



Gewichtsreduktion

Folgende Voraussetzungen sind wichtig für den Erfolg:

- Ich bin motiviert – ich will abnehmen!
- Ich bringe eine positive Einstellung mit – ich werde es schaffen!
- Ich will langsam (1/2 kg pro Woche), dafür aber dauerhaft abnehmen („Schritt für Schritt“)!

- Ich habe mir ein realistisches Ziel gesetzt!
- Führen Sie, um Ihr Essverhalten zu analysieren, zunächst ein **Ernährungsprotokoll**. Notieren Sie sich Kalorien- und Fettaufnahme, Essenszeit und warum Sie essen (z. B. Hunger, Langeweile).
- **Fett sparen heißt Kalorien sparen!** Fette enthalten doppelt so viele Kalorien (9,3 kcal/g) wie Eiweiß (4,1 kcal/g) und Kohlenhydrate (4,1 kcal/g) und sättigen zudem schlechter.
- **Trinken Sie ausreichend** (2 – 2,5 Liter/Tag) ungesüßte (Kräuter)tees (Vorsicht! Rote Tees und Süßstoffe können hungrig machen), Trinkwasser, Mineralwasser, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte und **verzichten Sie weitgehend auf Alkohol**.
- Legen Sie sich **Essenszeiten** fest. Setzen Sie sich zum Essen **an festgelegte Plätze** nieder und versuchen Sie nicht zwischendurch an allen möglichen Orten zu essen. Essen Sie **langsam und kontrolliert**.
- Stellen Sie, gemeinsam mit Ihrem(r) Arzt/Ärztin, Ihr individuelles **Bewegungsprogramm** zusammen. Die Pulsfrequenz-Faustregel: „**180 minus Lebensalter**“ dient als Anhaltspunkt und Bedarf sportmedizinischer Abklärung.
- Zur Gewichtsreduktion ist **Ausdauersport** wie z. B. Laufen, Rad fahren oder Schwimmen sehr gut geeignet. Entscheidend für die richtige Trainingsintensität ist, dass Sie: ca. **3 x pro Woche, jeweils mind. 30 Minuten** Sport betreiben (Pulsfrequenzmessgeräte und fachliche Beratung erhalten Sie auch in Ihrer Apotheke).
- Verbannen Sie Ihr schlechtes Gewissen – Sie können nicht jeden Tag konsequent sein. Genießen Sie bewusst gelegentliche Ausrutscher. Am nächsten Tag sollten Sie dafür wieder Kalorien einsparen oder durch entsprechende Bewegung verbrennen.
- Setzen Sie sich **kleine Teilziele und belohnen Sie sich** nach deren Erreichen mit einem Theater- oder Kinobesuch, einem neuen Kleidungsstück – was immer Sie wollen – nur Essen sollte es nicht sein.
- **Es gibt keine Verbote** – binden Sie Ihre Lieblingsspeisen „sinnvoll“ in den Diätalltag ein oder suchen Sie sich Alternativen.
- Gehen Sie **nie hungrig einkaufen oder auf eine Party bzw. Einladung**.
- **Abendesser** sollten sich ein Alternativprogramm zusammenstellen (z. B. Kino, Theater, Fitnesscenter)
- Essen Sie **mehr von der Pflanze und weniger vom Tier**. Gerade Obst (Vorsicht beim Apfel, der macht viele Menschen hungrig) und Gemüse eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit. **Hülsenfrüchte** (Bohnen aller Art) sind gute Eiweißlieferanten und stellen eine sinnvolle Alternative zu Fleisch dar. **Getreide und Getreideprodukte** liefern Ihnen weiters wertvolle Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine.
- Wählen Sie, auch wenn Sie außer Haus essen, **schonende und fettarme Zubereitungsarten** wie garen, dünsten, dämpfen, grillen (elektrisch); verwenden Sie beschichtete Pfannen.
- Nehmen Sie sich Ihre **Jause in die Arbeit** mit (Vollkornbrot mit magerem Schinken oder Käse bzw. Cottage Cheese und Kresse sowie Gemüse nach Wahl; Joghurts mit nicht gezuckertem Müsli oder frischen Früchten).
- Haben Sie Ihr Gewicht reduziert, dann setzen Sie sich für die Zukunft eine „**Gewichtsobergrenze**“ (z. B.: Wenn ich mehr als 70 kg habe, dann muß ich mich wieder mehr mit meinem Essverhalten beschäftigen).