



# Ihre Apotheke informiert!

Liebe Kundin, lieber Kunde, zuerst einmal herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Entschluss: Um dauerhaft fit und gesund zu bleiben, ist es sehr wichtig, Übergewicht abzubauen. Auf diesem Handzettel haben wir einige Hinweise für Sie zusammengestellt. Bei weiteren Fragen sind wir selbstverständlich gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

## ■ Zielgewicht berechnen



Wissen Sie, wie viel Sie abnehmen wollen? Ein guter Anhaltspunkt für ein gesundes Körpergewicht bietet der so genannte Body-Mass-Index, kurz BMI. Er setzt das Gewicht und die Körpergröße ins Verhältnis. Und so können Sie Ihren BMI in zwei Schritten berechnen:

**Schritt 1:** Nehmen Sie Ihre Körpergröße in Metern und rechnen Sie „Körpergröße mal Körpergröße“

**Schritt 2:** Teilen Sie Ihr Körpergewicht durch das Ergebnis aus Schritt 1 – und schon haben Sie Ihren BMI.

Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie einen BMI unter 25 anstreben. Wenn Sie also 25 mit dem Ergebnis aus Schritt 1 malnehmen, erhalten Sie das Gewicht, das Sie möglichst unterschreiten sollten.

## ■ Geschwindigkeit ist nicht alles



Experten haben herausgefunden: Abnehmprogramme sind erfolgreicher, wenn das Gewicht langsam reduziert wird, etwa 0,5 – 1 Kilo pro Woche. Crash-Diäten, die fünf Pfund in fünf Tagen versprechen, sind häufig einseitig – und der schnelle Erfolg hält nicht lange an.

## ■ Welche Diät soll es sein?

Von Hollywood bis Ananas – kaum ein Diätprinzip wurde wohl noch nicht ausprobiert. Experten sind sich aber einig, dass beim Abnehmen vor allem eins zählt: Weniger Kalorien essen und mehr Kalorien verbrauchen. Also: leichter essen und mehr Bewegung.

## ■ Leichter essen

Um gesund abzunehmen, reicht es nicht aus, einfach weniger zu essen. Denn Sie sollten zwar die Kalorien reduzieren, aber trotzdem reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich nehmen. Deshalb sollten Sie nicht unbedingt weniger, sondern „leichter essen“. Ein erster Schritt kann es sein, mehr Obst und Gemüse zu essen – 5 Portionen am Tag sichern die Versorgung mit allen wichtigen Mikronährstoffen. Ein Mehr an Ballaststoffen sättigt besser und liefert weniger Kalorien. Fangen Sie doch zum Beispiel beim Brot an und kaufen Sie Vollkornbrot statt hellem Toast.

## ■ Fett und Zucker entdecken



Eine Falle für Diätwillige sind auch Lebensmittel, die viel Fett oder Zucker enthalten. Besonders Wurstwaren sind häufig sehr fettreich – achten Sie deshalb beim Einkauf auf das Etikett mit den Nährstoffangaben. Die Bezeichnung „light“ heißt bei Wurst übrigens nicht automatisch „kalorienarm“. Sie bedeutet nur, dass mindestens ein Drittel weniger Fett vorhanden ist als in vergleichbaren Wurstsorten. Die „light“-Salami kann aber immer noch bis zu 20-mal mehr Fett enthalten als etwa Truthahnbrust, die nicht als „light“ gekennzeichnet ist. Zucker versteckt sich gerne in Desserts und Milchspeisen. Auch hier hilft nur der Blick aufs Etikett.

## ■ Kritischer Blick auf den Alltag



Wo lauern bei Ihnen die Kalorienfallen? Ist es der immer wieder schnelle Griff in den Kühlschrank? Naschen Sie abends vor dem Fernseher? Wenn Sie Ihre Schwachpunkte kennen, können Sie gezielt gegensteuern: Machen Sie mit sich selbst aus, dass es Essen nur zu den Hauptmahlzeiten gibt. Oder dass Sie statt Chips oder Schokolade nur Gemüstick knabbern.

## ■ Bewegung mit Spaß



Kalorien verbrauchen kann auch Spaß machen. Es muss ja kein „Training für Olympia“ sein – mehr Bewegung im Alltag ist schon ein guter Anfang. Wo können Sie etwa das Auto stehen lassen und dafür mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen? Oder die Treppe benutzen statt des Aufzugs? Aber vielleicht haben Sie auch Lust, öfter mal spazierenzugehen – mit Partner oder Freunden macht es mehr Spaß als alleine. Und vielleicht gibt es ja auch eine neue Sportart, die Sie schon immer mal ausprobieren wollten? Dann ist jetzt der beste Zeitpunkt dafür.

Apothekenstempel

