

Dr. med. Christine Gess  
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess  
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger  
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,  
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



## Ärztliche Empfehlungen zum Thema „Übergewicht“

### „Der Mensch ist, was er isst“

#### **Habe ich behandlungsbedürftiges Übergewicht?**

Sie können sofort selbst berechnen, wie es um Ihr Gewicht steht. Maß dazu ist der Body Mass Index (abgekürzt BMI). In der Formel zur Berechnung Ihres BMI wird das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße gesetzt.

#### **So gehen Sie vor:**

Nehmen Sie Ihre Körpergröße in m ins Quadrat (z. B. 1,75m x 1,75m). Speichern Sie den Wert in Ihrem Taschenrechner oder notieren Sie ihn auf einem Zettel.

Teilen Sie nun Ihr Körpergewicht in kg durch den gespeicherten oder notierten Wert. Das auf eine Stelle hinter dem Komma gerundete Ergebnis ist Ihr persönlicher Body Mass Index.

Auf unserer Internetseite [www.pdgr.de](http://www.pdgr.de) finden Sie auch einen **Online-Rechner**.

Zur Bewertung des Ergebnisses benutzen Sie bitte untenstehende Tabelle:

Ihr Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )	Beurteilung
< 18,5	Untergewicht
18,5 – 25	Normalgewicht
25 – 30	Übergewicht
30 – 40	behandlungsbedürftiges Übergewicht Grad I
> 40	extremes Übergewicht Grad II

Bei einem BMI zwischen 25 und 30 m/kg<sup>2</sup> sollte bei bereits bestehenden Erkrankungen wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, erhöhten Blutfettwerten, einem bereits abgelaufenen Herzinfarkt oder Abnutzungserscheinungen an Gelenken Gewicht abgebaut werden.

Ab einem BMI größer 30 m/kg<sup>2</sup> ist im Hinblick auf Ihre Gesundheit in jedem Fall ein Abbau des Übergewichts erforderlich.

#### **Ursachen für das behandlungsbedürftige Übergewicht:**

1. Die Nahrungsenergiezufuhr übersteigt den Energieverbrauch
2. Zu viel schnelle Kohlenhydrate und Fett im Essen
3. Bewegungsmangel

## ***Folgen von Übergewicht:***

- Höheres Risiko für Arterienverkalkung, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Herzinfarkt
- Auslösung oder Verschlechterung einer Zuckerkrankheit
- Verschlechterung einer chronischen Lungenerkrankung, Atemnot unter Belastung
- Verschlechterung einer Herzschwäche
- Schäden des Bewegungsapparates durch Überlastung (Hüft- und Kniegelenksarthrose)
- Organverfettung (z.B. Fettleber)
- Gallensteinbildung
- Gicht
- Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls

## ***Wie soll ich's anstellen?***

Haben Sie schon Anstrengungen unternommen um Gewicht abzubauen, dann jedoch rasch wieder zugelegt? Waren Sie danach frustriert? Haben Sie es vielleicht dann aufgegeben, weitere Versuche zur Gewichtsabnahme zu starten?

Falls ja, dann könnte der Grund dafür gewesen sein, daß Sie zu streng zu sich selbst waren. Nach modernen Erkenntnissen führen Verbote, Verzicht und zu strenge Vorsätze meist nicht zu einer dauerhaften Verringerung des Körpergewichts. Wer langfristig hungert, um abzunehmen, macht etwas falsch.

Es hat deshalb auf Dauer keinen Sinn sich seine Lieblingsgerichte zu verbieten. Dies führt zwangsläufig zu einer Einschränkung der Lebensqualität. Außerdem wird Sie Ihr schlechtes Gewissen plagen, wenn Sie doch schwach wurden.

- ✓ **Es ist also verboten, sich selbst ein Nahrungsmittel zu verbieten!**

Fangen Sie am besten gar keine Diät an, denn alles was Diät heißt, ist in der Regel nicht als Dauerernährung geeignet.

