



Übergewicht, die Wohlstandskrankheit Nr. 1

Wie erreiche ich 2022
mein Idealgewicht?

Wie erreiche ich 2022 mein Idealgewicht?

Im Jahr 2020 war über die Hälfte aller Europäer ab 18 Jahren mäßig oder stark übergewichtig. Fettleibigkeit kommt bei Männern häufiger vor als bei Frauen. Bei starkem Übergewicht ist es genau umgekehrt. Ein zu hohes Körpergewicht birgt Gesundheitsrisiken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen liegen ebenso auf der Lauer wie ein erhöhtes Risiko für bestimmte Krebsarten.

Ob Sie ein paar Coronapfunde loswerden wollen oder fünf oder gar zwanzig Extra-Kilos: Wenn es um einen gesunden Lebensstil und das Abnehmen geht, brauchen Sie zuallererst zuverlässige Informationen. Fakten statt Mythen. Wirklich nützliche Tipps, die Ihnen helfen, sich gesünder zu ernähren und sich (mehr) zu bewegen. Sie wissen natürlich selbst, was gut für Sie ist und was nicht. Trotzdem ist es nicht immer leicht, die richtige

Wahl zu treffen. Wir von Dokteronline.com sind überzeugte Verfechter von Eigenregie, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Auch bei Übergewicht. Suchen Sie nach (neuen) Erkenntnissen, Empfehlungen und Tipps, um auf gesunde Weise Ihr Idealgewicht zu erreichen? Dann lesen Sie dieses Whitepaper.

Inhalt

Warum sind wir zu dick?	4
Ungesunde Ernährung.....	4
Bewegungsmangel.....	5
Die Psyche.....	5
Veranlagung.....	5
Der Einfluss des Menstruationszyklus.....	6
Testosteron und Übergewicht.....	7

Alles rund ums Essen – nie wieder Diät?	8
Lebensstil und Ernährung unter der Lupe.....	8
Fünf schnelle Anpassungen.....	9
Täglich mehr Bewegung: So klappt es.....	10
Das „Runner’s High“ gibt es wirklich.....	10
Fünf Tipps, wie Sie Ihr Training durchhalten.....	11
Der Personal Trainer: kein Allheilmittel, aber sinnvoll.....	12
Hilfe vom Ernährungsberater.....	13
Schlankheitsmedikamente.....	14
Medikamente, die den Abnehmprozess beschleunigen.....	15

Wie gesund bin ich? Machen Sie den Test!	16
---	----

Über Dokteronline.com	17
------------------------------------	----



Warum sind wir zu dick?

Dass immer mehr Menschen übergewichtig sind, liegt an einer Kombination aus mehreren Faktoren. Die Hauptursache ist ein Mangel an gesunder Ernährung und an Bewegung. Doch auch die Psyche sowie Veranlagung spielen eine große Rolle.

Ungesunde Ernährung

Viele Menschen wissen nicht, welche Zuckerfallen Lebensmittel sein können.

Gerade auch solche, in denen wir keinen Zucker erwarten würden, z. B. Schinken, Ketchup und sogar Babynahrung. Hinzu kommt, dass Zucker auf Etiketten unter unbekanntenen Namen wie Galaktose, Demerara und Maltit bzw. Maltitol aufgeführt wird.

Auch unser Wohlstand spielt eine wesentliche Rolle bei ungesunder Ernährung. Sie kennen das: die Lieblingsserie auf Netflix, und dazu eine Tüte Chips, M&Ms oder ein Schälchen Nüsse. Dann dürfen natürlich auch ein Glas Wein oder ein Pils nicht fehlen. Oder man hat keine Lust zu kochen und bestellt schnell eine Pizza.

Bewegungsmangel

Bewegungsmangel und Übergewicht gehen oft Hand in Hand. Frauen benötigen durchschnittlich 2 000 Kalorien pro Tag, Männer 2 500. Diese Werte basieren auf der Menge der Energie, die jeden Tag verbraucht wird. Und die ist von Mensch zu Mensch verschieden. Wer also körperlich weniger aktiv ist, müsste sich auch beim Essen zügeln.

