

Hausarzt- Facharzt Praxis

Dres. Forquignon, Jacobsen, Lübeck
Oberdorf 1
24235 Laboe
Tel. 04343 7676/6462/6480



www.dr-forquignon.de
www.dr-jacobsen.de
www.dr-j-luebeck.de

Abnehmen

Damit aus dem Traum Wirklichkeit wird sind einige Punkte zu beachten:

Auf jeden Fall sollten Sie Ihre Motivation prüfen. Sollte der Traum zwar da sein, aber die Bereitschaft dafür auch etwas zu geben nicht ausgeprägt vorhanden sein, sollte man den Traum lieber verwerfen. Es sollte einem jedoch klar sein, daß man eine Menge zu gewinnen hat:

Viele Gründe das Gewicht zu reduzieren (sofern man übergewichtig oder gar fettleibig (adipös) ist.

1. länger leben.
2. weniger Krankheiten (Bluthochdruck, Diabetes, KHK u.v.m.).
3. besser aussehen.
4. bequemer im Alltag (keine Luftnot, Schuhe schnüren etc.).

Für die Bestimmung, ob man überhaupt Übergewichtig ist gibt es einige moderne Methoden:



BMI - body mass index:

Der "body-mass-index" (BMI) berechnet sich so: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern im Quadrat (gilt ab dem 16. Lebensjahr). Einen BMI Rechner können Sie unter (www.praxis-laboe.de/pdf/BMI_Rechner_v1.4.0.exe) herunterladen.

Mit dem BMI scheiden die Ärzte die Menschen in Normalgewichtige und Übergewichtige. Ab 25 gilt man als übergewichtig. Wer einen BMI von über 30 hat, gilt gemäss Weltgesundheits- Organisation gar als adipös, zu deutsch: krankhaft fettleibig.

Ein optimaler BMI liegt zwischen 19 und 25. Es ist aber nicht so klar, wo die Grenze zwischen gesundem und ungesundem Körpergewicht liegt.

Und das überrascht, wenn man bedenkt, dass Übergewichtige schon fast wie Aussätzige behandelt werden. Unstrittig in der Praxis ist nur, dass ein BMI unter 25 erfreulich ist und dass bei 40 die Alarmstufe Rot beginnt. Dazwischen herrscht Verwirrung.

Zum Beispiel ist auch eine leichte Zunahme des BMI bei zunehmenden Alter normal: 19-24 Jahre: BMI 19-24; 25-34 Jahre: BMI 20-25; 35-44 Jahre: BMI 21-26; 45-54 Jahre: BMI 22-27; 55-64 Jahre: BMI 23-28 und über 65 Jahre: BMI 24-29... vielleicht... Wenn die Person gleichzeitig einen hohen Blutdruck, Zucker, Arthrose oder erhöhte Cholesterinwerte hat, empfehle ich, das Gewicht zu reduzieren. Ab einem BMI von 30 empfehle ich auf jeden Fall abzunehmen.

Bauch / Bauchumfang

Der am Morgen, vor dem Frühstück gemessene Bauchumfang ist für den Arzt ein zusätzlicher Wert, um ein eventuelles Gesundheitsrisiko infolge von Übergewicht bzw. Adipositas einschätzen zu können. Gemessen wird dabei ein jener Körperhöhe, an der der entspannte Bauch den grössten Umfang hat.

Die Waist/Hip-Ratio

Die Messungen des Taillenumfangs erfolgen am stehenden Patienten zwischen Rippenbogen und Beckenkamm, der Hüftumfang wird in Höhe des Trochanter major (seitlicher Knochenhügel am Oberschenkel) ermittelt.

