



action ~~d~~

*diabetes aktiv vorbeugen
prévenir activement le diabète
prevenire attivamente il diabete*

**Ausgewogen
und
abwechslungsreich**

**mit Alltagstipps
zum
gesunden Gewicht**

Inhalt

1. Gesunde Ernährung	5
1.1. Ausgewogen und abwechslungsreich	5
1.2. Die einzelnen Stufen der Pyramide mit praktischen Tipps	7
1.3. Ernähren Sie sich ausgewogen?	10
1.4. Drei oder fünf Mahlzeiten?	12
1.5. Vom Essen und Essen	12
1.6. Analysieren Sie Ihr Essverhalten	15
2. Das Gewicht und die Balance	17
2.1. Die Balance finden	17
2.2. Der Body Mass Index	18
2.3. Apfel oder Birne? Die Fettverteilung	19
2.4. Zum gesunden Gewicht	20
3. Ausreichend Bewegung	23
3.1. Bewegung im Alltag	23
3.2. Bewegen, um Gewicht zu reduzieren	24
3.3. Auf Schritt und Tritt	26
4. Wohltuende Entspannung	29
4.1. Was passiert bei Stress?	29
4.2. Entspannungsiseln im Alltag	30
5. Gute Vorsätze umsetzen	31
6. Internetadressen	34
7. Literaturverzeichnis	34



Mehr Lebensqualität mit einem aktiven Lebensstil

Ein aktiver Lebensstil beinhaltet die Kombination aus einer ausgewogenen Ernährung, genügend Bewegung und wohltuender Entspannung.

Diese Broschüre liefert Ihnen alle wichtigen Informationen zur gesunden Ernährung, enthält viele praktische und alltagstaugliche Tipps und Tools und zeigt Ihnen auf, wie Sie mit der richtigen Energiebalance Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und halten.

Kombinieren und einem Diabetes Typ 2 vorbeugen

Die Risikofaktoren eines Diabetes Typ 2 sind das Alter, Übergewicht, Bewegungsmangel sowie erbliche Faktoren. Mit einem aktiven Lebensstil können Sie dieser Krankheit vorbeugen. Kombinieren Sie die Ernährungs-Tipps mit ausreichend Bewegung und genügend Entspannung, vermindern Sie auch Ihr Diabetesrisiko. Und Sie gewinnen einiges an Lebensqualität.



1. Gesunde Ernährung

1.1. Ausgewogen und abwechslungsreich

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit, das Wohlbefinden und auf die Leistungsfähigkeit aus. Die Grundlage für eine gesunde, ausgewogene Ernährung bildet die Lebensmittelpyramide. Die eigene Ernährung umzustellen bedeutet, das eigene Essverhalten und die -gewohnheiten nachhaltig zu verändern und in den Alltag zu integrieren.

Essen Sie von allem...

Sie können und sollten von allem essen. Aber nicht von allem gleich viel. Wenn Sie den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide folgen, versorgen Sie Ihren Körper optimal mit Energie, Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Das wirkt sich positiv auf Ihr körperliches Wohlbefinden aus.

...aber nicht von allem gleichviel.

Eine ausgewogene und vielseitige Ernährung beinhaltet Lebensmittel aus allen Stufen der Pyramide, jedoch jeweils in unterschiedlichen Mengen. Alle Nahrungsmittel sind erlaubt.

Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen können in grösseren Mengen konsumiert werden, Lebensmittel der oberen Stufen in kleineren Mengen.

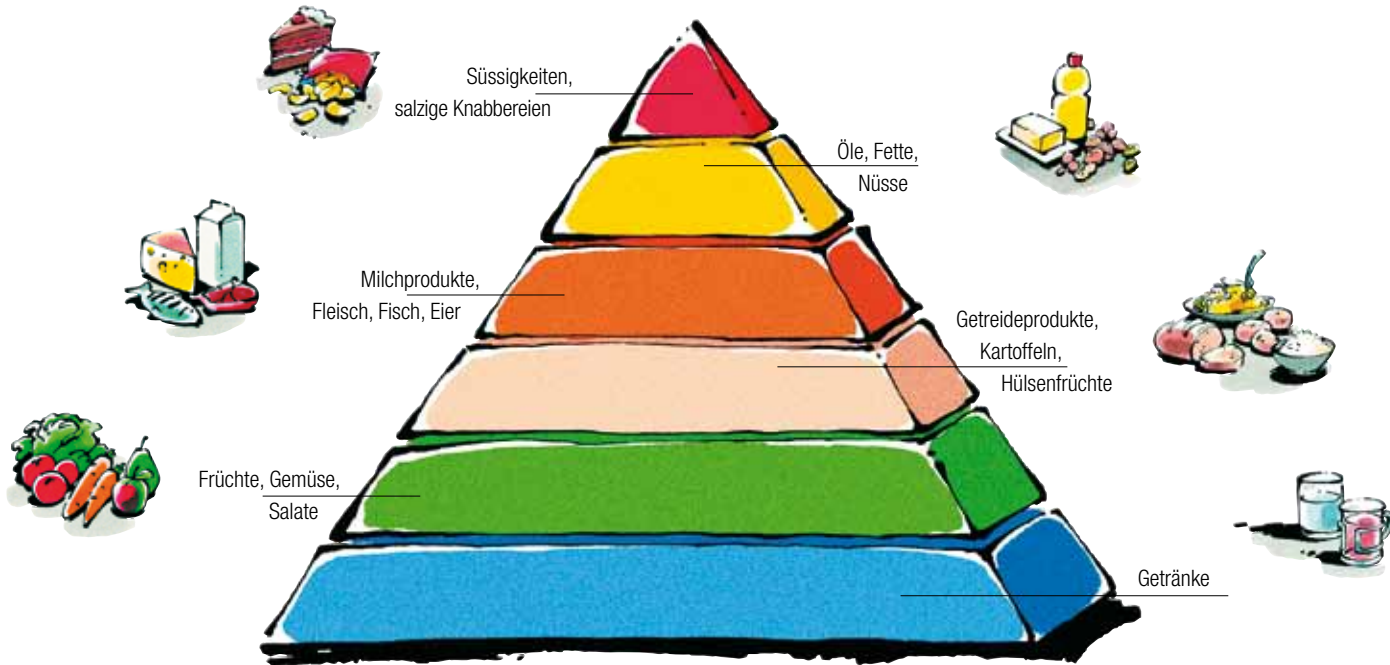
Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide müssen nicht täglich eingehalten werden. Sie können beispielsweise auch auf eine Woche verteilt werden. Die empfohlene Menge an Getränken (1 bis 2 Liter) sollte jedoch täglich eingehalten werden.