Die Psyche

Manchmal liegt die Ursache für Übergewicht tiefer und wird das Essen genutzt, um Problemen auszuweichen. Auch hier stimmt die Kalorienbilanz nicht, doch die Gründe sind nicht Naschsucht oder Trägheit. Finden Sie heraus, warum Sie zu viel essen. Vielleicht brauchen Sie erst mentale Unterstützung, bevor Sie Ihr Übergewicht erfolgreich bekämpfen können.

Veranlagung

Oft wird abgewinkt bei dem Argument, dass Übergewicht auch Veranlagungssache sein kann. Zu Unrecht. Der eine nimmt leichter zu als der andere. Das hat u. a. mit dem „Hungerhormon“ Ghrelin zu tun. Ghrelin macht Sie öfter hungrig und verleitet dazu, mehr zu essen. Daneben gibt es auch das Sättigungshormon Leptin. Bei manchen Menschen stellt sich einfach schneller ein Sättigungsgefühl ein. Selbst die Geschwindigkeit Ihres Stoffwechsels ist genetisch bedingt, auch wenn dies nur einen minimalen Unterschied im täglichen Kalorienverbrauch ausmacht.

Ein weiterer „Dickmacher“ sind Erbkrankheiten wie z. B. Schilddrüsenunterfunktion. Bestimmte Darmbakterien hingegen können Übergewicht entgegenwirken.



Die Auswirkungen des Menstruationszyklus

Viele Frauen kennen das Problem: Vor den „Tagen“ steigt plötzlich das Gewicht – manchmal sogar um zweieinhalb Kilo oder mehr. Schuld daran sind die Hormone, die den Flüssigkeitshaushalt ganz schön durcheinanderbringen. Kurz vor der Periode steigt die Produktion des weiblichen Sexualhormons Östrogen an. Als Frau lagern Sie dann nicht nur mehr Wasser ein, Sie fühlen sich auch aufgedunsen und sind schwerer.

Manche Frauen leiden zudem in der Woche vor der Periode an Verstopfung. Während dieser Zeit produziert der weibliche Körper mehr Progesteron (Schwangerschaftshormon), und das schlägt auf den Darm.

Periode und Heißhunger – klingt das bekannt? Das Verlangen nach Süßem oder Salzigem, nach Schokolade oder Chips. Diese Extra-Kalorien sorgen nicht nur längerfristig für Extra-Pfunde, sondern kurzfristig auch für Wassereinlagerungen.

Und gerade dieses Wasser ist für die Gewichtszunahme vor und während der Regel verantwortlich. Vitamin B und Eisen können die Symptome reduzieren. Ebenfalls sinnvoll: ausreichend Wasser trinken, genug Bewegung und sich [so gesund wie möglich ernähren](#).

Testosteron und Übergewicht

Dass Frauen mit hormonellen Veränderungen zu kämpfen haben, ist allseits bekannt. Doch auch Männer haben so ihre Probleme mit Hormonen. Das Sexualhormon Testosteron verstärkt das Männliche im Mann und spielt eine wichtige Rolle bei zahlreichen Körperfunktionen. Ändert sich der Testosteronspiegel, können Beschwerden auftreten.

Bei Testosteronmangel nimmt „Mann“ zu. Testosteron regt nämlich den Muskelaufbau und die Fettverbrennung an. Muskeln wiederum verbrennen weit mehr Kalorien als Fettgewebe. Ist nicht so viel Muskelmasse vorhanden, sind also deutlich weniger Kalorien nötig.

Genauso gilt: Männer mit Übergewicht produzieren weniger Testosteron. Bei Fettleibigkeit (BMI ab etwa 30) sinkt der Testosteronspiegel im Durchschnitt um

30 %. Über 70 % der Männer mit einem BMI ab etwa 40 leiden unter Testosteronmangel; der Testosteronspiegel ist dann abnormal niedrig. Bei Gewichtsverlust steigt der Testosteronspiegel wieder an.

Lesen Sie hier mehr über [Bauchfett bei Männern](#) und den Einfluss von Hormonen.





Alles rund ums Essen – nie wieder Diät?

