

Die ewige Plage mit den Pfunden

Lebenselixier
Diehl/Pietruska

Fettleibigkeit ist ein Zustand, der in den Industrienationen zum Normalzustand geworden ist. Übergewicht ist eine der "schwerwiegendsten" Bedrohungen für die Gesundheit. In USA z.B. bedeutet dies für 36 Millionen Menschen ein ernsthaftes medizinisches Risiko.

Das klingt erschreckend. Kein Wunder, dass Diäten so *beliebt* sind!

Ja, und die meisten Menschen merken gar nicht, daß sie dabei meistens auf falsche Versprechungen hereinfliegen. Sie unterwerfen sich irgendwelchen Anordnungen und Essensplänen, weil ihnen vorgegaukelt wird, daß sie so auf ganz einfache und schnelle Art ihre Pfunde loswerden. Es ist wie ein konditionierter Reflex: Für die meisten Menschen ist Übergewicht gleichbedeutend mit "eine Diät machen". Eine kürzliche Studie fand heraus, dass 40 bis 50 Prozent aller Amerikaner im Alter zwischen 35 und 59 ständig auf irgendeiner Diät sind.

Die traurige Wahrheit ist: Wenn man nicht dauerhafte Veränderungen in seinem Lebensstil vornimmt und konsequent und auf Dauer gesunde Nahrungsmittel auswählt, sind alle anderen Anstrengungen gewöhnlich vergebene Liebesmüh. Bis zu 90% aller Übergewichtigen, die sich einer Diät unterwerfen, haben ihr ursprüngliches Gewicht in weniger als einem Jahr wieder drauf, gewöhnlich sogar mehr. Wer jedoch ständig mit seinem Gewicht rauf und runter geht, ist zu Recht frustriert und entmutigt und schadet seiner Gesundheit mehr als er ihr nützt.

Wäre es da nicht besser, einfach fett zu bleiben?

Für viele Menschen wäre es tatsächlich gesünder, übergewichtig zu bleiben, als das ständige Jojospiel des Abnehmens und Zunehmens zu spielen. Bevor Sie jetzt jedoch die weiße Fahne hissen und aufgeben, sehen Sie sich noch einmal die ernstzunehmenden Risiken bei Übergewicht an.

Extra Pfunde verkürzen Ihre Lebenszeit. Kürzliche Studien haben gezeigt, daß ein Übergewicht von nur 2-5 kg schon deutlich die Sterberaten erhöht. Man rechnet, daß jedes Extra Pfund die Lebenserwartung um einen Monat verkürzt. Bei einem Übergewicht von 30 kg kostet einen das 5 Jahre Lebenszeit!

Fettsucht wird definiert als ein Körpergewicht von 20 oder mehr Prozent über dem Idealgewicht. Bei 10 - 19% über dem Idealgewicht spricht man von Übergewicht.

Zusätzliche Pfunde legen die Basis für fast jede degenerative Erkrankung, unter der wir leiden. (Außer Osteoporose). Dicke Personen haben ein dreifaches Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, ein vierfaches Risiko für Bluthochdruck, ein fünffaches Risiko für Diabetes und erhöhte Cholesterinwerte, ein sechsfaches Risiko für Gallenleiden. Sie haben häufiger Krebs an verschiedenen Organen wie Dickdarm, Rektum, Prostata, Brust, weiblichen Geschlechtsorganen (Eierstöcke, Gebärmutter, Gebärmutterhals) und

sie haben häufiger Gelenk- und Rückenbeschwerden. Übergewichtige sind fast wie tickende Zeitbomben, bei denen jederzeit in ihrem Leben eine weitere der genannten Krankheiten "explodieren" kann.

Dazu kommt, daß extra Pfunde einen negativen Einfluß auf unser Selbstwertgefühl haben. In unserer heutigen Gesellschaft, die großen Wert auf äußere Erscheinung legt, können diese Pfunde zu einer großen psychischen Belastung werden.

