



## *Hilfe bei Übergewicht*

---

### **Inhaltsverzeichnis**

<b>Allgemeines</b>	<b>2</b>
Geschichtliches und warum die Lebensweise unserer Vorfahren so wichtig ist	2
Ursachen	3
<b>Falsche Ernährung als eine Ursache für Übergewicht</b>	<b>4</b>
<b>Allgemeine Empfehlungen für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme</b>	<b>5</b>
Achten Sie auf den glykämischen Index(GI)	6
Weitere Empfehlungen	8

## Hilfe bei Übergewicht

---

### Allgemeines

Nur allzu leicht isst man mehr als der Körper braucht.

Was die Sache noch kompliziert macht, ist die Tatsache, dass der Körper einem Gewichtsverlust entgegenwirkt.

### Die Haupternährungsfehler unserer Zeit sind

Zu viele Fette, zu viele Eiweiße und zu viel Einfachzucker (Glukose), vor allem zu viel Süßigkeiten.

Zu wenig an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und anderen Zellfaktoren sowie zu wenig an komplexen Kohlenhydraten (Ballaststoffen).

Ein übermäßiger Genuss von Genussgiften wie Alkohol und Zigaretten tut ein Übriges, um die durch die Ernährung bedingten Volkskrankheiten zu einer Epidemie werden zu lassen.

### Geschichtliches und warum die Lebensweise unserer Vorfahren so wichtig ist

Wenn wir für den menschlichen Organismus eine ideale Ernährung zusammenstellen müssten, dann würde sie so aussehen, wie sich unsere Vorfahren über Jahrtausende ernährten

1. Überwiegend pflanzliche Ernährung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen.
2. Mäßige Zufuhr von Nahrungsstoffen tierischer Herkunft.
3. Täglich mehrere Stunden körperliche Arbeit. (Häuser, Autos, Büros gab es früher nicht)
4. Keine Genussmittel wie Zigaretten und Alkohol

In unserer modernen Welt ist eine solche Lebensweise nur für wenige Menschen möglich.

**Dennoch ist es notwendig, dass wir uns diese idealen Verhältnisse vor Augen führen, um jedem Menschen zu ermöglichen, seinen Lebensumständen entsprechend nahe an diese Grundsätze heranzukommen.**



## Hilfe bei Übergewicht

Gleichzeitig ist es für die große Mehrzahl der Menschen heute wichtig, Wege aufzuzeigen, wie sie trotz Bürotätigkeit, langer Autofahrten und Zeichen einer ungesunden Lebensweise eine möglichst optimale Versorgung mit entscheidenden Makro- und Mikronährstoffen erhalten.

### **Makronährstoffe sind die 3 Hauptnährstoffe:**

Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate

### **Mikronährstoffe sind:**

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, bestimmte Aminosäuren, die für den Zellstoffwechsel lebenswichtige Funktionen haben.

Grundsätzlich gilt, versuchen Sie viele Vitamine, Mikronährstoffe und Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Frisches Obst und Gemüse sind dazu besonders geeignet.

## Ursachen

In früheren Zeiten, als die Nahrungsmittel für die meisten Menschen knapper waren, hat der menschliche Körper einen Mechanismus gegen das Verhungern entwickelt.

Hierdurch wird Energie gespart und weniger Fett verbrannt. **(Das bedeutet: Geringe Nahrung – Stoffwechselverlangsamung)**

Da es sich beim Abnehmen um eine kontrollierte Form des Hungerns handelt, lässt sich der Widerstand des Körpers, Fettreserven abzubauen, nur durch sehr starke Willenskraft langfristig überwinden.



## Hilfe bei Übergewicht

### **Falsche Ernährung als eine Ursache für Übergewicht**

Wenn wir zu viel Süßigkeiten und Gebäck essen, passiert folgendes:

Unser Körper spaltet die einfachen Kohlehydrate beim Verdauen der Nahrung (**z.B. Zucker und Weißmehl**) in Glukose, den kleinsten Kohlehydratbaustein, auf. Dadurch steigt der Glukosespiegel im Blut vorübergehend an. Jetzt wird die Bauchspeicheldrüse veranlasst das Hormon Insulin auszuschütten. Das Insulin sorgt nun wiederum dafür, dass die Glukose aus dem Blut in die Körperzellen kommt. In den Zellen wird sie entweder sofort zur Energieerzeugung verbrannt bzw. als eiserne Reserve in der Leber und in den Muskeln gespeichert oder aber für einen späteren Verbrauch in **Depotfett** umgewandelt.