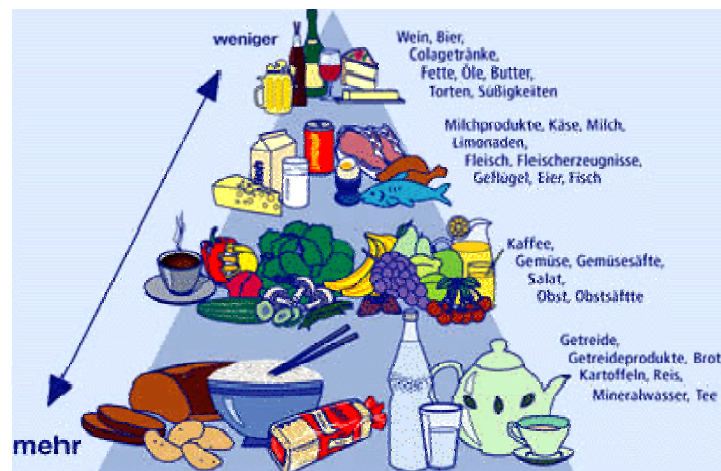
WHR = Taillenumfang/Hüftumfang

Ein erhöhtes Gesundheitsrisiko besteht für Frauen bei einer WHR mehr als 0,85 und für Männer bei grösser als 1.

Im Internet finden Sie unter (www.medizinauskunft.de/checkup/whr_rechner2.php) einen WHR-Rechner!

Sie sind nach den oben stehenden Kriterien übergewichtig und motiviert etwas daran nachhaltig zu ändern?

Dann sehen Sie sich die Nahrungspyramide an und lesen was wichtig dabei ist.



Damit Sie Ihr Ziel, auf Dauer weniger zu wiegen, auch erreichen, haben wir Tipps für Sie gesammelt, die Ihnen helfen, gesund und dauerhaft abzunehmen.

Grundsätzlich empfehlen wir vor konkreten Schritten die Einteilung in 3 Phasen:

Die 1. Phase ist die Phase des schnellen Abnehmens um Motivation zu erzeugen für das Einhalten der anderen Phasen. Sie sollte mit einer konkreten Zeitspanne oder einem Zielgewicht konkretisiert werden. Wichtig ist, daß man realistisch bei den Zielen ist.

Die 2. Phase ist die Phase der Gewichtskonsolidierung und ist noch mit starken Verhaltensänderungen gegenüber dem Eß- und Bewegungsverhalten zuvor verbunden und bedarf noch erheblicher Anstrengung. In dieser Phase kann das Gewicht noch

langsam reduziert werden, aber auf keinen Fall darf das Gewicht wieder steigen. Es sollten sofort Gegenmaßnahmen mit Dinner Cancelling oder Intensivierung der Bewegungseinheiten ergriffen werden, um dem gefürchteten JoJo Effekt gegenzuwirken.

Die 3. Phase ist die Phase der Normalisierung unter Beibehaltung einer normokalorischen Ernährung im Verhältnis zur geleisteten Bewegung. Dabei gilt: Je mehr Bewegung, desto mehr können Sie essen und umgekehrt.

Tipps zur Motivation

- Überprüfen Sie zunächst Ihre Zielsetzung: Langfristig erzielen Sie den größten Erfolg, wenn Sie in erster Linie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun möchten, anstatt übertriebene Schlankkeitsideale zu verfolgen.
- Setzen Sie sich Etappenziele und belohnen Sie sich mit schönen Freizeitaktivitäten. Das kann ein Stadtbummel mit Ihrer Freundin sein, ein spannendes Buch oder ein Theater- oder Konzertbesuch.
- Suchen Sie sich Gleichgesinnte! Zusammen mit Freunden oder in einer Gruppe fällt das Abnehmen leichter.

