

## Vorwort

Sie möchten sich aktiv mit dem Thema Übergewicht und Adipositas auseinandersetzen? Das ist der wichtigste erste Schritt auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden! Übergewicht ist eine chronische Krankheit, die ernst genommen werden muss. Sie entsteht nicht aus einem einzigen Fehler, sondern ist das komplexe Ergebnis vieler Ursachen.

Dieses Heft soll kein strenger Ratgeber sein. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie durch die richtige Kombination aus Ernährung, Bewegung und psychischer Stärke Ihre Gesundheit langfristig und nachhaltig verbessern können. Die Informationen basieren auf den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen. Sie sind so aufbereitet, dass Sie Ihren eigenen Weg finden und sich realistische Ziele setzen können. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Seien Sie geduldig mit sich selbst und feiern Sie jeden kleinen Erfolg!

## Definition von Übergewicht und Adipositas

### Was ist Übergewicht?

- **Übergewicht** bedeutet: Der Körper hat mehr Fett gespeichert, als gesund für ihn ist.
- **Adipositas** (auch Fettleibigkeit genannt) ist eine **schwerere Form** von Übergewicht. Beide Begriffe beschreiben eine Krankheit, die Risiken für die Gesundheit mit sich bringt.

### Wie wird Übergewicht gemessen?

#### Der BMI

- Um Übergewicht und Adipositas genau einschätzen und unterscheiden zu können, wird heute meistens der Body-Mass-Index (BMI) genutzt.
- Er dient dazu das Körpergewicht und die Körpergröße zueinander in Beziehung zu setzen.
- So wird der BMI berechnet:

$$\frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe in m} \times \text{Größe in m}}$$

#### Die BMI-Klassifikation (WHO)

Mit dem BMI teilen wir das Körpergewicht in verschiedene Gruppen ein.

BMI-Wert	Gewichtsklasse	Risiko für Folgekrankheiten
unter 18,5	Untergewicht	Niedrig
18,5 – 24,9	Normalgewicht	Durchschnittlich
25,0 – 29,9	Übergewicht	Leicht erhöht
30,0 – 34,9	Adipositas Grad I	Erhöht
35,0 – 39,9	Adipositas Grad II	Hoch
ab 40,0	Adipositas Grad III	Sehr hoch

(Quelle: Gewichtsklassifikation nach WHO 2000, Deutsche Adipositas-Gesellschaft)

### Wann ist der BMI unzuverlässig?

Der BMI ist nicht immer genau, besonders bei sportlichen Menschen und Bodybuildern.

- Das liegt daran, dass Muskeln schwerer sind als Fett.
- Ein sehr muskulöser Mensch hat einen hohen BMI aber meist nur wenig Körperfett.
- Aus diesem Grund muss neben dem BMI immer auch die Verteilung des Fettes und der Anteil der Fettmasse am Körper beachtet werden.

## Weitere Hilfen zur Einschätzung des Gewichts

### Taille-Hüfte-Verhältnis (WHR)

Mit dem **Taille-Hüfte-Verhältnis (WHR)** wird gemessen, ob das Fett eher am Bauch oder eher an den Hüften sitzt.

- **Wofür ist das wichtig?** Fett am Bauch (viszerales Fett) ist stoffwechselaktiv und gilt als gesundheitlich gefährlicher als Fett an Hüften und Po.