- ✓ **Machen Sie keine Diät!**

Versuchen Sie bei den warmen Mahlzeiten mehr Gewicht auf die Beilagen zu legen, und dafür weniger von den meist fettreichen Hauptgerichten zu essen.

Wie das in der Praxis aussehen könnte, soll Ihnen dieses **Beispiel** zeigen:

Sie haben Hunger auf Schweinsbraten. Kein Problem. Trinken Sie vorab ein Glas Wasser. Dann folgt ein grosser Salat als Magenfüller. Danach ein kleines Stück Fleisch mit einem großen Knödel und nicht zu reichlich Soße.

Mit dieser Mahlzeit hätten Sie sich durch die Gewichtung auf den Salat und die Beilage ausgewogen ernährt. Sie ist fettärmer, ballaststoff- und vitaminreicher.

Wenn Sie es nun schaffen, nur noch ein weiteres Mal in dieser Woche Fleisch und dazu noch einmal Seefisch zu essen, zwischendrin auch Tomaten, Gurken, Paprika, Karotten und anderes Gemüse roh zu essen, dann sind Sie auf dem besten Weg dauerhaft abzunehmen!

Entscheidend ist neben der optimalen Zusammensetzung der Nahrungsmittel auch die **regelmäßige Bewegung**. Bewegen Sie sich mindestens 3 x wöchentlich für eine halbe Stunde so, dass Sie ins Schwitzen kommen. Haben Sie Risikofaktoren, dann klären Sie vor Beginn des Trainings zusammen mit Ihrem Arzt ab, ob und wie stark Sie sich belasten dürfen.

- ✓ **3 – 4 x wöchentlich mindestens 30 min Bewegung, am besten Walken, Radfahren, Schwimmen, Laufen**

Nutzen Sie das ernährungsmedizinische Know-How der Praxis, und nehmen Sie an unserem **Präventionsprogramm leicht & unbeschwert®** teil. Dieses spezielle Ernährungsprogramm beginnt mit der Auswertung eines Ernährungsprotokolls als Basiserhebung. In einem Gespräch wird dann individuell das weitere Vorgehen besprochen.

Darauf aufbauend schließt sich eine Gruppentherapie an. Weitere Einzelheiten finden Sie auf dem Infoblatt Ernährungskurs leicht & unbeschwert®.

### **Grundregeln zur Gewichtsabnahme:**

- ✓ **Versuchen Sie statt einer schnellen Gewichtsabnahme, eine dauerhafte Reduzierung des Körpergewichts zu erreichen.**
- ✓ **Wenn sie nicht Kalorien zählen wollen, dann tun Sie es nicht!**
- ✓ **Es ist verboten, sich selbst Nahrungsmittel zu verbieten.**
- ✓ **Achten Sie vielmehr auf die Zusammensetzung Ihrer Ernährung, und versuchen Sie den Fettanteil in Ihrer Nahrung zu verringern.**
- ✓ **Achten Sie vor allem auf versteckte Fette.**
- ✓ **Essen Sie sich mit langkettigen Kohlenhydraten in Reis, Nudeln, Vollkornprodukten satt.**
- ✓ **Komplexe Kohlenhydrate sind keine Dickmacher (z.B. in Gemüse, Nudeln).**
- ✓ **Nicht empfehlenswert sind kurzkettige Kohlenhydrate in Zucker, Weißmehlprodukten und Süßigkeiten.**
- ✓ **Beginnen Sie eine Ausdauersportart, die Ihnen Spaß macht, und treiben Sie mindestens dreimal pro Woche für nicht weniger als 30 Minuten Sport.**
- ✓ **Auch wenn Sie keinen Sport treiben können, versuchen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bekommen (Treppensteigen, Auto stehen lassen, Fernbedienung weglegen, etc.)**
- ✓ **Suchen Sie nach Gleichgesinnten um gemeinsam in einer Gruppe leichter zum Ziel zu kommen.**