Psychologische Tricks

- Sport steigert Ihr Wohlbefinden, verringert Ihr Erkrankungsrisiko und spielt eine entscheidende Rolle für Ihren langfristigen Diäterfolg. Bauen Sie möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag ein. Lassen Sie z.B. Ihr Auto stehen und fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen. Zusätzlich sollten Sie mindestens 3-mal pro Woche 30 Minuten Sport einplanen. Ergometertraining oder Nordic Walking ist eine der Sportarten, die dazu besonders geeignet sind.
- Wenn Sie in ein Restaurant gehen, überlegen Sie sich schon vorher, was Sie essen möchten, und halten Sie sich an Ihr Vorhaben. Achten Sie auch auf die Größe der Portionen. Auch wenn Ihnen das Essen sehr gut schmeckt, lernen Sie auf Ihr Sättigungsgefühl zu achten.
- Nach ca. 20 Minuten tritt meist ein Sättigungsgefühl ein. Nehmen Sie sich deshalb genügend Zeit zum Essen und lassen Sie sich dabei nicht von Musik, Fernsehen oder Lektüre ablenken. Vor dem Essen sollten Sie immer ein großes Glas Flüssigkeit trinken. Das mindert den Appetit.
- Kaufen Sie keine Lebensmittel ein, die Sie leicht in Versuchung bringen könnten.
- Strenge Verbote hingegen provozieren oft das Gegenteil. Manchmal muss es einfach etwas Süßes sein. Deshalb gönnen Sie sich ohne schlechtes Gewissen auch hin und wieder einen Riegel Schokolade oder ein Stückchen Kuchen.
- Manchmal hilft es, ein Ernährungstagebuch zu führen. Bewahren Sie das Tagebuch an einem Ort auf, an dem Sie gewöhnlich nicht essen. Vor jeder Mahlzeit notieren Sie sich genau, was Sie essen werden, so haben Sie immer einen Überblick über Ihre Essgewohnheiten.
- Abschließend noch ein altbekannter, aber wichtiger Tipp: Stellen Sie Ihre Einkaufsliste im Voraus zusammen und gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Ein knurrender Magen ist ein schlechter Ratgeber!

Ernährungstipps

- Schränken Sie vor allem Ihren Fettverbrauch drastisch ein. Hier finden Sie Tipps, wie Sie Ihren Fettverzehr senken können.
- Trinken Sie mindestens 1-2 Liter kalorienarme Flüssigkeit (z.B. Mineralwasser, Light-Getränke, Früchte- und Kräutertees, Obstsaftschorlen). Vor dem Essen sollten Sie immer ein großes Glas Flüssigkeit trinken. Das mindert den Appetit.
- Wenn Sie keine Zeit zum Kochen haben, können kalorienarme Fertiggerichte oder Diät Drinks eine schmackhafte Alternative sein.
- Essen Sie öfter Suppen als Hauptmahlzeit: Sie machen satt, sind schmackhaft und gesund.
- Um Kalorien zu sparen, sollten Sie Bier durch Light-Bier oder alkoholfreies Bier ersetzen. Wein schmeckt mit Mineralwasser verdünnt sehr erfrischend.
- Ihr Kühlschrank sollte immer eine reichliche Auswahl kalorienarmer Nahrungsmittel, wie Obst und Gemüse, beinhalten. Greifen Sie aber nur zu, wenn Sie Hunger haben.

Medikamente

Zur Einnahme von Medikamenten zur Gewichtsreduktion fragen Sie uns bitte persönlich. Ernsthaft zu empfehlende Medikamente gibt es eigentlich nur 2 derzeit auf dem deutschen Markt (**Reductil** und **Xenical**). Bei der Einnahme sind jedoch diverse Dinge zu beachten und auch viel Ausschlüsse zu berücksichtigen.

Die wichtigsten Regeln:

- Wundermittel zum Abnehmen gibt es nicht. Mit ein bisschen Motivation und den richtigen Tipps lässt sich aber der Bauch überlisten und Kilos abbauen - mit langfristigem Erfolg. "Diät" kommt aus dem Griechischen und bedeutet "Lebensweise", kurzfristige Hungerkuren sind also nicht die Idee.
- James O.Hill von der Uni in Colorado richtete 1993 eine Internet-Datenbank ein. Eintragen konnte sich jeder, der mindestens 15 Kilo verloren und das neue Gewicht mindestens ein Jahr lang gehalten hatte. Inzwischen sind das mehrere Tausend Menschen in den ganzen USA. Bei ihnen entdeckten die Forscher verblüffende Gemeinsamkeiten:
 1. Sie frühstücken jeden Tag (ausgiebig)
 2. Sie treiben jeden Tag mindestens eine Stunde Sport (und verbrauchen dabei etwa 400 Kilokalorien)
 3. Sie essen pro Tag nur etwa 1400 Kilokalorien. Drei Viertel davon kommt aus Kohlehydraten, nur ein Viertel aus Fett.

