

Der kleine TopPharm Ratgeber

# Gesund abnehmen

*top***pharm**  
Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

**Herausgeber**

TopPharm AG  
Nadja Oberhänsli  
Grabenackerstrasse 15  
4142 Münchenstein  
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

**Text**

B. Ackermann / S. Rentsch  
PharmSkills GmbH  
4059 Basel

**Gestaltung**

rotor agentur für kommunikation  
8004 Zürich

# Editorial.

Liebe Leserin, lieber Leser

Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Körpergewicht? Da sind Sie nicht allein. Jeder dritte Erwachsene und jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig. Allgegenwärtiges Essen in verlockenden Farben und mangelnde Bewegung machen die Gewichtskontrolle für viele zu einem schweren Problem. Ein Paar Fettpölsterchen zu viel gelten heute als unattraktiv. Aber bei Übergewicht geht es nicht nur ums Aussehen – es geht um Ihre Gesundheit. Zahlreiche ernsthafte Erkrankungen treten bei Übergewichtigen häufiger und früher auf als bei Schlanken.

Doch so weit muss es nicht kommen. Mit einem gesunden Lebensstil, einer kalorienärmeren Ernährung und regelmässiger Bewegung können Sie Ihr Gewicht wieder in den Griff bekommen. Sie haben es selbst in der Hand!

Der Gesundheitscoach in Ihrer TopPharm Apotheke hilft Ihnen gerne dabei.

# Übergewichtig?

Sie wollen wissen, wie es um Ihr Körpergewicht steht?

Der Body Mass Index (BMI) gibt Auskunft. Neben dem Körpergewicht berücksichtigt er auch Ihre Körpergröße.  
BMI = Körpergewicht (kg) : Körpergröße im Quadrat (m<sup>2</sup>)

Beispiel:

BMI einer 70 kg schweren Frau mit Körpergröße 1.65 m:  
 $70 \text{ kg} : 1,65 \text{ m} : 1,65 \text{ m} = \text{BMI } 25,7$

<b>BMI</b>	<b>Einteilung nach WHO</b>
< 18,5	untergewichtig
18,5 – 24,9	normalgewichtig
25 – 29,9	übergewichtig
≥ 30	schwer übergewichtig (adipös)

# Wie Übergewicht entsteht.

Übergewicht entsteht, wenn dem Körper mehr Energie (Kalorien) zugeführt wird, als er verbraucht. Überschüssige Kalorien werden in Form von Fett gespeichert und führen zu Gewichtszunahme.

Bereits 50 überschüssige Kilokalorien täglich, das entspricht zum Beispiel einem halben Getreidestängel (ohne Schoko-Überzug), führen in zehn Jahren zu 20 kg mehr Gewicht!

Viele Faktoren tragen dazu bei, dass Übergewicht entsteht:

- Unser Lebensstil mit Überernährung und Bewegungsmangel
- Lebensphasen mit unterschiedlichem Energieverbrauch (Schwangerschaft, Menopause, Alter)
- Stress
- Essstörungen
- Veranlagung
- Andere (Rauchstopp, Arzneimittel, Erkrankungen)

# Gesundheitsrisiko.

Übergewicht ist mehr als nur ein Schönheitsfehler. Das Treppensteigen wird anstrengender, der Spass am Leben kommt zu kurz und das Risiko für ernste Folgeerkrankungen ist erhöht:

- Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Bluthochdruck
- Herzinfarkt, Hirnschlag
- Überbelastung der Gelenke mit vorzeitiger Alterung (Arthrose)
- Gallensteinleiden
- Belastung des Selbstwertgefühls und des Wohlbefindens
- Einige Krebsarten, wie z.B. Dickdarm- und Brustkrebs

Das Risiko ist umso grösser, je ausgeprägter das Übergewicht ist. Umgekehrt kann eine geringe Gewichtsreduktion viel bewirken. Bereits eine Abnahme von wenigen Kilos kann eine Diabeteserkrankung um Jahre hinauszögern oder den Blutdruck entscheidend senken.

# Mit dem TopPharm Gesundheitscoach zum Ziel.

Gewinnen Sie gesunde Lebensjahre mit viel Lebensqualität zurück. Professionell begleitetes Abnehmen verspricht den grössten Erfolg. Der Gesundheitscoach in Ihrer TopPharm Apotheke ist ein geschulter Partner. Er bietet viele Dienstleistungen rund ums Thema Übergewicht und Abnehmen an. Im diskreten Besprechungszimmer bestimmt der Gesundheitscoach Ihren Body Mass Index und misst den Bauchumfang. Er klärt ab, ob Sie bereits zusätzliche Risikofaktoren wie hohen Blutdruck, hohe Blutzucker- und Blutfettwerte haben.