Kennen Sie das auch? Sie machen eine Diät und nehmen ab. Doch früher oder später fallen Sie in Ihre alten Gewohnheiten zurück und sind die verlorenen Pfunde im Nu wieder da. Manchmal haben sie sogar Verstärkung mitgebracht. Egal, ob Sie fünf Kilo Übergewicht haben, Ihre Coronapfunde loswerden wollen oder viel zu schwer sind: Am besten hilft eine dauerhafte Ernährungsumstellung.

Lebensstil und Ernährung unter der Lupe

Schon kleine Änderungen Ihres Lebensstils und Ihrer Ernährung bewirken viel. Erstens macht das Abnehmen plötzlich viel mehr Spaß, denn es funktioniert dauerhaft. Und zweitens ist es unkomplizierter, da Verhaltensänderungen zur Gewohnheit werden. Aber aufgepasst: Es dauert Wochen, eine gute Gewohnheit einzuüben, und es kann noch länger dauern, schlechte Gewohnheiten abzulegen. Am Anfang brauchen Sie also Geduld und Beharrlichkeit.

Fünf schnelle Anpassungen

1 Ein großes Glas Wasser vor dem Essen

Oft wird Hunger mit Durst verwechselt. Und tatsächlich ähneln sich der Hunger- und der Durstreiz. Wenn Sie eine halbe Stunde vor dem Essen ausreichend trinken, ist der Durst schon mal gelöscht und braucht nicht mehr „weggegessen“ zu werden.

2 Gut kauen!

Nur wer gut kaut, kann die Nährstoffe aus der Nahrung optimal verwerten. Und „gut“ bedeutet: jeden Bissen durchschnittlich 25-mal. So werden nicht nur die Nährstoffe besser aufgenommen, Sie essen auch viel ruhiger. Dadurch nehmen Sie automatisch weniger Kalorien zu sich.

3 Abwechslungsreich und öfter unverarbeitet

Ein Großteil unserer verarbeiteten Lebensmittel steckt voller Zucker, Getreide, Soja und Mais. Zu viel davon ist nicht nur ungesund, es macht unsere Ernährung auch einseitig. Naturbelassene und unverarbeitete Lebensmittel bringen Abwechslung. Ergänzen Sie also Ihren Speiseplan mit möglichst viel Obst und Gemüse der Saison.

4 Verbannen Sie Dauerstress

Ständiger Stress führt nicht nur zu Essanfällen, sondern erhöht auch die Menge an Cortisol (Stresshormon) im Körper. Cortisol verursacht Hungergefühle. Sie nehmen allerdings nicht nur durch „Stressessen“ zu. Auch der Stress selbst kann für zusätzliche Kilos sorgen, da Cortisol die Verdauung ausbremst, sodass Sie mehr Zucker und Fette speichern.

5 Einschlafen mit leichtem Hungergefühl

Im Schlaf werden Hormone produziert, die Ihr Körper benötigt, um tagsüber Körperfett zu verbrennen. Ein letztes Häppchen vor dem Schlafengehen stört diesen Prozess. Hinzu kommt: Wer ein paar Stunden vor dem Nachtschlaf auf Nahrung verzichtet, nimmt weniger Kalorien zu sich.



Täglich mehr Bewegung: So klappt es

Es ist nichts Neues: Wer Gewicht verlieren will, muss sich auch ausreichend bewegen. Bewegung macht nicht nur schlank, Sie fühlen sich auch fitter und werden weniger schnell krank.

Das Runner's High gibt es wirklich

Keine Lust auf Sport? Todmüde? Raffen Sie sich trotzdem auf. Schon nach 30 Minuten Laufen, einer Trainingseinheit im Fitnessstudio oder einer Stunde Yoga fühlen Sie sich wie neugeboren. Die Energie ist wieder da, der Kopf ist klar und die Stimmung ist gleich viel besser. Sport macht eben einfach glücklicher!

Wenn Sie trainieren, werden die Neurotransmitter Dopamin, Endorphin und Serotonin freigesetzt. Diese Botenstoffe im Gehirn sorgen dafür, dass die Kommunikation zwischen den Nervenzellen funktioniert. Dopamin macht zufrieden und steigert die Motivation. Endorphin wird auch als das Glückshormon bezeichnet. Es macht uns weniger schmerzempfindlich, erhöht die Abwehr und dämpft Angst. Zum Schluss: Serotonin. Dieser Neurotransmitter reguliert die Stimmung, den Schlaf und den Appetit.