*Früchte und Gemüse
können Sie soviel essen
wie Sie möchten.*

Lebensmittelpyramide

Nach der Lebensmittelpyramide mit Empfehlungen für Erwachsene von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch



Getränke

1 bis 2 Liter, über den Tag verteilt. Ideal sind Wasser oder ungesüsster Tee.

Früchte, Gemüse, Salate

Ideal sind 5 Portionen à 120 g.

Getreideprodukte und Kartoffeln

3 Portionen; 1 Portion = 75 – 125 g Brot, 45 – 75 g Getreideprodukte roh, 180 – 300 g Kartoffeln, 60 – 100 g Hülsenfrüchte roh.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier

Abwechseln zwischen 1 Portion Fleisch, Fisch, Tofu/Quorn (je 100 – 120 g) oder Ei (2 – 3 Stk.); Zusätzlich 3 Portionen Milch (2 dl) / Milchprodukte (150 – 180 g Jogurt, 200 g Quark, 30 – 60 g Käse).

Fette, Öle, Nüsse

2 – 3 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl für die kalte und 2 – 3 Kaffeelöffel für die warme Küche. Bei Bedarf ca. 2 Kaffeelöffel Butter oder Margarine, 1 Portion Nüsse (20 – 30 g) wünschenswert.

Süssigkeiten, salzige Knabbereien, Alkohol

Geniessen, aber in massvollen Mengen.

1.2. Die einzelnen Stufen der Pyramide mit praktischen Tipps

Trinken Sie ausreichend

Ihr Körper benötigt viel Flüssigkeit. Seien Sie grosszügig und versorgen Sie ihn reichlich damit. Warten Sie nicht, bis ein Durstgefühl entsteht, sondern trinken Sie regelmässig über den Tag verteilt Ihre 1 bis 2 Liter. Bei körperlicher Aktivität oder an heissen Tagen ist der Flüssigkeitsbedarf höher.

Tipp: Besorgen Sie sich eine Flasche mit Wasser und stellen Sie diese in Ihre Reichweite. Einfach wieder nachfüllen, wenn sie leer ist.

Essen Sie fünfmal am Tag Früchte, Gemüse, Salat

Empfohlen werden drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte, das ist jeweils ungefähr eine Handvoll. Früchte und Gemüse sind reich an Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie füllen den Magen, liefern aber wenig Energie.

Tipp: Fünf Portionen Früchte und Gemüse am Tag können Sie anfangs überfordern. Geben Sie nicht auf und halten Sie sich an die Devise: Jede Portion mehr ist ein Gewinn.

Saft oder Suppe? Steigern Sie Ihren Früchte- und Gemüsekonsum langsam. Eine Portion Gemüse oder Früchte kann pro Tag durch zwei Deziliter ungesüßerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden. Oder wie wäre es mit einer Gemüsesuppe? Der Saisonkalender gibt Auskunft.

Mehr als nur Beilage

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sind wichtige Energielieferanten. Essen Sie pro Tag drei Portionen, davon zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten. Die benötigte Menge ist abhängig von der körperlichen Aktivität.

Tipp: Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, sie sind vitaminreicher, sättigen länger und erhöhen den Blutzuckerspiegel nur langsam. Die Energie wird dadurch gleichmässiger zur Verfügung gestellt. So können Sie auch Heisshungeranfällen vorbeugen.

Häufig wird Durst mit Hunger verwechselt. Trinken Sie deshalb bei Hunger zuerst ein Glas Wasser.





Abwechseln: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte

Wechseln Sie ab zwischen Fleisch, Fisch, Eiern und Tofu/Quorn. Dazu täglich drei Portionen Milch oder Milchprodukte.

Tipp: Bevorzugen Sie die fettärmeren Varianten wie teilentrahmte Milchprodukte und Käse und mageres Fleisch. Verwenden Sie fettreiche Lebensmittel wie Rahmprodukte, vollfetten Käse, Wurstwaren und Fleisch mit sichtbarem Fett sparsam. Milchprodukte sind hochwertige Nahrungsmittel und enthalten insbesondere auch das für die Knochenbildung wichtige Kalzium. Achten Sie bei verpackten Produkten auf die Fettmenge und wählen Sie wenn möglich das fettärmere Produkt.

Fette, Öle, Nüsse – mit Mass

Fette/Öle sind sehr energiereich und sollten mit Mass genossen werden. Pflanzliche Öle liefern dem Körper essenzielle ungesättigte Fettsäuren und sind den tierischen vorzuziehen. Hochwertige Pflanzenöle enthalten ein ausgewogenes Verhältnis

aus Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, welches für die Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen von Bedeutung ist.

Tipp: Benutzen Sie hochwertiges Pflanzenöl wie Oliven- oder Rapsöl.

Eine Süßigkeit pro Tag

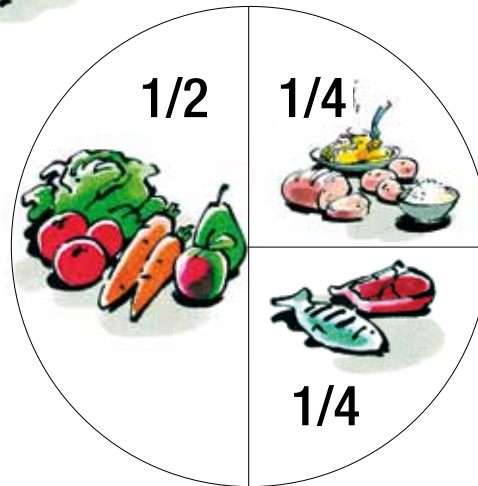
Geniessen Sie Süßigkeiten, salzige Knabberereien und energiereiche Getränke mit Mass. Chips, Blätterteiggebäck etc. enthalten viel Fett und Kochsalz, eine ungünstige Mischung für das Wohlbefinden. Gezuckerte Getränke (Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) liefern viel Energie und erhöhen den Blutzuckerspiegel rasch. Geniessen Sie alkoholische Getränke mit Mass und vorzugsweise zu den Mahlzeiten.

