

# Abnehmen – mit Hilfe zum Erfolg



## Einige Tipps zum Abnehmen

1. Suchen Sie mithilfe von Fachleuten nach der Ursache Ihres Übergewichts (Ärztin/Arzt, Ernährungsberater/in)
2. Stecken Sie sich realistische, erreichbare Ziele
3. Nehmen Sie sich selbst gegenüber eine positive Haltung ein
4. Haben Sie Vertrauen in sich selbst, bleiben Sie motiviert und lassen Sie sich nicht entmutigen
5. Haben Sie eine positive Einstellung gegenüber Lebensmitteln und essen Sie mit Bedacht und Genuss

## BEWEGUNG

### Besser abnehmen mit Bewegung

Wer sich regelmässig bewegt oder regelmässig Sport treibt, tut seiner Gesundheit etwas sehr Gutes. Durch körperliche Betätigung lässt sich das Gleichgewicht zwischen aufgenommenen und verbrannten Kalorien wiederherstellen. Bewegung ist auch ein effizienter Schutz vor Komplikationen im Zusammenhang mit Adipositas. Regelmässige Bewegung hat positive Auswirkungen auf alle Organe des Körpers, vor allem auf das Herz-Kreislauf-System, die Lungen, Muskeln und Gelenke. Entscheiden Sie sich für eine Sportart, die Ihrem körperlichen und metabolischen Profil entspricht. Eine Ärztin, ein Arzt oder ein/e Physiotherapeut/in kann Ihnen dabei behilflich sein, die richtige Sportart zu finden. Spazieren gehen, Nordic Walking, Wassergymnastik, Schwimmen, Fitness oder auch Velofahren sind allesamt körperliche Betätigungen, die sehr empfehlenswert sind. Man sollte sich vor allem auch für eine Form der Bewegung entscheiden, die einem Spass macht. «Zu Beginn wird es schwierig sein, Freude an der regelmässigen und oftmals ungewohnten Bewegung zu haben. Doch lassen Sie sich nicht entmutigen! Lassen Sie es gemütlich angehen. Sie werden bald Fortschritte erzielen und merken, wie Ihnen die Bewegung leichter fällt und Sie sich allgemein wohler fühlen werden. Dann wird das mit der Motivation auch einfacher», erklärt Ernährungsberaterin Laurence Bridel.

**Übergewicht und Adipositas Abnehmen ist alles andere als leicht. Aber es lohnt sich durchaus, dieses Abenteuer in Angriff zu nehmen. Schon ein paar Kilos weniger bringen nämlich enorme gesundheitliche Vorteile.**

Lysiane Fellay (dt. Text Karin Gruber)

Viele Menschen mit Übergewicht oder Adipositas, das ist eine Ernährungs- und Stoffwechselerkrankung mit starkem Übergewicht, möchten abnehmen. Häufig haben sie schon mehrere Versuche unternommen, jedoch ohne anhaltenden Erfolg... Mit Diäten allein haben sie es bislang nicht geschafft. Und der Jojo-Effekt macht die ganze Sache auch nicht einfacher. Wie soll man da noch die nötige Motivation aufbringen, um sein Ziel zu erreichen?

**«Man sollte jede Mahlzeit geniessen und vor allem bewusst und mit einer positiven Einstellung essen»**



**Laurence Bridel**

Ernährungsberaterin SVDE mit einem FH-Bachelor in Ernährung und Diätetik

Zunächst einmal: Wer einen Body Mass Index (BMI) von 25 und mehr Punkten hat, gilt als übergewichtig. Liegt der BMI über 30, spricht man von Adipositas. Seinen eigenen BMI ganz man ganz leicht berechnen, indem man sein Körpergewicht durch seine Grösse im Quadrat teilt (kg/m<sup>2</sup>).

«Adipositas ist eine chronische Krankheit, die von vielen Faktoren beeinflusst wird. Sie ist nicht bloss das Ergebnis einer falschen oder übermässigen Ernährung und mangelnder Bewegung», betont

Laurence Bridel, Ernährungsberaterin SVDE mit einem FH-Bachelor in Ernährung und Diätetik. Übergewicht ist nicht gesund. Es kann die Ursache verschiedener gesundheitlicher Probleme wie Bluthochdruck, Diabetes oder auch bestimmter Krebserkrankungen sein. Betroffene können auch Atembeschwerden wie Schlafapnoe haben und an Gelenksbeschwerden an den Hüften und Knien oder an Rückenproblemen leiden. Ein Gewichtsverlust – schon nur um wenige Kilos – kann grosse gesundheitliche Vorteile bringen. «Eine Gewichtsreduzierung von 5 bis 15 % bringt deutliche Verbesserungen, wenn man an Diabetes, Bluthochdruck, an der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung, an Unfruchtbarkeit oder auch an Schlafapnoe leidet», erklärt Laurence Bridel.