### Apfeltyp (Fett am Bauch)

- **So sieht es aus:** Das Fett sitzt hauptsächlich am Bauch. Man nennt das auch den andoriden Typ.
- **Gesundheitsrisiko:** Diese Fettzellen sind sehr aktiv und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark, besonders wenn gleichzeitig Übergewicht (BMI über 25) vorliegt.
- **Werte für den Apfeltyp:**
  - **Frauen:** WHR ist größer als 0,85
  - **Männer:** WHR ist größer als 1,0

### Birnentyp (Fett an Hüfte und Po)

- **So sieht es aus:** Das Fett sitzt hauptsächlich an den Hüften und am Po. Man nennt das auch den gynoiden Typ.
- **Gesundheitsrisiko:** Diese Fettzellen sind weniger aktiv. Das Risiko für die Gesundheit ist deshalb geringer.
- **Nachteil:** Diese Fettpolster sind oft besonders hartnäckig und schwer durch Diät zu reduzieren.
- **Werte für den Birnentyp:**
  - **Frauen:** WHR ist kleiner als 0,85
  - **Männer:** WHR ist kleiner als 1,0

**Tipp:** Manchmal wird auch das Taille-Größe-Verhältnis (WHtR) verwendet. Dabei wird der Taillenumfang durch die Körpergröße geteilt.

### Bioelektrische-Impedanz-Analyse (BIA)

Die BIA ist eine genaue Methode, um die Zusammensetzung Ihres Körpers zu messen.

- **Wie funktioniert das?** Hände und/oder Füße werden mit Elektroden versehen. Das Messgerät-Analyse schickt einen schwachen, ungefährlichen Wechselstrom durch Ihren Körper.
- **Was wird gemessen?** Der Strom misst den Widerstand in Ihrem Körper. Verschiedene Stoffe leiten Strom unterschiedlich gut:
  - **Wasser und Muskulatur:** Leiten den Strom gut.
  - **Fett:** Leitet den Strom schlecht.
- **Ergebnis:** Ein Computer kann dann genau berechnen, wie viel des Körpers aus Fett, Muskeln und Wasser besteht.

### Die Waage – Ein kritischer Blick

Die normale Waage ist kein guter täglicher Maßstab für Ihren Fortschritt, weil Ihr Gewicht schwanken kann. Gründe für Schwankungen:

- **Wassereinlagerungen:** Salziges Essen oder Hormone lassen den Körper Wasser speichern.
- **Flüssigkeitsverlust:** Sauna oder Sport führen zu kurzfristigem Gewichtsverlust.

**Empfehlung:** Steigen Sie nicht häufiger als einmal pro Woche auf die Waage.

**Besserer Tipp:** Achten Sie auf Ihre Kleidung! Wenn die Hose lockerer sitzt als zuvor, haben Sie effektiv Fett abgebaut, das ist ein verlässlicher Fortschritt!

## Gründe und Ursachen für Übergewicht

Übergewicht und Adipositas sind komplexe, chronische Krankheiten. Sie entstehen nicht nur durch einen einzigen Fehler, sondern durch eine Kombination aus vielen Faktoren.

### Die positive Energiebilanz

Der wichtigste Grundsatz ist immer: Es liegt **IMMER** eine positive Energiebilanz vor. Das bedeutet einfach: Sie nehmen dauerhaft mehr Energie (Kalorien) über die Nahrung auf, als Ihr Körper verbraucht. Die überschüssige Energie wird als Körperfett gespeichert.

Die Ursachen dafür, sind vielfältig:

### Lebensstil und Verhaltensmuster

#### **Mangelnde Bewegung und körperliche Aktivität**

Im Alltag bewegen wir uns oft zu wenig, dies spielt in allen Bereichen des Alltags eine Rolle:

- **Berufsalltag:** Büroarbeitsplatz, elektronische Kommunikation.
- **Im Haushalt:** Vieles wird heute durch Maschinen oder Dienstleister übernommen.
- **In der Freizeit:** Spaziergänge, Sport und andere aktive Hobbys kommen oft zu kurz.