Tipp: Auf die Menge kommt es an. Wenn Sie viele Süßgetränke konsumieren, beginnen Sie damit, gezuckerte Getränke zu verdünnen. Für den gewissen Geschmack im Wasser, geben Sie z.B. einen Spritzer Zitronensaft ins Glas.

Die Lebensmittelpyramide auf dem Teller:

Für Hauptmahlzeiten gilt folgende Telleraufteilung als Faustregel - auch im Personalrestaurant oder am Selbstwahlbuffet:

- Die Hälfte Gemüse/Salat,
- $\frac{1}{4}$ eiweisshaltige Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn etc.),
- $\frac{1}{4}$ stärkehaltige Lebensmittel (Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln),
- dazu ein Glas Wasser.



*Tipps und Rezepte
für jede Jahreszeit
finden Sie unter
www.actiond.ch.*



1.3. Ernähren Sie sich ausgewogen?

Nun sind Sie gefragt: Im vorangegangenen Kapitel haben Sie die Empfehlungen für eine optimale Ernährung gelesen. Finden Sie nun heraus, inwieweit Ihre Ernährung diesen Empfehlungen entspricht. Benutzen Sie dafür den beiliegenden Analysebogen und setzen Sie dort ein Kreuz für jede Portion konsumierter Lebensmittel pro Tag. Führen Sie dies während einer ganzen Woche durch. Dadurch erhalten Sie einen allgemeinen Überblick, ganz ohne Kalorienzählen. Im Allgemeinen entspricht eine Portion einer Handvoll. Bei Öl und Fett entspricht eine Portion zwei Kaffeelöffeln. Die farbigen Bilder entsprechen den Empfehlungen.

Auswertung

Schauen Sie sich Ihre ausgefüllten Ernährungstabellen an und beantworten Sie die nachfolgenden Fragen. Gibt es etwas an Ihrer Ernährung das Sie verändern möchten?

Süssigkeiten, energiereiche Getränke, Alkohol	
2 x Pflanzenöl und 1x Strichfett (je 2 Kaffeelöffel)	
1x Fleisch, Fisch, Tofu oder Quorn (100-120g) oder Eier (2-3 Stk)	
3 x Milch oder Milchprodukte (2 dl Milch, 30-60g Käse, 100g Frischkäse, 200g Quark, 150 - 180g Joghurt)	
3 x Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln oder Brot	
5 x Früchte, Gemüse, Salat	
Je 2 - 3dl Wasser	

Analysebogen
als PDF zum
Herunterladen unter
www.actiond.ch

Auswertung (auf einen Tag bezogen)	Ja	Nein	Optimieren?
⇒ Kommen Sie auf die 1 – 2 l Trinkmenge?			
⇒ Wählen Sie dabei energiefreie Getränke?			
⇒ Konsumieren Sie fünf Portionen Früchte und Gemüse?			
⇒ Kommen Sie auf drei Portionen Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln?			
⇒ Konsumieren Sie drei Portionen Milch und Milchprodukte?			
⇒ Konsumieren Sie eine Portion Fleisch, Fisch, Tofu/Quorn oder Eier?			
⇒ Konsumieren Sie drei Portionen Öl und Fett?			
⇒ Konsumieren Sie eine Portion Süssigkeiten/Snacks/Alkohol?			



1.4. Drei oder fünf Mahlzeiten?

Ob drei oder fünf Mahlzeiten besser sind, ist individuell verschieden. Bei drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten bleibt der Blutzuckerspiegel den ganzen Tag über relativ konstant. Allerdings sind fünf Mahlzeiten nicht für alle Menschen gleich geeignet. Wer Mühe hat, mit dem Essen aufzuhören, sollte sich besser auf drei Hauptmahlzeiten beschränken.

Tipp: Weniger als drei Hauptmahlzeiten sind ungünstig. Dies fördert das ständige Essen (Snacking) und damit auch Übergewicht.

Nimmt der Blutzuckerspiegel zu stark ab oder werden Mahlzeiten übersprungen, kommt es zu einem Leistungstief. Häufig ist dieses Leistungstief mit einer Heisshungerattacke verbunden, bei der die Gefahr des Überessens besteht. Bei Neigung zu Heisshungerattacken sind daher drei Hauptmahlzeiten und zwei kleine Zwischenverpflegungen empfehlenswert.

1.5. Vom Essen und Essen

Essen ist nicht gleich Essen. Wir brauchen Nahrung als Energielieferant für die Gehirn- und Körperfunktionen. Doch Essen ist noch viel mehr als reine Nahrungsaufnahme, unser Ess- und Trinkverhalten wird durch viele verschiedene Einflüsse geprägt. Das Essen in Gesellschaft, im Kreise der Familie, bei Festen, ist mit vielen verschiedenen Gefühlen und Erlebnissen verbunden. Unsere Erziehung, Gewohnheiten, Vorlieben, das eigene Befinden, das Angebot im Supermarkt sowie kulturelle, religiöse, gesellschaftliche als auch politische Faktoren bestimmen wie, wann und was wir essen und trinken.

Satt sein und sich satt fühlen

Die Regulation von Hunger und Sättigung ist ein sehr komplexer Prozess, bei dem der Blutzucker- und Insulinspiegel wie auch andere Hormone beteiligt sind. Während des Essens stellt sich langsam ein Sättigungsgefühl ein, das vor allem mit der Magendehnung zusammenhängt. Auch Hormone werden freigesetzt, die „satt“ signalisieren. Neben dem Volumen der Nahrung spielt auch die Zusammensetzung der Nahrung eine Rolle.

Getreideprodukte, Vollkornprodukte und eiweiss-haltige Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Milchprodukte) sättigen gut.

