



**Booklet  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**

# WOHLFÜHLGEWICHT

WISSEN  
KOMPAKT

Achtung  
Diätfalle

Risiko  
Bauchballast

Satt statt voll

# Inhalt

## Leseprobe

Das richtige Gewicht finden	4
Achtung: Diätfalle	5
Bauch-Ballast	6
Die Kunst, richtig zu essen	7
Ernährung am Arbeitsplatz	8
Mach mal Pause	9
Strategien gegen Essgelüste	10
«Homöopathisch essen»	11
Ernährungsumstellung	12
Bewegung, Bewegung	13
Unterstützung aus der Drogerie	14
Wohlfühlgewicht halten	15

«Der erste Schritt zum gesunden Gewicht kann bei der Ernährung, bei der Bewegung oder der Seele beginnen – wichtig ist, alle Bereiche zu berücksichtigen.»



# Das richtige Gewicht finden

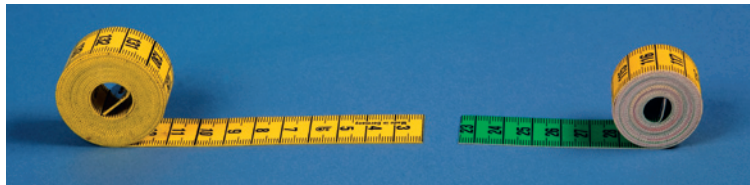
Wer leichter durchs Leben gehen will, hat es schwer: nicht weil es schwierig wäre, eine vermeintlich passende Diät zu finden, sondern weil man sich rasch im Dschungel verschiedener Theorien und Anleitungen verirren kann. Der Kampf um das ideale Gewicht scheitert aber auch oft, weil vielen Menschen das gesunde Körpergefühl abhanden gekommen ist. Und dieses hat nur in zweiter Linie etwas mit der Anzahl Kilos zu tun, die man auf die Waage bringt. So ist zum Beispiel ein geringes Gewicht kein Garant für eine Traumfigur, geschweige denn für das wahre Wohlfühlgewicht. Das unterliegt unterschiedlichen Faktoren, die sich ihrerseits im Laufe der Zeit verändern können. Meist ist das Wohlfühl- jedoch identisch mit dem Körpergewicht, das wir haben, wenn wir uns nach Gefühl und nicht nach starren Kalorietabellen ernähren. Das Problem dabei: Viele Menschen sind sich ihres Wohlfühlgewichts nicht mehr bewusst. Durch Nahrungsüberfluss und Bewegungsmangel läuft das ursprüngliche Gleichgewicht aus dem Ruder.

## BMI und THV

Sie möchten wissen, ob Sie das «richtige» Gewicht haben? Zwei Systeme aus der Medizin können als Orientierungshilfe dienen: Das Taille-Hüfte-Verhältnis (THV oder engl. WHR, Waist-to-Hip-Ratio) erhält man, indem man den Taillenumfang durch den Hüftumfang teilt. Je tiefer das THV, desto kleiner das Gesundheitsrisiko.

	Frauen	Männer
Normalgewicht	< 0,8	< 0,9
Übergewicht	0,8–0,84	0,9–0,99
Adipositas	> 0,85	> 1,0

Der Body-Mass-Index (BMI) setzt die Körpergröße in Beziehung zum Gewicht. Bewegt sich der BMI innerhalb einer bestimmten Bandbreite, gilt das Gewicht als normal. Fällt er unter 18,5, liegt Untergewicht vor, ist er höher als 24,9, besteht Übergewicht. Heute beurteilt man das Gewicht eher nach dem THV, der BMI gibt weniger zuverlässig Auskunft über Gesundheitsrisiken.



# Achtung: Diätfalle

Leseprobe

Mit wilder Entschlossenheit sagen Millionen Zeitgenossen Fettpolstern den Kampf an. Trotz resoluter Vorsätze enden viele Abspeckprogramme in einem Fiasko. Denn die meisten Diäten versprechen allzu schnelle Erfolge. Ernährungsfachleute sind sich einig, dass sich Diäten negativ auf die Gewichtsregulierung und die Wahrnehmung von Sättigungsgefühlen auswirken können. Viele nehmen nach einer Diät wieder rapide zu. Dieses unter dem Namen Jo-Jo-Effekt bekannte Phänomen hat zwei Ursachen: die Frustration, die der Essensverzicht auslöst, und der daraus resultierende Nährstoffmangel, der dazu führt, dass der Organismus mit der Nahrung sparsamer umgeht beziehungsweise Vorräte anlegt.

Abnehmen...

heisst, die Kalorienzufuhr langfristig zu reduzieren und sich im Alltag ausreichend zu bewegen. Nur wenn die zugeführte Energiemenge geringer ist als der -verbrauch, holt sich der Körper die benötigte Energie aus den Fettdepots.

Laut Ernährungspsychologin Heike Hinsen aus Thun lassen die meisten Diäten einen wichtigen Schritt ausser Acht: «Es geht darum, die Hintergründe zu verstehen, weswegen jemand zu viel oder falsch isst. Nur wer sein Essverhalten kennt, kann es auch verändern.»

vitagate.ch

Weitere Informationen zum Thema unter [www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch)

Heike Hinsen:  
«Wege zum Wohlfühlgewicht. Ernährung-Psychologie für den Alltag», Zytglogge Verlag, 2003, ISBN 978-3-7296-0661-6, ca. Fr. 40.–