#### **Ungünstige Essmuster und Ernährung**

Wie wir essen, spielt eine große Rolle:

- **Zu schnelles Essen**
- **Zu große Portionen**
- **Unbewusstes Essen:** Essen nebenbei, beim Fernsehen, am Computer etc.
- **Unregelmäßiges Essen:** Begünstigt Heißhunger und unkontrolliertes Essen

#### **Die Qualität der Nahrung (Zu viel, zu fett, zu süß)**

Die Zusammensetzung unserer modernen Nahrung begünstigt Übergewicht:

- **Hohe Energiedichte:** Fertigprodukte, Snacks und Fast Food enthalten oft viel Zucker und Fett auf kleinem Raum. Das fördert das Überessen.
- **Getränke:** Softdrinks und Fruchtsäfte enthalten oft sehr viel Zucker. Alkohol hat ebenfalls viele Kalorien und kann zusätzlich den Appetit anregen.

### Biologische und psychische Faktoren

#### **Psychische Gesundheit und Stress**

Ihre Psyche spielt eine große Rolle. Chronischer (langanhaltender) Stress, Sorgen oder auch Depressionen können die Entstehung von Übergewicht begünstigen:

- **Essen als Bewältigungsstrategie:** Essen wird oft als Belohnung oder Trost nach Stress oder negativen Gefühlen eingesetzt. Das führt zur erhöhten Kalorienaufnahme.
- **Hormone:** Stress begünstigt eine vermehrte Fetteinlagerung, besonders am Bauch.

#### **Genetische Veranlagung und Umwelt**

- **Gene:** Es gibt nicht das eine Übergewichts-Gen, aber es sind ca. 20 bis 30 Gene bekannt, die die Steuerung Ihres Gewichts mit beeinflussen können.
- **Das Umfeld zählt:** Die Gene legen nur eine Veranlagung fest. Entscheidend ist das Zusammenspiel mit der Umwelt (z. B. einfache Verfügbarkeit von Fast Food, mangelnde Bewegung).

#### **Krankheiten und Medikamente**

- **Medikamente:** Manche können den Appetit steigern oder den Stoffwechsel beeinflussen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie glauben, dass ein Medikament Ihr Gewicht beeinflusst.
- **Krankheiten:** Hormonstörungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) können eine Gewichtszunahme fördern.

## Gesundheitliche Folgen

Übergewicht ist eine chronische Krankheit, die viele andere Erkrankungen auslösen oder verschlimmern kann. Das Risiko steigt mit dem Grad des Übergewichts und seiner Dauer.

### Erkrankungen des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems

Diese Krankheiten treten besonders häufig auf, da das Körperfett, vor allem das Bauchfett, sehr stoffwechselaktiv ist und entzündungsfördernde Botenstoffe aussendet.

#### Das Metabolische Syndrom

Das Metabolische Syndrom ist eine Kombination von Risikofaktoren. Wenn mehrere dieser Faktoren gleichzeitig vorliegen, steigt Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall dramatisch.

- **Erhöhter Taillenumfang:** Zu viel Bauchfett.
- **Bluthochdruck (Hypertonie):** Übergewichtige Menschen haben oft ein höheres Blutvolumen, und das Fettgewebe setzt Hormone frei, die die Blutgefäße verengen. Dadurch muss das Herz stärker pumpen, was zu dauerhaft hohem Blutdruck führt.
- **Fettstoffwechselstörungen:** Erhöhte Triglyzeride (Blutfette) und niedriges "gutes" HDL-Cholesterin. Hohe Blutfettwerte und Entzündungen durch das Fettgewebe führen zu Ablagerungen in den Gefäßen. Die Gefäße verengen und verhärten sich.
- **Erhöhter Nüchternblutzucker** oder ein Diabetes mellitus Typ II. Das Körperfett produziert Botenstoffe, die die Zellen im Körper unempfindlicher gegenüber Insulin machen. So kann der Zucker aus dem Blut nicht mehr ausreichend in die Zellen transportiert werden. Die Bauchspeicheldrüse versucht, dies auszugleichen, wird aber auf Dauer überlastet.
- **Herzinfarkt und Schlaganfall:** Durch die verengten Gefäße (Arteriosklerose) und den Bluthochdruck wird die Blutversorgung des Herzens oder des Gehirns gestört.