Raffinierte Kohlenhydrate wie Zucker, Süssigkeiten oder weisses Brot gelangen rasch ins Blut, werden aber auch wieder schnell in die Zellen abtransportiert. Der Blutzuckerspiegel schwankt stärker, das macht schneller wieder hungrig.

Tipp: Um eine gute Sättigung zu erreichen, bevorzugen Sie möglichst Lebensmittel mit vielen Nahrungsfasern und einer geringen Energiedichte.

Tipp: Das Sättigungsgefühl kann erst nach ca. 15 – 20 Minuten einsetzen. Deshalb ist es wichtig langsam zu essen, gut zu kauen und während des Essens Pausen zu machen. Nehmen Sie sich mindestens 30 Minuten Zeit pro Mahlzeit, setzen Sie sich hin und machen Sie nichts anderes gleichzeitig.

Ist das wirklich Hunger?

Viele Personen können Hunger und Appetit nicht

voneinander unterscheiden. Auch andere Körperwahrnehmungen interpretieren sie als Hunger, oder sie spüren ihr Sättigungsgefühl nicht oder nur verspätet. Dann aber als Übersättigung mit Verdauungsbeschwerden. Das kann dazu führen, dass sie zu viel essen.

Die häufigsten Gründe aus denen wir essen sind:

- Hunger
- Appetit
- die aktuelle Gefühlslage
- Gewohnheiten
- Belohnung

Hunger: Hunger äussert sich durch Magenknurren, Leeregefühl, Unruhe, Nervosität, Konzentrationsabfall und beschleunigte Atmung.

Appetit: Appetit ist eher, wenn uns beim Anblick oder Geruch von etwas Feinem das Wasser im Mund zusammenläuft. Appetit lässt sich von äusseren Reizen beeinflussen und verleitet zum Essen ohne dass wirklich ein Nährstoffbedarf besteht.





Aktuelle Gefühlslage: Das Essverhalten kann auch durch die aktuelle Gefühlslage mit gesteuert werden. Sie versuchen vielleicht, Ihr Befinden mit Essen zu regulieren, um ein seelisches Gleichgewicht zu erlangen. Häufig werden Stress, Frust, Ärger, Angst oder Trauer, manchmal auch positive Gefühle mit übermässigem Essen kompensiert. Oder auch das Essen aus Langeweile, Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Einsamkeit ist typisch. Problematisch ist dies, weil meist zu fetthaltigen, süssen oder salzigen Snacks zur Beruhigung gegriffen wird und meist zu viel gegessen wird.

Gewohnheiten: Unsere Essgewohnheiten werden bereits in der Kindheit geprägt. Z.B. wurden Sie vielleicht dazu erzogen, den Teller trotz Sättigung immer leer zu essen. Oder gutes Verhalten wurde mit Schokolade belohnt. So verknüpfen wir Essen in unserem Gehirn mit Anerkennung, Belohnung, Trost etc.

Gewohnheiten können sich auch später noch ausbilden: Wer regelmäßig während der Lieblingssendung Schokolade nascht, der bekommt schon beim Einschalten des Fernsehers Appetit darauf. Nur wenn Sie Ihre Essmotive genau analysieren und dadurch besser kennenlernen, können Sie bewusst gegensteuern.

Belohnung: Essen als positives Erlebnis, als Verwönmoment. Wenn andere Arten von Belohnung, wie z. B. das Lob vom Chef ausbleiben, fungiert Essen oft als „Ersatz“. Das Gefühl, sich etwas Gutes zu tun, sich etwas zu gönnen und zu verwöhnen, wird mit Hilfe von Essen erlebt.

Dem Hunger-Sättigungsgefühl auf der Spur
Viele Diäten, der Zwang, den Teller leer zu essen, ständige Beschäftigung mit Essen, Ablenkungen beim Essen (Essen vor dem Fernseher oder im

1.6. Analysieren Sie Ihr Essverhalten

Stress) oder ein unregelmässiger Mahlzeitenrhythmus können Störungen im Hunger-Sättigungsgefühl zur Folge haben. Unter Umständen muss das Wahrnehmen des Hunger-Sättigungsgefühls wieder neu erlernt werden.

Tipp: Ein gutes Hilfsmittel dazu ist das Ausfüllen eines Esstagebuchs.

Viele der Mechanismen im Essverhalten laufen unbewusst ab. Um das Ernährungsverhalten zu ändern, ist das Bewusstmachen dieser Abläufe unumgänglich. Eine Möglichkeit dazu ist das Führen eines Esstagebuchs. Beobachten Sie sich mindestens eine Woche lang und füllen Sie ein Esstagebuch aus. Wichtig ist, dass Sie nicht nur die konsumierten Nahrungsmittel und Getränke notieren, sondern auch, wie Sie sich vor und nach dem Essen fühlen. Fragen Sie sich: Bin ich hungrig? Wie geht es mir im Moment? Was würde mir sonst noch helfen?

*Esstagebuch
als PDF zum
Herunterladen unter
www.actiond.ch.*

Analysieren Sie Ihr Essverhalten.

Wochentag					
Uhrzeit	Vor dem Essen: Situation, Gefühl, Gedanken	Hunger	Was, wieviel gegessen?	Satt?	Nach dem Essen: Situation, Gefühl, Gedanken
7.00	<i>bin in Eile</i>	<i>ja</i>	<i>2 Konfibröte, Milchkafee</i>	<i>übersatt</i>	<i>Magendruck</i>



2. Das Gewicht und die Balance

Für Ihr Wohlbefinden ist es wichtig, dass Sie Ihr Gewicht im ganzen Erwachsenenleben möglichst stabil halten. Insbesondere Leute mit Übergewicht sollten versuchen, in einem ersten Schritt ihr Gewicht zu halten und danach langsam und kontinuierlich Gewicht zu verlieren.

Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung eines Diabetes Typ 2. Weitere Probleme oder Krankheiten, welche durch Übergewicht mit verursacht werden, können sein:

- Fettstoffwechselstörungen (wie z.B. hoher Cholesterinspiegel),
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergehend mit Bluthochdruck, Herzschwäche bis zu Herzinfarkt und Schlaganfall,
- Depressionen und Ängste,
- Gelenkbeschwerden durch erhöhte Belastung des Bewegungsapparates.