Zum Abspecken braucht es Motivation und die richtigen Tipps:

- Steigern Sie zuallererst Ihre **körperliche Aktivität**. Vierzig Minuten sollte ein Fettabbau-Training mindestens dauern - und zwar im Fettabbaubereich

(knapp unter der anaeroben Schwelle). Denn leicht lässt der Körper sich sein Depotfett nicht entlocken. Er betrachtet es nämlich als kostbaren Vorrat für Notzeiten. Also verbrennt er zunächst die Kohlehydrate aus der letzten Mahlzeit. Wenn die Mahlzeit mindestens drei Stunden her ist, wirft er nach 20 bis 25 Minuten den Fettabbau-Motor an. Am besten funktioniert das vor dem Frühstück. Denn am Morgen ist von den Kohlehydraten der letzten Mahlzeit nichts mehr übrig. Also muss der Körper früh auf sein Depotfett zurückgreifen. Nachher noch eine Stunde nichts essen. Dann geht der Fettabbau gerade weiter. Bereits eine Banane vor dem Training kann also diesen Effekt schon zunichte machen. Der Insulinspiegel schießt sofort in die Höhe. Insulin wirkt als Abnehm-Bremse. Es sorgt dafür, dass die Fettdepots im Körper schnell viel Fett und Zucker aufnehmen. Dann sinkt der Blutzuckerspiegel rasch wieder ab und der Mensch bekommt erneut Hunger. Für die Ernährung im Alltag hat sich eine Liste der Lebensmittel bewährt, die das Insulin nicht so hoch treiben. Dazu gehören Tomaten und andere Gemüse genauso wie schwarze Schokolade und Fruchtzucker (siehe dazu weiter unten).

- Als **geeignete Sportarten** für das regelmäßige Training empfehle ich vor allen anderen Sportarten das Training auf einem **Fahrradergometer**. Dieses sollte im Wohnbereich und nicht im Keller oder auf dem Dachboden stehen, damit es zur Selbstverständlichkeit wird darauf zu fahren. Vorteile eines Ergometers gegenüber Joggen, Schwimmen, Rudern, Nordicwalken etc. sind, daß man eigentlich nie eine Ausrede hat, da die Betätigung darauf wetterunabhängig ist. Weiterhin ist Langeweile keine Ausrede, man kann wunderbar vor dem fernsehen fahren, oder auch dabei Musikhören oder vielleicht auch einfach nur aus dem Fenster gucken. Ein weiterer großer Vorteil ist, daß beim Ergometertraining die Gelenkbelastung auch bei stark übergewichtigen Menschen nicht bedeutsam ist. Bei diesen Menschen ist die Empfehlung zu joggen relativ unsinnig. Ich persönlich trainiere auf einem an den PC angeschlossenen und von dort steuerbaren Ergometer, welches unglaublich viele Trainingsmethoden zuläßt (Daum Ergobike 8008 TRS). Für's Abnehmen sind die sogenannten Fat Reduction Programme geeignet, die man auch individuell anpassen kann. Letztlich tut's aber auch ein relativ simples und günstiges Ergometer, das Einzige, was ich unbedingt empfehle ist eine zuverlässige Pulsmessung, eventuell mithilfe einer Polaruhr mit Brustgurt. In der Phase 2 und 3 (s.o.) empfehle ich die Sportarten zu variieren (z.B.2-3 x/WEoche Ergometer, 1-2 x/Woche Nordic Walken, 1 x/Woche schwimmen und 1 x/Woche Joggen).
- Weiterhin sei auf die Seite [Therabandübungen zum Muskelaufbau](#) auf unserer Website hingewiesen. Das Therabandtraining ist sehr gut geeignet, um größere Muskelgruppen zu trainieren, damit bereits in Ruhe mehr Kalorien verbraucht werden (Muskulatur ist aktives Gewebe im Gegensatz zu Fettgewebe!). Es stellt ein vielseitiges, billiges, zu Hause schnell durchführbares Training dar, welches auch für stark Übergewichtige mit Knie oder Hüftproblemen geeignet ist. Sie können auf unserer Seite ein einfaches Übungsprogramm herunterladen, die Therabänder findet man im Sportfachhandel oder über [Google](#).
- Bauen Sie zwei-, dreimal in der Woche ein **"Dinner Cancelling"** ein (lassen Sie das Abendessen komplett ausfallen).