### Erkrankungen der Atmung, Gelenke und Organe

#### Schlafapnoe und Luftnot

- **Schlafapnoe:** Überschüssiges Fettgewebe am Hals und im Rachenraum kann im Schlaf die Atemwege verengen oder sogar kurzzeitig verschließen. Dies führt zu Atemaussetzern und einer schlechten Sauerstoffversorgung. Ihr Schlaf ist nicht erholsam.
- **Luftnot:** Die zusätzliche Fettmasse behindert die Ausdehnung des Brustkorbs und des Zwerchfells, besonders bei körperlicher Belastung. Dadurch wird das Atmen anstrengender.

#### Gelenkerkrankungen (Arthrose)

- **Warum tritt es auf?** Jedes zusätzliche Kilogramm belastet die tragenden Gelenke (Knie, Hüften, Wirbelsäule) stärker. Die erhöhte mechanische Belastung führt zu einem schnelleren Verschleiß des Gelenkknorpels (Arthrose).
- **Zusätzlich:** Entzündungstoffe aus dem Fettgewebe können den Knorpelabbau weiter beschleunigen.

#### Fettleber und Krebsrisiko

- **Fettleber:** Durch die gestörte Fettverarbeitung wird Fett in der Leber eingelagert. Dies kann zu Entzündungen und langfristig zu schweren Leberschäden führen.
- **Krebs:** Übergewicht erhöht das Risiko für verschiedene Krebsarten (z. B. Darm-, Brust- und Gebärmutterkrebs). Dies liegt daran, dass das Fettgewebe Hormone (wie Östrogen) und entzündungsfördernde Stoffe produziert, die das Zellwachstum beeinflussen können.

#### Hauterkrankungen

In Hautfalten, wo Feuchtigkeit und Wärme entstehen, kann es durch Reibung und vermehrtes Schwitzen leichter zu Hautentzündungen und Pilzinfektionen kommen.

## Der Weg zum Erfolg: Behandlung von Übergewicht

Die Behandlung von basiert auf drei Säulen: Ernährung, Bewegung und Verhalten. Der Schlüssel liegt in der dauerhaften Veränderung Ihrer Gewohnheiten.

- Dauerhafter Erfolg kommt nur durch die dauerhafte Umstellung Ihrer Gewohnheiten. Kurzfristige Diäten bringen leider nur kurzfristige Erfolge.
- Sie treffen die Entscheidung! Eine Veränderung ist nur dann erfolgreich, wenn Sie aus eigener Überzeugung und Entscheidung heraus starten.

## Säule 1: Ernährung – Genuss ohne Verbote

- **Keine Verbote:** Streichen Sie keine Lebensmittel. Verbote führen oft zu Frust und Heißhunger.
- **Achten Sie auf die Menge:** Essen Sie alles, aber in kleineren und bewussten Mengen.
- **Genuss gezielt einplanen:** Planen Sie Genussmomente bewusst ein. Nutzen Sie Vorfreude, um Genuss zu steigern. Das erleichtert es, Kalorien zu sparen.

### Ihr Fokus: Gemüse, Obst und Ballaststoffe

- **Gemüse als Magenschmeichler:** Gemüse füllt Ihren Magen, liefert viele wichtige Ballaststoffe und Nährstoffe, aber meist wenig Kalorien.
- **Tipp:** Planen Sie täglich mindestens 3 Portionen Gemüse ein. Starten Sie schon beim Frühstück mit Tomaten- oder Gurkenscheiben.
- **Obst in Maßen:** Planen Sie bis zu **2 Portionen Obst** ein. Da Obst mehr Fruchtzucker enthält, sollten Sie diese Menge nicht überschreiten.
- **Ballaststoffe sind Power-Stoffe:** in Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln:
  - Machen länger satt und regen die Verdauung an.
  - **Ziel:** 30 bis 40 Gramm Ballaststoffe pro Tag.