2.1. Die Balance finden

Das Körpergewicht zu halten bedeutet eine Balance zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch. Dies nennt man auch die Energiebilanz.

Energiebilanz = Energieaufnahme - Energieverbrauch

Die **Energieaufnahme** wird durch Essen und Trinken bestimmt. Fett, Kohlenhydrate (Zucker und Stärke), Proteine (Eiweisse) und Alkohol lassen sich in Energie umsetzen.

1g Kohlenhydrate	4 kcal
1g Proteine	4 kcal
1g Fett	9 kcal
1g Alkohol	7 kcal

Fett und Alkohol weisen im Vergleich zu den anderen Nährstoffen eine hohe Energiedichte auf.



Alkohol hemmt zusätzlich den Körperfettabbau, regt den Appetit an und verschleiert die Sättigung.



**BMI-Rechner unter
www.actiond.ch.**

2.2. Der Body Mass Index

Der **Energieverbrauch** setzt sich zusammen aus:

- Grundumsatz (Energie, die der Körper zum Aufrechterhalten seiner lebensnotwendigen Funktionen braucht, wie Verdauung, Atmung),
- der Wärmebildung durch die Verdauungstätigkeit nach der Nahrungszufuhr (Thermogenese)
- und der körperlichen Aktivität (Bewegung, Sport etc.)

Wird mehr Energie zugeführt als verbraucht, speichert der Körper die überschüssige Energie in Form von Körperfett. Die Energiebilanz ist positiv.

Bei einer negativen Energiebilanz zehrt der Körper von den Reserven, weil mehr Energie verbraucht wird als die Nahrung liefert.

Zur Beurteilung des Körpergewichts wird häufig der Body Mass Index (BMI) verwendet. Dabei gilt die folgende Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergrösse (in m)} \times \text{Körpergrösse (in m)}}$$

Beispiel für eine 82 kg schwere und 1,76m grosse Person:

$$82 \text{ (kg)} : 1,76 \text{ (m)} : 1,76 \text{ (m)} = 26,5 \text{ (BMI)}$$

BMI in kg/m ²	Einteilung
Unter 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25 – 29,9	Übergewicht
Über 30	Schweres Übergewicht (Adipositas)

Bitte beachten: Die BMI-Einteilung gilt nicht in gleicher Weise für Kinder, Jugendliche im Wachstum und auch nicht für Sportler.

2.3. Apfel oder Birne? Die Fettverteilung

Neben dem BMI spielt auch die Körperfettverteilung eine wichtige Rolle, wenn es um die Einschätzung gesundheitlicher Risiken geht. Mit dem Messen des Bauchumfangs kann am einfachsten eine Aussage über die Fettverteilung im Körper gemacht werden.

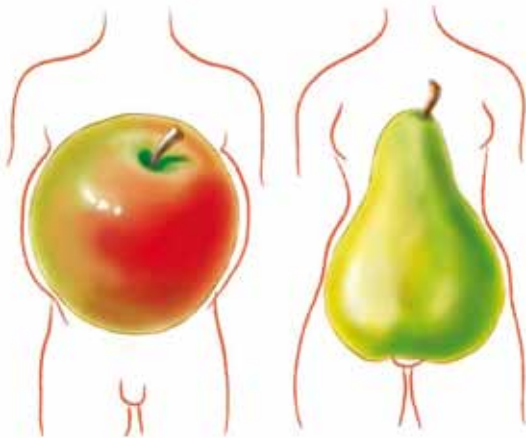
Der Birnentyp: Überschüssige Pfunde an den Hüften und Oberschenkeln.

Der Apfelpertyp: Lagert das Fett hauptsächlich im Bauchbereich an.

Der Birnentyp hat ein geringeres Risiko Gefäß-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zu entwickeln als der Apfelpertyp. Das in der Bauchhöhle liegende Fettgewebe (genannt „Viszeral-Fett“) beim Apfelpertyp steht in ständigem Austausch mit dem Blutkreislauf und sondert eine Vielzahl von Botenstoffen ab, die für den Stoffwechsel problematisch sind.

Wo im Körper die Energiereserven angelegt werden, ist abhängig vom Geschlecht, von der erblichen Veranlagung, aber auch teilweise von Lebensgewohnheiten wie Rauchen, Alkoholkonsum, Stress und Bewegungsmangel.

Bauchfett ist ein Risikofaktor für Diabetes Typ 2. Ein erhöhtes Risiko besteht ab einem Bauchumfang von 80 cm für Frauen resp. 94 cm für Männer.





2.4. Zum gesunden Gewicht

Abnehmen bedeutet, Gewohnheiten zu ändern

Das eigene Gewicht zu halten ist ein erster wichtiger Schritt. Wenn das Gewicht stabilisiert ist, geht es im nächsten Schritt darum, Übergewicht zu reduzieren. Wenn Sie Ihren Lebensstil überdenken und Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten langfristig verändern, können Sie auf Dauer überschüssige Kilos loswerden. Hierzu ist es wichtig, Ihr Essverhalten und die Energieaufnahme zu analysieren und vermehrte körperliche Aktivität in Ihren Alltag einzubauen. Lernen Sie zu essen, wenn Sie Hunger haben und verwöhnen und entspannen Sie sich ohne Essen.

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor

Setzen Sie sich nicht unnötig unter Druck, möglichst rasch abzunehmen. Sinnvoll ist eine Gewichtsabnahme von 1 bis 2 kg pro Monat. Viele Diäten sind sehr restriktiv, unflexibel und für den Alltag nicht geeignet. Sie bewirken zwar manchmal einen raschen Gewichtsverlust, langfristig kann dies jedoch zu einem Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen führen. Bei einer radikalen Nahrungseinschränkung passt sich der Körper an und schaltet auf Sparflamme. Zudem werden bei einem raschen Gewichtsverlust vorwiegend Körperwasser und Muskelmasse anstatt Fett abgebaut. Da Muskelgewebe auch in körperlicher Ruhe mehr Energie verbraucht als Fettgewebe, sinkt der Grundumsatz. Nach Absetzen der Diät und Wiederaufnahme der alten Ernährungsgewohnheiten sind das ursprüngliche Gewicht, und manchmal sogar noch mehr, rasch wieder erreicht. Man spricht in diesem Zusammenhang vom sogenannten Jojo-Effekt.