Falls Sie unter Übergewicht leiden, berät er Sie fachgerecht, wie Sie persönlich am besten erfolgreich abnehmen können, und unterstützt sie mit

- Informationen zur gesunden Ernährung
- Tipps für mehr Bewegung
- Vermittlung von Fachstellen: Ernährungsberatung
- Rezeptfreie Arzneimittel zur Gewichtsreduktion
- Online-Abnehm-Tool

# body.COACH – das Online- Abnehm-Tool.

Professionell begleitetes Abnehmen verspricht den grössten Erfolg. Der TopPharm body.COACH (powered by Quevita) ist ein innovatives Online-Abnehm-Tool, mit dem Sie gesund und nachhaltig, aber auch mit Spass abnehmen können. Ihre Vorteile:

- Ernährungsplan mit einfachen, leckeren und saisonal abgestimmten Menüvorschlägen (mit feinen Rezepten)
- komplette Einkaufslisten
- Tagebuch
- verschiedene Bewegungsangebote
- Und noch vieles mehr!

Lassen Sie sich überraschen und holen Sie sich in Ihrer TopPharm Apotheke den Gutschein-Code für ein kostenloses 3-monatiges Abonnement. Ganz unverbindlich.

[www.toppharm.ch/abnehmen](http://www.toppharm.ch/abnehmen)

# Erfolgreich abnehmen.

Erfolgreiches Abnehmen beginnt im Kopf. Wer sein Gewicht langfristig senken will, muss mehr Kalorien verbrauchen als aufnehmen! Hier ein paar Tipps:

- Abnehmen geht nicht von heute auf morgen. Haben Sie Geduld. Kurzfristige Diäten lösen das eigentliche Problem nicht. Nur eine dauerhafte Umstellung auf eine gesunde Ernährung führt langfristig zum Ziel.
- Setzen Sie sich realistische Ziele: 0,5 kg Gewichtsverlust pro Woche ist schon ein toller Erfolg.
- Ein ideal zusammengesetzter Teller sollte folgende Lebensmittel enthalten:  $\frac{1}{2}$  Salat oder Gemüse,  $\frac{1}{4}$  Kohlenhydratbeilagen (Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln),  $\frac{1}{4}$  Proteinbeilagen (Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte).
- Analysieren Sie Ihr Essverhalten. Wo können Sie am einfachsten Kalorien einsparen?
- Kein Lebensmittel verboten. Auch Süßigkeiten sind erlaubt – aber bitte mit Mass.
- Mit Bewegung können Sie noch schneller Abnehmen.

# Gesunde Ernährung.

Vielseitig – aber nicht zu viel. Alle Lebensmittel sind erlaubt, allein die Menge und das richtige Verhältnis müssen beachtet werden. Achten Sie auf die Einhaltung der täglich empfohlenen Kalorienzufuhr. Eine 25- bis 50-jährige Frau mit mittlerer körperlicher Aktivität benötigt täglich 2200 kcal, ein Mann 2900 kcal. So ernähren Sie sich gesund und erreichen langfristig Ihr erwünschtes Normalgewicht.

## **Getränke**

Über den Tag verteilt 2 Liter ungezuckerte Getränke wie Wasser oder Tee.

## **Obst, Gemüse und Salat**

Viele Menschen mit Gewichtsproblemen essen zu wenig Früchte und Gemüse.

Täglich 3 Portionen Gemüse (1 Portion entspricht 200 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion entspricht 150 g, also etwa einer Handvoll).

## **Stärkebeilage**

Stärke liefert dem Körper schnelle Energie und sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Jede Hauptmahlzeit sollte eine Stärkebeilage enthalten. Täglich 3 Portionen, davon möglichst 2 in Form von Vollkornprodukten. 1 Portion (Rohgewicht) entspricht 50–75 g Brot, 120–180 g Kartoffeln oder 30–45 g Flocken, Teigwaren, Mais und Reis.

## **Milch und Milchprodukte**

Milch ist reich an Calcium, einem wichtigen Baustoff für Knochen und Zähne. Täglich 3 Portionen fettreduzierte Milch oder Milchprodukte. 1 Portion entspricht 2 dl Milch, 150–180 g Joghurt oder 30–60 g Käse.