Grund genug also, um vom Sofa aufzustehen.



Fünf Tipps, wie Sie Ihr Training durchhalten

- 1 Finden Sie eine Sportart, die zu Ihnen passt.** Wenn Sie eine Sportart wählen, die Ihnen Spaß macht, springen Sie nicht so schnell ab. Laufen ist nichts für Sie? Dann gehen Sie einfach mal spazieren oder fahren Sie Rad. Graust Ihnen vor dem Fitnessstudio mit all den Geräten? Wie wäre es dann mit einem Bootcamp an der frischen Luft? Tanzen Sie gerne? Dann versuchen Sie es mal mit Salsa oder Hip-Hop.
- 2 Setzen Sie sich erreichbare Ziele.** Sie brauchen sich nicht gleich für einen Marathon anzumelden. Im Gegenteil: Fangen Sie klein an. Waren Sie immer ein Sportmuffel? Dann beginnen Sie mit einem Spaziergang oder ziehen Sie ein paar Bahnen im Schwimmbad. Und wenn es gut läuft, erweitern Sie Ihr Programm.
- 3 Suchen Sie sich einen Trainingspartner.** Besonders, wenn Sie viel – und vielleicht allein – zu Hause arbeiten. Gemeinsames Training motiviert zum Durchhalten und spornt an. Außerdem sorgt der Sport für nette Kontaktmomente und stärkt Ihre Freundschaft.
- 4 Trainieren Sie vor oder unmittelbar nach der Arbeit.** Klar, niemand stellt den Wecker gerne früher. Dennoch gibt Ihnen der Sport am Morgen für den Rest des Tages Energie für zehn. Doch auch das Training direkt nach der Arbeit hat Vorteile: Sie brauchen dann nicht mehr vom Sofa aufzustehen, wenn Sie gerade sitzen. Oder lassen Sie einfach zwischendurch Ihren Computer stehen und kommen Sie ein bisschen in Bewegung!
- 5 Sport zu Hause.** Crunches, Squats, Planks: Was Sie im Fitnessstudio auf der Matte machen, geht natürlich auch zu Hause. Das Internet und verschiedene Sport-Apps bieten knallharte Bauch-, Beine- und Po-Workouts. Sie mögen es lieber ruhiger und wollen vor allem gelenkig und geschmeidig werden? Dann ist Yoga (mit dem Sonnengruß, dem „herabschauenden Hund“ und dem Krieger) vielleicht eher etwas für Sie.

Fällt es Ihnen schwer, selbst anzufangen? Dann könnte die professionelle Hilfe eines Personal Trainers oder Ernährungsberaters helfen. Oder vielleicht geben Ihnen Schlankheitsmedikamente den Stups in die richtige Richtung?

Der Personal Trainer: kein Allheilmittel, aber eine gute Unterstützung

Sicher: Schwitzen müssen Sie selber. Unterstützt und gut angeleitet kommen Sie allerdings sehr viel weiter. Und dann ist es egal, wie viel Sie abnehmen möchten. Der Personal Trainer ist dazu da, Sie zu motivieren.

Was Ihr Personal Trainer für Sie tun kann:

- **Schnell und sicher zum Ziel**

Ihr Personal Trainer kennt sich im Bereich Körper und Bewegung bestens aus und weiß, was Ihrem Körper guttut. Er oder sie stellt Ihnen ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm zusammen, sodass Sie Ihr Ziel schnell und sicher erreichen.

- **Die richtige Haltung**

Ihr Personal Trainer bringt Ihnen die korrekte Haltung und Technik bei. Und er sorgt dafür, dass Sie die Übungen effektiv und effizient durchführen, für das bestmögliche Ergebnis. Wetten, dass Sie ein Leben lang etwas davon haben werden?

- **Beim Sport geht es um Sie selbst**

Jeder Mensch ist anders. Ob es nun um eine alte Verletzung geht, um Ihren Allgemeinzustand oder eigene Unsicherheiten: Ein Personal Trainer versteht das wie kein anderer und passt das Training an Ihre Möglichkeiten und Bedürfnisse an.