Akzeptieren Sie Ihren Körper

Unabhängig von Ihrem Gewicht können Sie lernen Ihren Körper jetzt zu akzeptieren. Jeder ist einzigartig. Mit Eigenheiten. Gehen Sie wohlwollend mit sich selbst um. Nehmen Sie auch wahr, was Ihnen gut gelingt. Seien Sie sich bewusst, dass das Abnehmen allein nicht die Lösung all Ihrer Probleme ist. Leben Sie jetzt und verschieben Sie nicht alles auf die Zeit, wenn Sie abgenommen haben.

Tipp: Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und schreiben Sie mindestens 20 Eigenschaften auf, die Ihnen an sich gefallen. Sei dies am Körper oder Charaktereigenschaften.

Tipp: Loben Sie sich selbst. Gehen Sie abends in Gedanken den Tag nochmals durch und loben Sie sich für zwei bis drei Dinge, die Sie an diesem Tag besonders gut gemacht haben und auf die Sie stolz sein können.





3. Ausreichend Bewegung

Bewegung hilft dabei, das Körpergewicht zu kontrollieren und sogar zu reduzieren.

- Der Kreislauf wird angeregt,
- das Herz wird leistungsfähiger,
- die Kondition wird gestärkt,
- der Cholesterinspiegel und die Blutfettwerte werden gesenkt,
- das Risiko für Diabetes Typ 2 nimmt ab,
- die Stimmung und die Lebensfreude bessern sich,
- Stress wird abgebaut.
- Zudem verlangsamt Bewegung den Alterungsprozess.

Erkrankungsrisiken senken

Durch regelmässige Bewegung lassen sich Erkrankungsrisiken ebenso wirkungsvoll senken, auch wenn dadurch kein oder nur ein geringer Gewichtsverlust eintritt. Es hat sich gezeigt, dass fitte leicht Übergewichtige gesünder sind als gleichaltrige, untrainierte Schlanke.

3.1. Bewegung im Alltag

Heutzutage ist die Bewegung im Alltag sehr eingeschränkt. Mit dem Auto wird fast jede Strecke zurück gelegt, am Arbeitsplatz sitzt man meistens den ganzen Tag am Schreibtisch und weil es schnell gehen soll, fährt man lieber mit dem Lift. Abends zu Hause legt man sich zum Entspannen auf die Couch und liest oder schaut Fernsehen.

Dabei muss Bewegung nicht immer nur Sport sein, auch im Alltag können Sie sich ausreichend bewegen. Sportliche Höchstleistungen sind unnötig. Bewegen Sie sich täglich eine halbe Stunde in Form von Alltagsaktivitäten mit mindestens mittlerer Intensität. Mittlere Intensität bedeutet, dass Sie ein wenig ausser Atem kommen, aber nicht unbedingt ins Schwitzen. Die halbe Stunde kann auch aufgeteilt werden in Aktivitäten von je mindestens 10 min Dauer.

Tipp: Gehen Sie öfter mal zu Fuss, nehmen Sie die Treppe, nicht den Lift. Lassen Sie das Auto in der Garage. Steigen Sie eine Station früher aus und laufen Sie nach Hause. Fahren Sie mit dem Velo zur Arbeit.

*Empfohlen werden täglich
30 min Bewegung mit leicht
beschleunigtem Atem, oder
10 000 Schritte pro Tag.*



3.2. Bewegen, um Gewicht zu reduzieren

Wollen Sie längerfristig Gewicht reduzieren, kommen Sie nicht ohne regelmässige körperliche Bewegung aus. Mit zunehmendem Alter sinkt der Energieverbrauch des Körpers im Ruhezustand und somit kann es schwierig werden, über die Ernährung genügend Energie einzusparen. Es ist daher sehr wichtig, den Energieverbrauch durch vermehrte körperliche Bewegung zu steigern. Um Gewicht zu verlieren empfiehlt es sich 1h pro Tag in Bewegung zu sein.

Tipp: Zum Abnehmen muss die Energiebalance negativ sein. Je mehr Sie sich bewegen, desto mehr Energie wird verbraucht und als günstiger Nebeneffekt vergrössern Sie Ihren Muskelanteil. Muskelgewebe verbraucht mehr Energie in Ruhe als Fettgewebe.

Zentral ist, dass Sie sich bewegen, weil es Ihnen Spass und Freude macht. Den eigenen Körper spüren, die Natur wahrnehmen oder mit anderen etwas zusammen unternehmen.

Gut geeignet ist zum einen die Bewegung im Alltag, wie z. B.: Gartenarbeit, Spazieren oder Velofahren. Zum anderen besteht ein grosses und vielseitiges (Kurs-)Angebot, je nach Interesse und Bedürfnis mit: Aquafitness, Golf und Minigolf, Kegeln, Nordic

Walking, Qigong, Schwimmen, Segeln, Skilanglauf, Tai Chi, Tanzen etc.

Dabei sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihren Bewegungsapparat nicht überlasten.

Tipp: Jede Steigerung der Bewegung ist ein Gewinn. Setzen Sie sich den eigenen Möglichkeiten und Ihrer Kondition entsprechend realistische Ziele. Beginnen Sie z. B. mit 10 min mehr Bewegung pro Tag.