Wenn tagein, tagaus die Bauchspeicheldrüse durch zu viel Glukose im Blut zu Extremleistungen gezwungen wird, kann es zu einer **Insulinresistenz** kommen. Der Organismus kann nicht mehr auf zu hohe Glukosewerte reagieren. Die Folge ist nicht nur **Diabetes** sondern auch **Schädigung der Blutgefäße**. Die erhöhten Insulinwerte treiben Blutdruck und Blutfettwerte in die Höhe und gleichzeitig wird der Spiegel des „guten“ HDL- Cholesterin niedrig gehalten. So steigt natürlich auch das Risiko für **Herzerkrankungen**. Der Medizinprofessor David Jenkins an der Universität Toronto (Kanada) stellte auch Zusammenhänge zwischen **falscher Ernährung** und **Krebserkrankungen** fest.

Weitere Ursachen für ein übermäßiges Essen sind zum Beispiel:

Psychische Probleme :

- Suchen nach Anerkennung
- Liebeskummer
- Prüfung nicht bestanden
- Arbeitsplatzverlust
- Ungelöste Problembewältigung verschiedener Art



## Hilfe bei Übergewicht

Die ersten Lösungen hierfür sind:

- Entspannungsübungen, innere Harmonie und Gelassenheit anzustreben
- Selbstwertanerkennung ist von größter Wichtigkeit
- Lösung der Probleme anstreben

### **Allgemeine Empfehlungen für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme**

#### **1. Treffen Sie eine klare Entscheidung!**

Wer nicht **fest entschlossen** ist, hat keinen Erfolg.

#### **2. Seien Sie realistisch!**

Es hat keinen Sinn in kürzester Zeit abzunehmen und ein unrealistisches Gewicht anzustreben. Es ist nicht einhaltbar.

#### **3. Essen Sie kalorienbewusst!**

Auch das Zählen von Kalorien hilft oft die Esslust zu zügeln.

#### **4. Denken Sie über Ihre Essgewohnheiten nach!**

- Zusätzliche Zwischenmahlzeiten untergraben die Willenskraft und bedeuten zusätzlich Kalorien.
- Essen vor den Mahlzeiten, auch vor dem Schlafengehen, wird in Fett umgewandelt.
- Das Sättigungsgefühl setzt beim Essen erst nach einer halben Stunde ein!
- Nehmen Sie reichlich Obst und Gemüse zu sich! Tierisches Eiweiß mäßig verzehren!
- Nehmen Sie 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten ein.
- Allgemeine Regel: 60 % komplexe Kohlenhydrate, 30% Fett , 10% Eiweiß
- Informieren Sie sich über eine richtige Ernährungsweise



## Hilfe bei Übergewicht

### Achten Sie auf den glykämischen Index(GI)

Wenn Sie darauf achten, den GI zu senken, wird die Mahlzeit den Blutzuckerspiegel nicht so schnell in die Höhe treiben und Sie bleiben außerdem länger satt.

Der Index misst die Nahrungsmittel im Vergleich zur Glukose, deren Wert wurde mit 100 festgesetzt. Der glykämische Index klassifiziert kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach ihrer Blutzucker steigernden Wirkung. Die unterschiedliche Blutzuckerwirkung- (Nahrungsmittel mit gleicher Kohlenhydratmenge führen zu unterschiedlichem Blutzuckeranstieg) wird als glykämischer Index bezeichnet. Er unterliegt auch individuellen Schwankungen. Selbstverständlich sind die Angaben des GI nur Näherungswerte und gelten immer für einzelne Nahrungsmittel. Er dient uns als weitere Unterstützung, beim Herausfinden einer gesunden Ernährungsweise. (Ursprünglich wurde in den 80iger Jahren das Ganze für die Diabetiker entwickelt, damit diese besser auf die Ernährungszusammensetzung achten können.

Es gilt ein GI unter 50 als niedrig.

Ein glykämischer Index von 50 bis 70 gilt als mittel und über 70 als hoch.

Denaturierte Nahrungsmittel wie Weißmehl und Zucker haben einen sehr hohen GI.

Beispiele für raffinierte Weißmehlprodukte:

Kekse haben einen GI von 70, Baguette 70, Croissant 67,

Beispiele für stark zuckerhaltige Produkte:

Schokoriegel haben einen GI von 70,

Cola und Limonade von 70,

süße Cornflakes 85.

Schnellkochreis(geschälter Reis) hat einen GI von 85,

Pommes frites 95,

Bratkartoffeln 95. Neue Kartoffeln hingegen nur 57!