### Professionelle Unterstützung

Es kann sehr hilfreich sein, sich beim Abnehmen von Fachleuten unterstützen zu lassen. Am besten ist es, mit der Hausärztin oder dem Hausarzt über seine Pläne zu sprechen und eine Ernährungsberaterin oder einen Ernährungsberater aufzusuchen. Der erste Schritt wird darin bestehen festzustellen, worin das Problem überhaupt besteht. Bei einigen Menschen ist Übergewicht genetisch bedingt. Auch eine Frühgeburt kann die Funktionsweise des Stoffwechsels beeinträchtigen. Rauchstopp, Stress, Schlafmangel, Menopause oder auch die Einnahme gewisser Medikamente können den Stoffwechsel ebenfalls beeinträchtigen. Weitere Faktoren sind die Ernährungsgewohnheiten: Knabberereien zwischen den Hauptmahlzeiten, die Essstörung Hyperphagie, zwanghafte Essgewohnheiten oder Heiss-hungerattacken sind deutliche Risikofaktoren für eine Gewichtszunahme. Aber auch die emotionale Ebene kann eine wichtige Rolle spielen, beispielsweise wenn man zum Trost oder zur Ablenkung isst. Eine allzu fettreiche und zuckerhaltige Ernährung und zu wenig Bewegung sind weitere Punkte, die das Körpergewicht in die Höhe schnellen lassen. «Man muss sich dessen bewusst sein, dass wir nur einige der ausschlaggebenden Faktoren beeinflussen können – nicht alle», präzisiert die Ernährungsberaterin. Bei ihren Beratungen wird sie den Betroffenen dabei helfen, den Ursachen mit einer urteilslosen und positiven Haltung auf den Grund

zu gehen und die Faktoren zu bestimmen, die sich verändern oder beeinflussen lassen. Die Ernährungsberaterin begleitet ihre Patientinnen und Patienten, damit sie sich effiziente, realistische und nachhaltige Ziele stecken können. Man muss sich mit Überzeugung und Mut in das Unternehmen stürzen und in kleinen Schritten vorangehen. Abnehmen braucht seine Zeit und es gibt keine Wundermethode, die auf die Schnelle wirkt und dann auch noch anhält.

### Los geht's!

«In unserer Gesellschaft muss alles ganz schnell gehen. Essen wird als Zeitverlust betrachtet. Ich rate den Leuten zunächst einmal, ihrer Ernährung wieder vermehrt mehr Beachtung zu schenken, sich Zeit zum Essen zu nehmen und sich feste Mahlzeiten festzulegen», fährt die Ernährungsberaterin fort. Es heisst schliesslich nicht umsonst Mahl-Zeit. Also darf man sich ruhig Zeit für das jeweilige Mahl lassen. Bei bewusstem, achtsamem Essen lernt man auf sich selbst und seine Bedürfnisse in Bezug auf die Ernährung zu hören. Man kann (wieder) lernen, Hunger und Sättigungsgefühl wahrzunehmen. Oftmals sind die Leute erstaunt darüber festzustellen, dass sie ja gar nicht so viel oder so oft essen müssen, wie sie bislang

gedacht hatten. Das ist der erste Schritt Richtung Abnehmen. «Entgegen gängiger Meinungen gibt es keine verbotenen oder erlaubten Lebensmittel, keine magischen oder teuflischen Speisen. Es ist besser, sich von allem etwas zu gönnen statt auf bestimmte Lebensmittel komplett zu verzichten. Ein solcher Verzicht führt nämlich häufig nur dazu, dass man in einem Moment der Schwäche plötzlich eine Unmenge des „verbotenen“ Lebensmittels isst und sich danach nichts als schuldig fühlt», erklärt Laurence Bridel. Sie hilft ihren Patientinnen und Patienten dabei, abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten zu planen, entsprechend einzukaufen und sich Zeit zu nehmen, um die Speisen selbst zuzubereiten. «Während des Essens empfehle ich, die Mahlzeit zu geniessen und vor allem bewusst und mit einer positiven Einstellung zu essen», präzisiert Laurence Bridel. Haben Sie eine Vorgeschichte mit Essstörungen oder einem falschen Essverhalten, sollten Sie sich trauen, mit der Hausärztin oder dem Hausarzt darüber zu sprechen. Diese werden Sie wenn nötig an eine andere Fachperson weiterleiten.

«Auch wenn es ein harter Kampf wird – es lohnt sich wirklich! Einige Kilos weniger werden Ihre Gesundheit schon merklich verbessern», schliesst Laurence Bridel.

## PRÄVENTIONS-TIPP DER KREBSLIGA WALLIS

### Ernähren Sie sich gesund

Durch eine gesunde Lebensführung mit einer ausgewogenen Ernährung lässt sich das Risiko einer Krebserkrankung um 30 bis 40 Prozent verringern. Das ist die Botschaft, welche die Krebsliga Wallis im April zu ihrem 60-Jahr-Jubiläum vermittelt möchte.

Man sollte täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse essen. Diese liefern nämlich wertvolle Vitamine und Mineralsalze, die unser Organismus braucht, um ein gesundes Körpergewicht zu behalten. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte – diese regen die Darmtätigkeit an und helfen so, das Risiko von Darmkrebs zu verringern. Man sollte nicht zu viel rotes Fleisch und Wurstwaren essen: empfohlen werden maximal 500 Gramm pro Woche. Sehr hilfreich ist es, fleischlose Tage einzulegen. Fisch, Eier, Milchprodukte oder Tofu führen unserem Organismus ebenso gut Eiweisse zu. Durch eine Reduzierung des Salzkonsums lässt sich auch das Risiko von Magenkrebs verringern.

Weitere Informationen unter [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

## PARTNER