**Weitere Tipps
finden Sie unter
www.actiond.ch.**

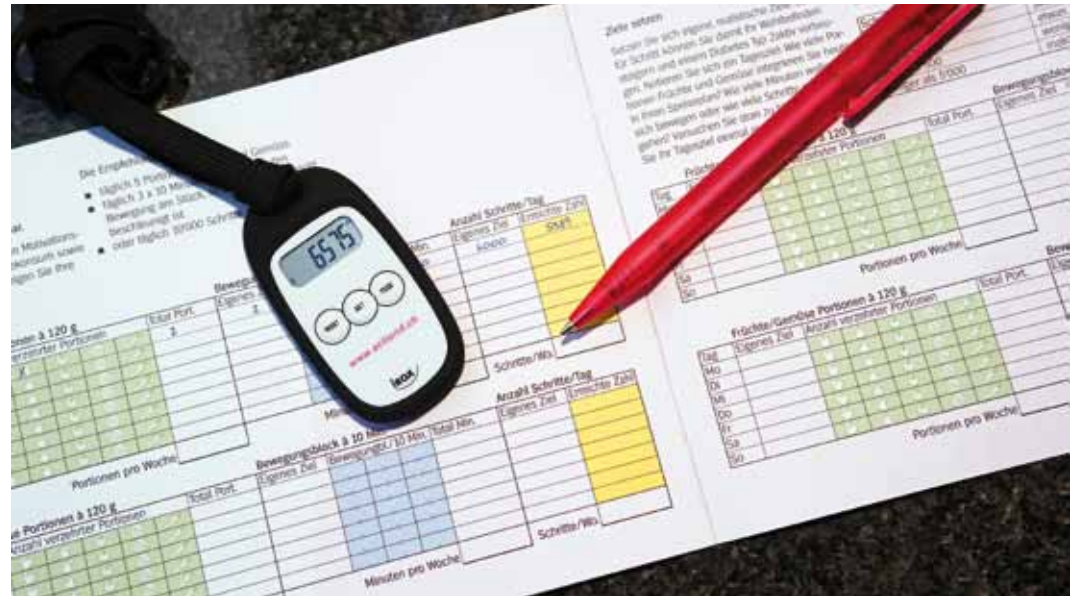


3.3. Auf Schritt und Tritt

Gemäss Gesundheitsempfehlungen sollte ein Erwachsener jeden Tag 10'000 Schritte gehen. Im Durchschnitt schaffen wir leider oft nur die Hälfte. Der Pedometer (Schrittzähler) kann hier unterstützen. Er begleitet Sie durch den ganzen Tag. Abends können Sie die Anzahl Schritte auf dem Display ablesen und in die Motivationstabellen übertragen.

Vielleicht haben Sie dann Lust, noch einen Abendspaziergang zu machen, um die Schrittzahl zu steigern.

Aktivitäten ohne Schritte wie beispielsweise Velofahren, Schwimmen und Krafttraining, werden mit dem Schrittzähler nicht erfasst. Diese können Sie in den Motivationstabellen in die Rubrik „Bewegung“ eintragen.



Motivationsstabelle

Um einen Überblick Ihrer körperlichen Aktivität zu erhalten, kreuzen Sie in der untenstehenden Motivationsstabelle jede Aktivität von 10 Minuten an, oder übertragen Sie die Anzahl Schritte des Schrittzählers.

Wie aktiv sind Sie?

Schritte pro Tag	Aktivität
Mehr als 12'501	sehr aktiv
10'001 – 12'500	aktiv
7'501 – 10'000	etwas aktiv
5'001 – 7'500	wenig aktiv
Weniger als 5'000	inaktiv

Bewegungsblock à 10 Min.

Anzahl Schritte / Tag

Eigenes Ziel	Bewegungbl./10 Min.			Total Min.	Eigenes Ziel	Erreichte Zahl
z.B. <i>2</i>				<i>10</i>	<i>6000</i>	<i>5389</i>
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						
Minuten pro Woche					Schritte / Woche	

Weitere Tabellen können
Sie unter www.actiond.ch
herunterladen.



4. Wohltuende Entspannung

Neben der Ernährung und der Bewegung ist die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung der dritte Pfeiler eines aktiven Lebensstils. In hektischen Zeiten, bei starkem Engagement im Beruf oder in der Familie bleibt oft die Zeit zum Entspannen auf der Strecke. Gerade während einer Verhaltensänderung ist es wichtig, besonders gut auf sich selbst aufzupassen, damit die eigene Energie nicht ausgeht. Deshalb sollten Sie regelmässig Zeit einplanen, um sich zu verwöhnen und um aufzutanken – und dies kalorienfrei.

4.1. Was passiert bei Stress?

Stress ist ein natürlicher Lebensmechanismus, der den gesamten Organismus schlagartig in Alarmbereitschaft versetzt. Es werden Stresshormone ausgeschüttet. Blutdruck, Atem- und Herzfrequenz und Muskelspannung steigen. Blutzucker- und Blutfettspiegel erhöhen sich, um dem Körper die benötigte Energie zur Verfügung zu stellen.

Unter Dauer-Alarm

Die Reaktion unseres Körpers auf psychische oder emotionale Stresssituationen läuft ähnlich ab, wie bei einer Bedrohung. Die Stress-Funktion des Körpers hat sich über Jahrtausende entwickelt. Unsere Vorfahren konnten so – mit Kampf oder Flucht - das eigene Überleben sichern. Heute hat sich unsere Lebenswelt stark verändert. Stress ist heute häufiger langanhaltend als akut. Die Alarmfunktion unseres Körpers ist aber gleich geblieben. Umso wichtiger ist es, zu lernen, ihr mit Entspannung etwas entgegenzusetzen. Ob Stress sich negativ auf die Gesundheit auswirkt, hängt nämlich nicht zuletzt von der Fähigkeit ab, sich entspannen zu können.

Stress verhindert das Abnehmen und führt häufig zur Gewichtszunahme.



Stress verhindert das Abnehmen

Steht der Körper unter Stress, werden alle Systeme im Körper, die nichts mit Flucht oder Kampf zu tun haben, unterversorgt. Was zur Folge hat, dass bei Stress nicht abgenommen werden kann. Bei chronischem Stress werden die Energiereserven konserviert, der Energieumsatz sinkt und der Fettabbau ist nicht möglich. Oft wird hohe Anspannung mit Essen „beruhigt“, was ebenso zur Gewichtszunahme führen kann.

4.2. Entspannungsiseln im Alltag

- Machen Sie während des Tages mehrere kurze Pausen à fünf Minuten – strecken und recken Sie sich in diesen Kurzpausen, atmen Sie tief durch und gähnen Sie.
- Versuchen Sie, eine Mittagspause von mindestens 30 Minuten einzuhalten und wenn möglich kurz an die frische Luft zu gehen. Ein kleiner Spaziergang wirkt oft Wunder.
- Steigen Sie einige Male die Treppe rauf und runter.
- Tanzen Sie zu zwei bis drei Musikstücken.