Niedrigen GI haben:

Milchprodukte 30-40

Viele Nudelsorten 40-50

Niedrigen Index haben außerdem:



## Hilfe bei Übergewicht

Olivenöl, verwenden Sie es auch zum Braten,  
Erdnussbutter  
Avocado  
Bohnen  
Fisch, Hähnchenfleisch Rindfleisch (mager)

### Sehr gut sind Ballaststoffe:

Vollkornbrot hat einen GI von 50  
Basmatireis, ungeschälter Reis hat einen GI von 50  
Gemüse und frisches Obst haben einen niedrigen GI

### Ausnahmen sind:

Wassermelone mit einem GI von 75 und Banane 60

### Verzichten Sie auf:

Gummibärchen, sie haben einen GI von 70 -80  
Chips, GI von 90  
Salzbrezeln , GI von 81

Eine kleine Zwischenmahlzeit ist möglich mit:

Trockenaprikosen mit einem GI von 35  
Erdnüsse, sie haben einen GI von 15  
Schwarze Schokolade hat übrigens nur einen GI von 22,

Da der Gesamtindex von Bedeutung ist, achten Sie immer auf die Beilagen.

Sie können den GI durch entsprechende Beilagen senken.

Zum Beispiel können Bratkartoffeln nicht schaden, wenn man dazu Salat und Fisch ist.

Auf jedem Fall ist der GI nicht nur bei Übergewicht wichtig, sondern auch bei Beachtung insgesamt, er wirkt sich positiv auf unseren Organismus aus.

Der GI hat auch für Sportler eine große Bedeutung. (Während eines Wettkampfes benötigt ein Sportler Nahrungsmittel mit mittleren und hohen GIs, um eine rasche Energiezufuhr zu haben. Für eine Mahlzeit, ca. 30 Minuten vor einem Wettkampf jedoch, sind nur Lebensmittel mit niedrigen GI zu empfehlen, da dadurch eine andauernde und gleichmäßige Energieversorgung gewährleistet wird. Ein zu hoher



## Hilfe bei Übergewicht

GI würde vor dem Wettkampf das Gegenteil erreichen. Der Sportler ermüdet vorzeitig.

Ebenso große Bedeutung hat er auch bei Herz- und Kreislauferkrankungen. (Erhöhte Blutzuckerwerte schädigen die Blutgefäße und spielen auch bei den Blutfettwerten eine Rolle.)

### Weitere Empfehlungen

#### 5. Wiegen Sie sich regelmäßig!

- Wiegen Sie sich mindestens 1 x in der Woche
- Zu häufiges Wiegen kann irreführend sein, da es immer Gewichtsschwankungen geben kann.

#### 5. Meiden Sie Radikalkuren!

- 90% aller Radikalkuren enden wieder mit Gewichtszunahme. Ursache: Die Gewichtsabnahme erfolgt hauptsächlich durch Wasserverlust
- Radikalkuren sind gesundheitsschädigend.

#### 7. Treiben Sie Sport!

- Durch körperliche Bewegung werden nicht nur Kalorien verbraucht, sondern man ist auch weniger hungrig.
- Durch körperliche Bewegung erfolgt eine **Stoffwechsellanregung, Entgiftung**, statt Fett wird Muskelgewebe gebildet.
- Tägliche Spaziergänge von mindestens 50- 60 Minuten sind empfehlenswert.
- Rad fahren und Schwimmen sind ebenfalls ideale Sportarten.

#### 8. Trinken Sie täglich Wasser!

- 1,0l bis 2,0l Wasser reinigen und verringern das Hungergefühl. Faustregel ist: 10 Glas Wasser über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.
- Gesamtmenge an täglicher Flüssigkeitszufuhr: 2,5l bis 3l Wasser bzw.Flüssigkeit.- (Gesund zu sein, ist die Voraussetzung.)

#### 9. Belohnen Sie sich!

- Bereits nach einigen Tagen des Durchhaltens treten die ersten Erfolge ein und **Ihr Selbstwertgefühl steigt**- ebenfalls **der Wille, weiter zu machen**





## *Hilfe bei Übergewicht*

- Wer greifbare Anerkennung braucht, sollte sich mit etwas Besonderem belohnen (jedoch nicht mit Essbarem).

**So sind wir wieder bei Punkt 1 angelangt = Treffen Sie eine klare Entscheidung!  
Sie schaffen es.**

**Mit der Normalisierung Ihres Körpergewichtes steigt nicht nur Ihr Selbstwertgefühl, sondern auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit!**

**Auf meiner Internetseite finden Sie auch Hinweise über eine Vollwerternährung.**

**Gern gebe ich Ihnen auch persönlich Hilfestellung.**

**Ziel ist es: Ihre natürlichen Heilkräfte zu aktivieren, bisherige Lebensweise und Ernährung zu analysieren, Hilfestellung beim Erstellen eines individuellen Tagesablaufes zu geben, Steigerung des eigenen Selbstwertgefühls anzustreben und das Vertrauen zu sich selbst zu unterstützen.**