## **Fleisch, Fisch, Eier, Käse und pflanzliche Eiweissquellen**

Täglich abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier oder Käse. 1 Portion entspricht 100–120 g Fleisch oder Fisch (Frischgewicht), 2–3 Eiern oder 100–120 g Tofu.

## **Öle, Fette und Nüsse**

Fette und Nüsse liefern lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Täglich empfohlene Mengen: 4 Kaffeelöffel hochwertige Pflanzenöle (Rapsöl oder Olivenöl), 2 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotaufstrich, 20 g Nüsse.

## **Genussmittel**

Süßigkeiten, salzige Knabbereien und alkoholische Getränke sind nicht verboten, sondern dürfen mit gutem Gewissen täglich in kleinen Mengen genossen werden.

# Bewegung im Alltag.

Bewegung ist der einzige Weg, Kalorien zu verbrauchen. Mit einem aktiven Lebensstil können Sie also Ihre Gewichtsabnahme beschleunigen oder das erreichte Zielgewicht besser halten. Bereits 3-mal täglich 10 Minuten Bewegung mit leicht beschleunigter Atmung zeigt eine Wirkung! Es muss nicht immer Spitzensport sein, jede Bewegung zählt! Bauen Sie Ihre Bewegung im Alltag ein:

- Nehmen Sie die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe
- Erledigen Sie Einkäufe mit dem Fahrrad statt mit dem Auto
- Steigen Sie eine Busstation früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuss
- Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang
- Statt Treffen bei Kaffee und Kuchen gehen Sie spazieren mit Freunden
- Telefonieren Sie im Gehen oder Stehen, nicht im Sitzen

Beginnen Sie mit kleinen Schritten, die für Sie umsetzbar sind.

# Bewegung in der Freizeit.

Bewegung bringt gute Laune und vieles mehr: Sie fördert den Kalorienverbrauch und den Fettabbau, stärkt die Knochen und beugt Krankheiten vor! Was bereitet Ihnen Freude?

- Musik? Tanzen, Aerobic und Yoga verbinden Bewegung mit Musik.
- Das Zusammensein mit Freunden? Ein Turnverein oder ein Walking-Kurs sind empfehlenswert.
- Ballspiele? Tennis oder Volleyball bringen Schwung in Ihr Leben.
- Die Ruhe der Natur? Wandern, Nordic Walking oder Jogging bringen Entspannung.

Tipps für den erfolgreichen Start:

- Setzen Sie sich nicht unter Druck. Starten Sie langsam, so beugen Sie Sportverletzungen und Frust vor.
- Für ältere, untrainierte oder übergewichtige Personen sind gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walking oder Wandern geeignet.

# Abnehmirrtümer.

## **Mit Fasten nimmt man schneller ab.**

Nein, beim Fasten baut der Körper nicht nur Fett, sondern auch Muskeln ab. Dadurch verbraucht er weniger Energie. Wenn Sie aber nach dem Fasten wieder zu Ihren alten Essgewohnheiten zurückkehren, sind die Kilos schnell wieder da.

## **Man nimmt schneller ab, wenn man das Abendessen weglässt.**

Studien zeigen, dass eine Gewichtsabnahme unabhängig von der Uhrzeit erfolgt. Es spielt keine Rolle, wann die Kalorien eingenommen werden, solange die Kalorienbilanz stimmt.

## **Um abzunehmen, sollte auf Kohlenhydrate verzichtet werden.**

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel sind wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Sinnvoller als ein Verzicht ist die richtige Menge und ihre bewusste Auswahl.

## **Fatburner helfen, schlank zu machen.**

Weder Koffein, Enzyme (Ananas), noch Grapefruits können die Körperfett-Verbrennung anregen. Der einzige Weg, die Fettverbrennung zu steigern, sind Bewegung und sportliche Aktivität.

# Nützliche Informationsquellen.

## **[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)**

Alles über die TopPharm Apotheken und ihre Dienstleistungen.

## **[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)**

Das ist die Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mit einer Fülle von Informationen rund um die gesunde Ernährung.

## **[www.sap.ch](http://www.sap.ch)**

Auf der Website der Schweizerischen Adipositas-Stiftung finden Sie fachlich fundierte Informationen und Links für Übergewichtige.

## **[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)**

Hier finden Sie Adressen von diplomierten Ernährungsberaterinnen und -beratern.

# Jetzt mues de Buuch weg!

Wir begleiten Sie beim gesunden Abnehmen.



*toppharm*

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.