- Lassen Sie Zwischenmahlzeiten (ALLES - auch einen Apfel, etc..!) weg! Erst bei Essenspausen über 7 Stunden wird Fett abgebaut!
- Verzichten Sie nicht auf zuviel. Wenn der psychische Druck zu gross wird, hört man zu früh mit den guten Vorsätzen wieder auf. Langsam, aber sicher abnehmen.
- Essen Sie langsam! Das Hungergefühl verschwindet erst 20 bis 30 Minuten nach Beginn der Mahlzeit. Darum Pausen beim Essen einlegen; Gabel nach jedem zweiten Happen weglegen und langsam kauen.
- Abbau des Stress-Hungers:
 1. Einmal pro Woche eine Massage.
 2. Jeden Tag über eine gewisse Zeit sanfte Musik zuhören.
 3. Tägliches Lesen in einem Buch.
 4. Einmal pro Woche ein warmes Bad nehmen.
 5. Mehrmals wöchentlich einen Spaziergang machen.
 6. Regelmässig mit Freunden ausgehen oder sie einladen.
 - 7.
- Einkaufen mit vollem Magen. So kaufen Sie weniger.
- Betätigen Sie sich nicht als Müllschlucker. Esswaren, die sonst schlecht werden, müssen Sie nicht in Ihrem Magen entsorgen. Kaufen Sie von vornherein weniger ein.
- Ein Glas Wasser täuscht den Magen. Wenn Sie zehn Minuten vor dem Essen Wasser trinken, wird der Magen schon vorgefüllt. So nehmen Sie bei der Hauptmahlzeit automatisch weniger Kalorien zu sich.
- Noch besser wirkt Grüntee. Im Tierversuch an Mäusen reduziert das Polyphenol aus grünem Tee die Körperfettzunahme. Der Effekt scheint nicht auf eine appetithemmende Wirkung zurückzuführen zu sein, sondern auf eine verminderte Aufnahme der Nahrung im Darm und eine gesteigerte Fettverbrennung.
- Essen Sie viele Früchte aber die richtigen: Erdbeeren, Himbeeren und Wassermelonen enthalten fast keinen Zucker. Bananen und Büchsenfrüchte sind dagegen Kalorienbomben.
- Auch Gemüse enthalten wenig Kalorien und sind reich an Ballast- und Füllstoffen. So hat man rasch ein Gefühl von Sättigkeit.

glykämischer Index GI der Lebensmittel:

Zunächst:

Wer nur auf die Index-Werte achtet, wird vergeblich darauf warten, dass die Pfunde schmelzen. Alles Fett und Fleisch hat einen tiefen Wert und dürfte also bedenkenlos gegessen werden. Hingegen müsste man auf Kürbis und Rüebli verzichten. Denn diese haben einen hohen glykämischen Index zwischen 75 und 85. Doch es gibt trotzdem keinen Grund, auf diese gesunden Gemüsesorten zu verzichten. Denn diese beiden Gemüse enthalten so wenig Kohlenhydrate, dass man kiloweise davon essen müsste, damit sie den Blutzucker tatsächlich markant beeinflussen würden.

Verschiedene Untersuchungen zeigen zudem, dass der glykämische Index nicht nur bei ganzen Mahlzeiten, sondern bereits beim einzelnen Nahrungsmittel stark schwanken kann. So haben amerikanische Forscher für Spaghetti unterschiedliche Werte zwischen 38 und 61 ermittelt - je nach Kochzeit. Es ist also unklar, ob Spaghetti den Blutzucker eher langsam oder doch ziemlich schnell ansteigen lassen.

Es ist festzuhalten, dass der glykämische Index der Lebensmittel durch ihre industrielle Bearbeitung steigt (Mais 70, Cornflakes 85). Man kann da von ausgehen, dass bei einem glykämischen Index ab 60 der starke Anstieg des Blutzuckers einen Hyperinsulinismus begünstigt. Aus Gründen der Einfachheit sprechen wir in diesem Fall von »schlechten Kohlenhydraten«. Hingegen werden die Kohlenhydrate, deren glykämischer Index höchstens 50 beträgt, »gute Kohlenhydrate« genannt.

Wie man sieht, ist der glykämische Index von Getreide niedriger, wenn die Ballaststoffe erhalten bleiben. Daher ist es ratsam, Vollkorn und Vollkornbrot zu essen, in denen zusätzlich die Vitamine und Spurenelemente erhalten bleiben.