5. Gute Vorsätze umsetzen

Werden Sie aktiv, machen Sie sich auf den Weg zu einem aktiven Lebensstil. Damit Vorsätze Tatsachen werden, braucht es eine nachhaltige Veränderung. Diese Veränderung besteht aus verschiedenen Phasen. Eine Verhaltensänderung erfordert Geduld und Ausdauer. Machen Sie sich bewusst, was Sie bereit sind zu investieren. Suchen Sie sich Unterstützung.

Standortbestimmung

Nehmen Sie zuerst eine Standortbestimmung ihrer Ernährung, Bewegung und Entspannung vor. Der beiliegende Analysebogen und das Führen eines Esstagebuchs helfen Ihnen dabei. Vergleichen Sie Ihre Ernährung und Bewegung mit den Empfehlungen. Wo sehen Sie Handlungsbedarf? Was könnten Sie tun, wozu wären Sie bereit? Was für Vorteile und was für Nachteile bringt eine Veränderung?

Ziel setzen

Was möchten Sie verändern? Muten Sie sich nicht zu viel zu. Zu ehrgeizige Vorsätze sind zum Schei-

tern verurteilt. Versuchen Sie auch nicht, alles auf einmal auf den Kopf zu stellen. Gehen Sie in kleinen Schritten voran.

Am besten schreiben Sie auf, was und wie Sie es konkret verändern möchten. Wie lange wollen Sie sich Zeit geben? Empfehlenswert sind zu Beginn 2 – 3 Wochen. Wie belohnen Sie sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Welche Probleme sehen Sie voraus und wie könnten Sie diese umgehen?

*Veränderung beginnt
im Kopf.*





Mögliche Ansatzpunkte könnten sein:

- Energiedichte der Lebensmittel senken: durch Erhöhung des Gemüse- und Fruchtekonsums durch Reduzierung fetthaltiger Lebensmittel.
- Trinkmenge erhöhen, dazu Süssgetränke und Alkohol reduzieren,
- Änderung des Ess- und Trinkverhaltens: z.B. drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag.
- Hunger wahrnehmen: auf die Körpersignale achten, Esstagebuch ausfüllen.
- Bewegung erhöhen, neues Hobby, mehr Alltagsbewegung (Treppe statt Lift benutzen, zu Fuss einkaufen).

Tip: Wenn Sie sich entschieden haben z. B. den Früchte- und Gemüsekonsum zu erhöhen, schreiben Sie ganz konkret auf, wie Sie dies machen wollen. Sie haben z. B. herausgefunden, dass Sie ca. zwei Portionen Früchte und Gemüse pro Tag konsumieren.

Ihr Ziel für die nächsten zwei Wochen: eine Portion Früchte und Gemüse mehr, jeweils zur Znüni-Pause von Montag bis Freitag.

Unterstützung suchen und Rückfälle überwinden

Setzen Sie nun das Geplante um. Suchen Sie sich Unterstützung bei Freunden und Verwandten. Zusammen ist vieles einfacher. Benötigen Sie weitere Hilfestellung? Auch Rückfälle gehören dazu. Geben Sie nicht auf. Akzeptieren Sie, dass Rückfälle vorkommen und schauen Sie, wie Sie auf dem unterbrochenen Weg weitergehen können. Oft ist es notwendig, innezuhalten oder einen Schritt zurück zu treten, um dann den nächsten in Angriff zu nehmen.

Planen Sie im Voraus: Schreiben Sie Ihre kritischen Situationen auf und was Sie dann tun könnten.

Überprüfung

Haben Sie Ihr Ziel erreicht? Wenn ja, seien Sie stolz auf sich! Geniessen Sie Ihren Erfolg und verwöhnen Sie sich. Wenn Sie das Ziel nicht erreicht haben, überlegen Sie, was nicht geklappt hat. Suchen Sie nach Lösungen oder wählen Sie ein leichter zu erreichendes Ziel. Sie haben nun ein Etappenziel erreicht. Bleiben Sie dran. Um neues Verhalten zu festigen, braucht es mindestens drei bis sechs Monate.





Weiterführende Informationen

6. Internetadressen

www.5amTag.ch: Kampagne zur Förderung des Konsums von Gemüse und Früchten

www.diabetesgesellschaft.ch: Schweizerische Diabetesgesellschaft

www.ebalance.ch: Internetbasiertes Programm zum Abnehmen

www.helsana.ch/trails: ausgeschilderte Rundkurse für Walking, Nordic Walking und Running

www.pro-velo.ch: nationaler Dachverband für die Interessen der Velofahrenden

www.saps.ch: Schweizerische Adipositas Stiftung

www.sge-ssn.ch: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

www.svde-asdd.ch: Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen

www.wandersite.ch: Wandertipps nach Kantonen geordnet

7. Literaturverzeichnis

Infanger, E., Welter, A., Walter P., Gesund abnehmen

Toman, E., Mehr Ich, weniger Waage

Hinsen, H., Wege zum Wohlfühlgewicht

Hinsen, H., Essattacken

Roth, G., Essen als Ersatz

Göckel, R., Tatort Kühlschrank

Adressen

action d wird unterstützt von

Helsana

Helsana Versicherungen AG

Postfach

8081 Zürich

Allgemeine Auskünfte

0844 80 81 82

www.helsana.ch



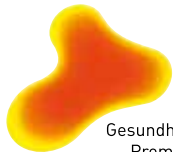
Visana

Weltpoststr. 19

3000 Bern 15

Tel. 031 357 91 11

www.visana.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gesundheitsförderung Schweiz

Dufourstr. 30

Postfach 311

3000 Bern 6

Tel. 031 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

action d

*diabetes aktiv vorbeugen
prévenir activement le diabète
prevenire attivamente il diabete*

action d

Postfach 8172

3001 Bern

Tel. 031 389 92 89

Fax 031 389 92 88

info@actiond.ch

www.actiond.ch

