräucherter Schinken ohne Fettrand, Lachsschinken, Putenbrust, Bratenaufschnitt, Sülzwurst
Fischstäbchen	gedünsteter Fisch
Thunfisch, Lachs, Makrele, Hering	Kabeljau, Seelachs, Schellfisch gedämpft
Joghurt (3,5 % Fett)	Joghurt (1,5 % Fett)
Milch (3,5 % Fett)	Milch (1,5 % Fett), Buttermilch
Sahnequark (11,4 % Fett = 40 % F. i. Tr.)	Speisequark (5,1 % Fett = 20 % F. i. Tr.)
Doppelrahmfrischkäse (31,5 % Fett)	Schichtkäse (2,0 % Fett = 10 % F. i. Tr.)
Fetter Käse (>15 % Fett = 30 % F. i. Tr.)	Käse (max. 15 % Fett = max. 30 % F. i. Tr.)
Crème fraîche (40 % Fett)	saure Sahne (10 % Fett)
Obstkuchen mit Mürbeteig	Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig
Croissants	Laugenhörnchen, Vollkornsemmeln, Hefegebäck
Sahneeis	Fruchteis
Nüsse, Kartoffelchips	Salzstangen oder -brezeln
Fruchtsäfte	ungesüßter Tee, Mineralwasser
Toastbrot	Vollkornbrot

# DIE „LIGHT“-LÜGE

VIELE MENSCHEN GREIFEN IM SUPERMARKT GEZIELT NACH „FETTARMEM“ JOGHURT, „DIÄT“-SCHOKOLADE ODER „LIGHT“-KARTOFFELCHIPS. SIE HOFFEN, DAVON SCHLANKER ZU WERDEN, SCHLIESSLICH VERHEISST DER AUFDRUCK GENUSS OHNE REUE.



Aber Vorsicht: Wo „light“, „Diät“ oder „fettarm“ draufsteht, sind nicht unbedingt weniger Kalorien drin!

**Um den Titelzusatz „light“** tragen zu dürfen, muss ein Bestandteil des Produkts um 30 Prozent reduziert sein. Welcher das ist, lässt die EU-Verordnung jedoch offen. So sind zum Beispiel viele „Light“-Knabbereien lediglich schwächer gesalzen. Sie enthalten kein Gramm Fett und keine Kalorie weniger. Das „Light“-Produkt einer Firma kann sogar mehr Kalorien enthalten als das Normalprodukt einer anderen Marke. Achten Sie deshalb auf die Angabe der Kaloriendichte (Kalorien pro 100 Gramm) auf der Packung.

**Der Aufdruck „Diät“** bedeutet, dass ein Lebensmittel für Diabetiker geeignet ist – also weniger Haushaltszucker enthält. Wird stattdessen Fruchtzucker eingesetzt, ist die

Lieber bei bunten Beeren zugreifen als bei „Light“-Lebensmitteln.



Kalorieneinsparung gleich null. Selbst kalorienfreie Süßstoffe bringen für die Energiebilanz oft nichts, denn in „Diätschokolade“ steckt genauso viel oder noch mehr Fett wie in ihrem zuckerhaltigen Pendant.

**Auch der Aufdruck „fettarm“** ist kein Freifahrtschein für hemmungsloses Schlemmen. Um die gewohnte Konsistenz zu erreichen, werden fettreduzierten Lebensmitteln oft große Mengen Zucker oder Stabilisatoren zugesetzt. Selbst geschmacklich fallen fettarme Produkte in der Regel deutlich ab. Halbfettmargarine wird nie den intensiven Geschmack von Butter haben. Deshalb streicht man sich davon meist mehr aufs Brot.

**Übrigens:** Es gibt auch ganz natürliche „Light“-Produkte. Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sind von Natur aus kalorienarm, dazu noch äußerst nährstoffreich.



# TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Diese fünf Regeln helfen Ihnen, in der Kantine und im Restaurant die Kontrolle zu behalten:

- **Viel Gemüse:** Geben Sie frischem Gemüse den Vorrang vor Wurst und Fleischgerichten. Immer mehr Kantinen bieten eine Salatbar an. Greifen Sie zu!
- **Wenig Fettiges, Überbackenes oder Frittiertes:** Wählen Sie statt fettiger Aufläufe, Kroketten, Pommes frites oder Bratkartoffeln lieber Salz- oder Ofenkartoffeln.
- **Helles Fleisch:** Hähnchen- und Putenfleisch oder Fisch sind mager und haben wenig Kalorien. Sie sparen außerdem viel Fett ein, wenn Sie auf Paniertes verzichten.

- **Viel Flüssigkeit:** Versuchen Sie, 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Früchte- bzw. Kräutertee pro Tag zu trinken.

- **Bewegung zum Nachtisch:** Auch wenn das Tiramisu noch so verlockend aussieht – beschränken Sie sich auf einen Espresso und gehen Sie nach dem Mittagessen lieber noch ein paar Schritte spazieren.

Kein Mensch ist unfehlbar. Werfen Sie also nicht gleich die Flinte ins Korn, nur weil Sie einmal einem Schokodessert nicht widerstehen konnten.

Essen Sie in den nächsten Tagen noch bewusster, machen Sie einen Extra-Spaziergang und behalten Sie Ihr Ziel im Auge: einen schlankeren, gesunden Körper.

**VIEL TRINKEN IST WICHTIG. ABER HALTEN SIE SICH LIEBER AN WASSER ODER UNGESÜSSTEN TEE.**

**BEACHTEN SIE AUCH UNSEREN SERVICE "MEIN GEWICHTS-COACH" FÜR VOLLVERSICHERTE KUNDEN:**

*gesundheitswelt.allianz.de/  
behandlungsprogramme*

**BEI EINEM BMI >25 BIETEN WIR ALS ERGÄNZUNG ZU IHRER ÄRZTLICHEN THERAPIE EIN TELEFONISCHES COACHING. ZIEL: IHR WOHLFÜHLGEWICHT!**



### **Gesundheitswelt.**

Lesen Sie jeden Monat neue Tipps für Ihre Gesundheit und informieren Sie sich über unsere Services.

**[gesundheitswelt.allianz.de](https://gesundheitswelt.allianz.de)**



### **Vivy.**

Nutzen Sie Vivy, Ihre digitale Gesundheits-Assistentin und elektronische Gesundheitsakte in einer App.

**[gesundheitswelt.allianz.de/vivy](https://gesundheitswelt.allianz.de/vivy)**



### **Telefonischer Kundenservice.**

Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns montags bis freitags (8–20 Uhr) kostenlos an unter

**08 00.4 10 01 08**