Die Index-Werte von einzelnen Nahrungsmitteln taugen aber meist wenig für den Alltag. Denn sie stimmen nicht mehr, sobald man die bewerteten Nahrungsmittel nicht einzeln, sondern im Rahmen einer Mahlzeit isst. Man kann dies also nur für isoliertes Essen eines Nahrungsmittel allein verwenden.

Wie vermeidet man dann einen schnellen Anstieg des Blutzuckers:

- Planen Sie in Ihr Menu viel Gemüse und Vollkornprodukte ein. Ballaststoffe bremsen den Anstieg des Blutzuckers.
- Reichern Sie Mahlzeiten auch mit Rohkost und Salat an. Gekochtes, Püriertes und Gepresstes lässt den Blutzucker schneller ansteigen.
- Ziehen Sie deshalb auch ganze Kartoffeln dem Kartoffelstock vor. Essen Sie lieber einen Apfel statt Apfelsaft zu trinken.
- Seien Sie sparsam mit Fett. Es bremst zwar den Blutzuckeranstieg, doch es hat viele Kalorien.
- Bewegen Sie sich viel. Dies verstärkt die Wirkung des körpereigenen Insulins und senkt den Blutzucker.

Tabelle der glykämischen Indizes			
KOHLENHYDRATE MIT HOHEM GLYKÄMISCHEN INDEX (SCHLECHTE KOHLENHYDRATE)		KOHLENHYDRATE MIT NIEDRIGE GLYKÄMISCHEN INDEX (GUTE KOHLENHYDRATE)	
Malzzucker (Maltose)	110	Misch- oder Kleieibrot	50
Traubenzucker (Glukose)	100	Vollreis	50
gezuckerte Getränke (Limo, Cola)	95	Grüne Erbsen	50
Kartoffelchips	95	Vollkornmüsli ohne Zucker	50
sehr weisses Brot	95	Haferflocken	50
Gipfeli, Brioche etc.	90	Frischer Fruchtsaft (ohne Zucker)	40
Honig, Ahornsirup	90	Weizenvollkornbrot	40
Kartoffelpüree (Fertigprodukt)	90	Vollkornteigwaren	40
Gekochte Karotten	85	Schrotbrot	35
Schnellkochreis	85	Milchprodukte (ohne Zucker)	35
Cornflakes, Popcorn	85	Karotten rohe	35
Zucker (Saccharose)	75	Hülsenfrüchte:	
		- Erbsen	35
		- Bohnen	30

Sorbets	70	- Linsen	30
Halbweissbrot	70	- Kichererbsen	30
Müsli mit Zucker	70	Frisches Obst	30
Schokoriegel	70	Marmelade (ohne Zucker)	25
Gekochte Kartoffeln	70	Schokolade mit hohem Kakaoanteil	
Zwieback, Biskuit	70	(mind.60-70%)	25
Mais	70	Fructose (Fruchtzucker)	20
Polierter Reis	70	Soja	15
Pizza	65	Frisches Gemüse, Salate	15
Graubrot	65	Tomaten, Zitronen	<15
Rote Beete	65		
Alkohol			
(v.a. Spirituosen)	60		
Bananen, Melonen	60		
Dörrobst	60		
Konfitüre	55		
Teigwaren	55		

Zusammengefaßt noch einmal das Wichtigste:

- morgens viel, mittags viel und abends wenig essen!
- körperlich aktiv bleiben ("Lieber fett und fit als mager und matt!", d.h. nicht auf das Gewicht kommt es an, sondern auf die körperliche Fitness)! Pausen von mehr als 7 Stunden zwischen den Mahlzeiten sind ideal (nachts ev. 14 Stunden).
- Iss mit Lust und Freude, aber beende den Genuss, bevor du übersättigt bist!
- Nicht zuviel tierisches Fett (aber regelmässig Fisch) und nicht zu viele Kohlenhydrate.
- Mehrmals täglich Gemüse und Obst! Pflanzliche Nahrungsmittel bevorzugen!
Viel trinken!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und einen guten Appetit ;-)



Ihre Hausarzt – Fachärzte

Dr. med. Frank Forquignon
Dr. med. Ulrich Jacobsen
Dr. med. Johannes Lübeck