### Essverhalten optimieren: Achtsamkeit ist alles

Neben der Auswahl der Lebensmittel spielt **Ihr** Essverhalten eine entscheidende Rolle.

Bereich	Praktischer Tipp für Sie	Warum das wichtig ist
<b>Einkauf</b>	Gehen Sie nie hungrig los und nutzen Sie eine Einkaufsliste mit Mengen	Hunger verführt zu Spontankäufen von ungesunden Lebensmitteln
<b>Achtsamkeit</b>	Essen Sie langsam, kauen Sie gut und genießen Sie bewusst!	Die Sättigung setzt nach 15–20 Minuten ein. Wer schnell isst, isst zu viel
<b>Mahlzeiten</b>	Essen Sie 3 Mahlzeiten pro Tag. Nischen und Obst nur mit der Mahlzeit	Häufiges Essen zwischendurch verhindert die Fettverbrennung
<b>Fressfallen</b>	Schaffen Sie sichtbare Versuchungen ab! Lagern Sie Süßes nicht sichtbar	Was nicht im Haus ist, kann auch nicht einfach schnell gegessen werden

### Fette bewusst wählen und sparen

Fette sind wichtig für den Körper, aber sie haben sehr viele Kalorien.

- **Weniger ist mehr: Messen Sie Fette ab,** da das Augenmaß leicht täuscht.
- **Smarte Alternativen:** Ersetzen Sie Streichfett durch Senf, Tomatenmark, etc.
- **Fettarme Zubereitung:** wie Dämpfen und Dünsten.

### Ausreichend trinken: Verwechseln Sie den Durst nicht mit Hunger

- Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 Liter (Wasser, ungesüßte Tees).
- Die ersten Anzeichen von Durst gleichen denen von Hunger. Trinken Sie Wasser, bevor Sie zum Snack greifen!
- Viele Getränke liefern viel Energie, ohne zu sättigen. Alkohol regt den Appetit an.

## Säule 2: Mehr Bewegung und körperliche Aktivität

Eine dauerhafte Ernährungsumstellung ist nur die halbe Miete. **Sie** erreichen **Ihren** langfristigen Erfolg erst, wenn **Sie** gleichzeitig **Ihren** Alltag aktiver gestalten.

### 1. Warum Bewegung so wichtig ist:

- **Schutz der Muskeln:** Wenn **Sie** Gewicht verlieren, baut Ihr Körper leider oft auch Muskelmasse ab. Regelmäßige Bewegung schützt Ihre Muskeln und kann Ihre Muskelkraft sogar steigern.
- **Stoffwechsel-Turbo:** Mehr Muskeln bedeuten, dass Ihr Körper im Ruhezustand mehr Kalorien verbrennt (erhöhter Grundumsatz).

### 2. Die richtige Kombination

Idealerweise kombinieren Sie zwei Arten von Training:

	Was es bewirkt	Beispiele für Sie
<b>Ausdauertraining</b>	Aktiviert Ihren Stoffwechsel, verbrennt Kalorien und Fett. Gut für Herz und Lunge.	Flottes Gehen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen.
<b>Krafttraining</b>	Schützt die Muskelmasse und verbessert Haltung & Stabilität.	Leichte Hanteln, Training mit dem eigenen Körpergewicht oder Gymnastikübungen.

**Ziel:** Versuchen Sie, Ihre körperliche Aktivität täglich zu steigern. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Bauen Sie mehr Bewegung in den Alltag ein.

## Säule 3: Psychische Unterstützung und Verhalten

Übergewicht ist mehr als nur Essen. Die dritte Säule der Behandlung konzentriert sich darauf, wie **Sie** mit Stress, Gefühlen und Motivation umgehen.

