

# KörperManagement®



**10 Tipps für ein erfolgreiches  
Gewichtsmanagement**

## 1. Zum Abnehmen brauchen Sie Nahrung

Hungern Sie nicht – das schwächt Sie nur, und Sie halten es nicht lange durch. Lernen Sie anders und regelmäßig zu essen. Unregelmäßiges Essen führt zu Heißhunger und übermäßiger Kalorienzufuhr und macht so dick. Es sollten drei Hauptmahlzeiten und bei Bedarf eventuell zwei leichte, zuckerarme Zwischenmahlzeiten sein. Ein Fehler ist es, das Frühstück ausfallen zu lassen. Morgens müssen die leeren Kohlenhydratspeicher wieder gefüllt werden. Eine leichte, fettarme Mittagsmahlzeit sättigt ohne müde zu machen. Abends hilft eiweißreiche Kost beim Abnehmen, so z.B. Fischfilet mit gedünstetem Gemüse oder ein großer gemischter Salat mit Putenstreifen oder Schafskäse. Dazu Vollkornbrot - probieren Sie aus, ob es auch ohne geht. Manchen Menschen hilft das bei der Reduktion.

## 2. Wenn Sie abnehmen wollen, brauchen Sie Flüssigkeit

Manchmal verbirgt sich hinter einem Hungergefühl nur Durst. Eine ausreichende Versorgung mit Wasser sorgt für einen optimalen Stoffwechsel, straffe Haut und klares Denken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt mindestens eine Trinkmenge von 1,5 Litern über den Tag verteilt. Abhängig von Ernährung, körperlicher Aktivität und Temperatur kann der Bedarf deutlich höher liegen. Getränke sollten unbedingt energiearm sein. Ein Trick: Ein Glas Wasser vor den Mahlzeiten füllt den Magen schon etwas – es passt weniger hinein.

## 3. Essen Sie abwechslungsreich, mehr pflanzliche und weniger tierische Nahrung

So können Sie am besten Ihre Versorgung mit allen lebenswichtigen Stoffen sichern und es wird nicht eintönig. Im Allgemeinen ist pflanzliche Nahrung kalorienärmer, da sie viel Wasser und wenig Fett enthält. Besonders Gemüse und Obst sind voll von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die fit und gesund halten. Ihre Ballaststoffe machen satt und sorgen für eine gute Verdauung. Halten Sie sich an die Empfehlung: „5 am Tag“ (zwei große Handvoll Obst, drei große Handvoll Gemüse). Der Magen ist damit schon mal gut gefüllt.

## 4. Versorgen Sie sich mit ausreichend Eiweiß

Eiweiß bildet die Haupts substanz des Körpers - unserer Muskeln und Organe, Hormone und Enzyme und des Immunsystems. Unser Körper unterliegt einem ständigen Auf- und Abbau, daher wird Eiweiß täglich benötigt. Als Nahrungsbestandteil ist es sättigend und wirkt dem Jojo-Effekt entgegen. Es sollte zu ca. 50% aus tierischen Nahrungsmitteln kommen (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) und zu 50% aus pflanzlichen (z.B. Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Soja).

## 5. Gehen Sie bewusst mit Fett um

Fett ist der kalorienreichste Nährstoff. Eine Einsparung bei fetten Fleischprodukten, Frittiertem, fetthaltigen Süßwaren und Snacks macht sich für die Gewichtsreduktion am stärksten bemerkbar. Die lebenswichtigen essenziellen Fettsäuren gehören weiterhin in den Speiseplan. Täglich ein bis zwei Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl, ein paar Nüsse oder Samen und einmal wöchentlich fetthaltiger Seefisch machen das möglich.

## 6. Wählen Sie Vollkorn statt schnell verdaulicher Kohlenhydrate

Zucker ist unser wichtigster Energielieferant für Körperzellen und Gehirn. Der Körper gewinnt ihn aus Kohlenhydraten und verteilt ihn auf dem Blutweg. Das Hormon Insulin sorgt für den Transport des Zuckers in die Zellen. Zuckerhaltiges und Weißmehlprodukte sorgen für einen schnellen Anstieg und anschließenden Abfall des Blutzuckers und des Insulinspiegels, was erneuten Hunger nach sich zieht. Vollkornprodukte erhöhen den Blutzuckerspiegel langsamer und sättigen länger. Außerdem enthalten sie mehr Vitalstoffe.

## 7. Für das Essen brauchen Sie Zeit

Widmen Sie sich Ihrem Essen ohne Ablenkung durch Fernsehen, Lesen oder Arbeit. Essen Sie langsam und nehmen Sie Ihr Sättigungsgefühl wahr. Erst nach 15 bis 20 Minuten reagiert der Magen auf Dehnung und meldet Sättigung.

## 8. Wissen Sie, was Sie essen

Bereiten Sie Mahlzeiten so oft wie möglich selbst zu – da bestimmen Sie, was drin ist! Lesen Sie die Zutatenlisten und meiden Sie möglichst, was reich an Fett, Zucker und Geschmacksverstärkern ist. Nehmen Sie nur kleine Portionen von ungünstiger Fertigmkost und gleichen Sie z.B. mit einem Salat aus.

## 9. Vergessen Sie den Genuss nicht

Lernen Sie Geschmack neu. Außer Fett gibt es noch weitere Geschmacks-träger wie Gewürze und Kräuter. Zubereitungsarten wie Garen mit Dampf, im Wok oder im Ofen bringen den Eigengeschmack zu Geltung. Gönnen Sie sich Ihre gehaltvolleren Lieblings Speisen ab und zu und in überschaubaren Mengen, damit der Wunsch danach nicht übermäßig anwächst.

## 10. Für ein neues Verhalten brauchen Sie neue Wege

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten:

- Analysieren Sie, was ungünstig im Verhalten abläuft.
- Planen Sie die Änderungen.
- Teilen Sie Ihre Änderungen in kleine konkrete Schritte auf.
- Gehen Sie mit Fehlern bzw. Abweichungen flexibel um. Morgen ist immer wieder ein neuer Tag.
- Bewegung verbraucht Energie und regt den Stoffwechsel an.

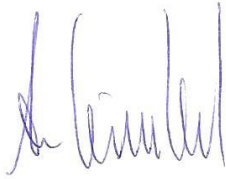
Autor: Fr. Dr. med. Elisabeth Malzfeldt

Zusammen mit angepasster und zielführender Bewegung wird die Gewichtsreduktion gelingen! Haben Sie Fragen? Melden Sie sich jederzeit gerne bei uns!

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen und erstellen Ihnen gerne eine auf Sie abgestimmte **KörperManagement®**-Strategie.

Drücken Sie den Startknopf und lassen Sie uns beginnen!

Ihr **KörperManagement®**-Team



Dipl. SpOec. Alexander Gimbel  
Geschäftsführer  
**KörperManagement®** KG

#### So erreichen Sie uns:

Institut  
**KörperManagement®** KG

Horexstr. 3  
61352 Bad Homburg v.d.H.

Telefon: +49 (0) 6172 9210240  
E-Mail: [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)  
Web: [www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com)