Wie kommt es, daß diese zusätzlichen Pfunde dem Körper schaden?

Die in zu großer Menge zugeführten Kalorien sind hierbei der Schlüssel zu dem Problem. Übergewicht entsteht immer dann, wenn man mehr Kalorien zu sich nimmt, als der Körper verwerten kann. Egal, ob die Kalorien von Fett, Eiweiß, Zucker oder Stärke stammen - alles, was über den tatsächlichen Bedarf hinausgeht, wird in Fett umgewandelt. Ein Teil dieses Fettes schwimmt im Blut herum, lagert sich in den lebenswichtigen, Sauerstoff transportierenden Arterien ab, engt ihren Durchmesser ein und führt letzten Endes zu deren Verschluß.

Der Rest des überschüssigen Fettes landet in dem "zentralen Fettdepot" des Körpers, das um die Körpermitte herum lokalisiert ist. Zusätzlich dazu werden "Zweigstellen" dieses zentralen Depots angelegt, die an allen möglichen Stellen des Körpers erscheinen können und für den Träger nicht selten Anlaß für Peinlichkeit werden können. Jedes zusätzliche Kilo Fett im Körper entspricht 7.000 zusätzlichen Kalorien, die der Körper nicht verwerten konnte und irgendwo "deponiert".

Dieses zusätzliche Fett steht in direkter Relation zu unserer Gesundheit. Eine 10-prozentige Gewichtsreduktion bei Männern im Alter zwischen 35 und 55 bewirkt eine Verringerung des Risikos für koronare Herzkrankheit um 20%. Andererseits bewirkt eine Zunahme des Körpergewichts um 10% eine Risikoerhöhung um 30%. Dies ist nur ein Beispiel von vielen für diese direkten Relationen. Jedes Pfund zählt, sei es bei der Gewichtszunahme oder bei der Abnahme.

Was ist denn nun das Geheimnis einer dauerhaften Gewichtsreduktion?

Die Strategie einer erfolgreichen Gewichtabnahme kann man in drei Punkte zusammenfassen:

- Erhöhen Sie die **Qualität und Quantität** der Nahrung, die Sie zu sich nehmen und reduzieren Sie gleichzeitig die Kalorienzahl.
- Erhöhen Sie die **Verbrennungsrate** der Kalorien, indem Sie sich mehr körperlich betätigen und Ihre Muskelmasse vergrößern.
- Machen Sie Punkt 1 und Punkt 2 zu einer dauerhaften Angewohnheit. Stellen Sie Ihren gesamten Lebensstil darauf ein.

Beginnen Sie, indem Sie große Mengen von faserstoffreichen Nahrungsmitteln zu sich nehmen. Dazu gehören Vollkorngetreide, Gemüse, Früchte, Kartoffeln, andere Knollengemüse und Bohnen. Verzichten Sie auf so viel Fett und Zucker wie irgend möglich, ebenso auf raffinierte, technisch bearbeitete Nahrungsmittel und Snacks. Diese Lebensmittel sind gewöhnlich hochkonzentriert an Kalorien und haben zu vernachlässigende Mengen an nahrhaften Stoffen.

Verwenden Sie tierische Produkte wie Fleisch, Eier, Eiskrem und Käse nur sehr sparsam. Sie enthalten absolut keine Faserstoffe und hohe Konzentrationen an Fett.

Wenn Sie Ihre Ernährung nach diesen einfachen Richtlinien umstellen und jeden Tag einen halbstündigen, flotten Spaziergang machen, werden Sie pro Woche 1-2 Pfund an Gewicht verlieren.

Sie werden nicht nur Ihrer Gesundheit einen Gefallen tun, sondern Ihren Energiepegel deutlich verbessern, Ihre Verdauung spürbar ankurbeln und sich jeden Tag super fühlen! Fangen Sie **heute** damit an!