### 1. Essen und Gefühle entkoppeln

- **Verständnis:** Oft essen wir nicht, weil wir Hunger haben, sondern weil wir gestresst, traurig, gelangweilt oder frustriert sind. Essen wird zur Belohnung oder zum Trost.
- **Strategie:** Lernen Sie, diese emotionalen Essauslöser zu erkennen. Finden Sie gesündere Wege, um mit Stress umzugehen (z. B. 10 Minuten spazieren gehen, ein heißes Bad nehmen, Musik hören).

### 2. Realistische Ziele setzen

- **Motivationskiller:** Zu hohe Erwartungen führen oft schnell zu Enttäuschung und Abbruch.
- **Strategie:** Setzen Sie sich kleine, realistische Ziele (z. B. 10 Minuten mehr Bewegung pro Tag). Feiern Sie jeden kleinen Erfolg!

### 3. Suchen Sie Unterstützung

- **Gemeinsam leichter:** Eine dauerhafte Veränderung ist allein oft schwer.
- **Strategie:** Suchen Sie sich professionelle Hilfe. Psychotherapeuten oder spezialisierte Berater helfen Ihnen, Ihre Verhaltensmuster zu erkennen und zu ändern. Ihre Familie und Ihr Umfeld können ebenfalls eine wichtige Stütze sein.

## Übungen für Ihren Alltag

### Der Bewegungs-Check: Bequemlichkeits-Fallen entlarven

Oft sparen wir im Alltag unbewusst Bewegung ein, weil unser Gehirn auf "Energie sparen" programmiert ist. Diese Übung hilft Ihnen, diese Momente zu finden.

**Ihre Aufgabe:** Beobachten Sie sich einen Tag lang. Wo wählen Sie automatisch den bequemeren Weg? Entscheiden Sie sich für eine Alternative.

Situation	Aktive Alternative	Ihr Energie-Bonus (ca.-Werte)
Etagenwechsel	Die Treppe nehmen	5–10 kcal pro Stockwerk (aufwärts)
Kurze Wege	10 Min. zügig gehen	30–50 kcal (entspricht ca. 1.000 Schritten)
Telefonieren	Umhergehen	15 kcal extra pro 10 Minuten
Warten	Auf der Stelle treten	20 kcal pro 10 Minuten
Einkauf	Korb statt Wagen nutzen	10–20 kcal pro Einkaufsgang

Mein Ziel für morgen: \_\_\_\_\_

### Wussten Sie schon?

- Der Kalorienverbrauch pro Schritt liegt abhängig von verschiedenen Faktoren im Durchschnitt bei etwa 0,04 bis 0,05 kcal
- 1000 Schritte entsprechen also ca. 40 – 50 Kalorien
- Wenn Sie täglich ca. 2.000 Schritte extra gehen (ca. 20 Minuten), verbrauchen Sie im Jahr etwa 30.000 – 35.000 kcal zusätzlich. Das entspricht rechnerisch einer Fettmasse von 4 - 5 Kilogramm, die Sie allein durch Gehen verbrauchen können.

### Die Summe macht den Erfolg

### Die Stress-Ampel: Essen oder Entspannen?

Stress ist einer der größten Auslöser für unkontrolliertes Essen. Mit dieser Übung lernen Sie, "Kopfhunger" von "Bauchhunger" zu unterscheiden.

### Ihre Übung: Der Check-In vor dem Essen

Halten Sie kurz inne und fragen Sie sich:

- **Rot (Stress):** Bin ich gerade angespannt, geärgert oder müde? (Gefühl: *"Ich brauche jetzt zur Belohnung etwas Süßes/Fettiges!"*)
- **Gelb (Gewohnheit):** Esse ich gerade nur, weil es die Uhrzeit vorgibt oder weil etwas vor mir steht?
- **Grün (Hunger):** Knurrt mein Magen? Ist meine Konzentration niedrig?

### Ihre Alternative bei "Rot":

Erstellen Sie eine **Wohlfühl-Liste** mit Dingen, die Sie entspannen, aber nichts mit Essen zu tun haben. Wählen Sie eine davon aus, wenn die Ampel auf Rot steht:

1. Drei tiefe Atemzüge nehmen.
2. Ein kurzes Lieblingslied hören.
3. Jemanden kurz anrufen oder eine Nachricht schreiben.
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. ...

## Übungen für Ihren Alltag

### Der Augen-Check: Die Hand-Regel für Ihre Portionen

Es ist schwer, Portionen richtig einzuschätzen. Statt einer Waage können Sie einfach Ihre Hände als Maßstab nutzen. Diese sind immer dabei und passen zu Ihrer Körpergröße.

**Ihre Übung:** Gestalten Sie Ihre nächste Hauptmahlzeit nach diesem Modell:

- **Gemüse & Salat:** 2 Handvoll (so viel wie in beide Hände passt).
- **Eiweiß (Fleisch, Fisch, Tofu, Eier):** 1 handtellergroßes Stück (ohne Finger).
- **Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Nudeln):** 1 geballte Faust.
- **Fette (Öl, Butter):** 1 Daumengröße.

### Notieren Sie:

- Wie hat sich diese Portion angefühlt?
- Waren Sie angenehm satt oder hat etwas gefehlt?

### Die Macht der kleinen Mengen: Warum die Portion entscheidet

Oft sind es nicht die großen Sünden, sondern die kleinen, täglichen Mengen, die den Unterschied machen. Wenn Ihre Portionen nur ein kleines bisschen größer sind als das, was Ihr Körper eigentlich benötigt, summiert sich das über das Jahr:

- **Die 100-Kalorien-Falle:** Schon **100 Kalorien pro Tag** zu viel (das entspricht etwa einer Scheibe Käse oder einem Glas Fruchtsaft) können theoretisch zu einer Gewichtszunahme von etwa **5 Kilogramm pro Jahr** führen.
- **Der "Nachschlag-Effekt":** Ein weiterer kleiner Löffel Nudeln oder eine extra Scheibe Brot bei jeder Mahlzeit scheint im Moment nicht viel zu sein. Doch über die Woche gerechnet, nehmen Sie so unbewusst die Energie einer kompletten zusätzlichen Tagesration zu sich.
- **7.000 Kalorien = 1 Kilogramm Körperfett:** Um ein Kilogramm Fettgewebe aufzubauen (oder abzubauen), müssen etwa 7.000 Kalorien mehr aufgenommen (oder eingespart) werden.

### Der Snack-Stopp: "Grazing" (Dauernaschen) beenden

"Grazing" bedeutet, über den Tag verteilt immer wieder Kleinigkeiten zu essen, ohne richtig hungrig zu sein. Das hält den Insulinspiegel hoch und verhindert die Fettverbrennung.

### Ihre Übung: Die 10-Minuten-Pause

Wenn Sie den Drang spüren, zwischendurch etwas zu essen (ohne echte Mahlzeit):

1. **Stopp:** Schauen Sie auf die Uhr.
2. **Warten:** Warten Sie **10 Minuten**, bevor Sie zugreifen.
3. **Ablenken:** Tun Sie in dieser Zeit etwas anderes (Glas Wasser trinken, Fenster öffnen, kurz dehnen).

**Ergebnis:** Meistens verschwindet der Impuls nach 10 Minuten von selbst. Wenn nicht, wählen Sie eine gesunde Kleinigkeit (z. B. eine Handvoll Nüsse).

## Quellen

- **Ernährungsmedizin (DGEM) e.V. (Hrsg.). (2024).** *Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“* (Version 5.0). AWMF-Register-Nr. 050/001. [https://register.awmf.org/assets/guidelines/050-001l\\_S3\\_Praevention-Therapie-Adipositas\\_2024-10.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/050-001l_S3_Praevention-Therapie-Adipositas_2024-10.pdf)