- **Mehr als sportliches Know-how**

Die meisten Personal Trainer kennen sich nicht nur mit Sport aus, sondern auch mit Ernährung.

- **Stark bleiben in Momenten der Schwäche**

Ihr Personal Trainer sorgt dafür, dass Sie Ihre Aufgabe nicht alleine zu bewältigen brauchen. Und er spornt Sie an, wenn Sie fast aufgeben wollen.

● **Die beste Version Ihrer selbst**

Der Personal Trainer fordert Sie heraus, die beste Version Ihrer selbst zu werden, sowohl mental als auch körperlich. Denn es gibt einen feinen Unterschied zwischen „Ich kann es nicht“ und „Ich kann es noch nicht“.

Neben einem Personal Trainer können Sie auch einen Ernährungsberater oder eine Ernährungsberaterin einschalten. Gegebenenfalls ist auch eine Zusammenarbeit zwischen Trainer und Berater möglich.

Hilfe vom Ernährungsberater

Über Ernährung wird viel gesprochen und geschrieben. Jeder scheint eine Meinung dazu zu haben. Und dann gibt es noch unzählige Diäten und Ernährungshypes, die einander in hohem Tempo ablösen. Nie gab es mehr Unklarheiten zum Thema Ernährung als jetzt. Kohlenhydrate, ja oder nein? Intervallfasten oder sechs kleine Mahlzeiten am Tag? Lebenslange Diät oder nie wieder Schlankheitskuren?



Seriöse Ernährungsberater haben meistens eine Ausbildung zum u. a. Diätassistenten oder Ökotrophologen abgeschlossen. Sie kennen sich mit Ernährung in allen ihren Aspekten aus. Gesetzlich geschützt ist die Bezeichnung „Ernährungsberater“ nicht. Bei einem „Ernährungsberater DGE“ bzw. „Ernährungsberater VDOE“ können Sie aber sicher sein, dass es sich um eine Fachfrau bzw. einen Fachmann handelt.

Was macht ein Ernährungsberater?

- Ein Ernährungsberater sieht sich gemeinsam mit Ihnen Ihre Gewohnheiten und Ihr Essverhalten im Alltag an.
- Ausgehend von Ihrem Lebensstil, Ihrem Essverhalten und Ihren persönlichen Wünschen wird ein Diätplan aufgestellt.
- Ihr Ernährungsberater leitet Sie an und wertet Ihre Fortschritte gemeinsam mit Ihnen aus.

Wann ist eine Ernährungsberatung für Sie sinnvoll?

Ernährungsberatung kann u. a. helfen, wenn Sie ein paar Pfunde verlieren wollen, stark übergewichtig sind oder wenn Sie ein emotionaler Esser sind. Von jedem seriösen Ernährungsberater können Sie wissenschaftlich fundierte Ratschläge erwarten. In Deutschland ist die anteilige Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich.

Schlankheitsmedikamente als Hilfsmittel

Schlankheitsmedikamente können helfen, den Abnehmprozess zu beschleunigen. Bei der Anwendung dieser Mittel wird beispielsweise:

- ein Teil des Fettes in der Nahrung nicht vom Körper aufgenommen,
- das Sättigungsgefühl schneller wahrgenommen und das Hungergefühl unterdrückt,
- der Blutzuckerspiegel reguliert, sodass Hungertiefs kaum noch eine Chance haben.

Ein Arzt wägt immer die Vor- und Nachteile einer Medikamenteneinnahme ab. Der gesundheitliche Nutzen der Gewichtsabnahme sollte die Nachteile möglicher Nebenwirkungen überwiegen. Auch muss das Medikament zu anderen Arzneimitteln passen, die Sie möglicherweise gebrauchen.

Denken Sie darüber nach, Schlankheitsmedikamente auszuprobieren? Informieren Sie sich zuvor gründlich darüber und leiten Sie ggf. eine [Arztkonsultation](#) auf [Dokteronline.com](#) in die Wege. Wir beraten Sie gerne und kompetent.

Medikamente, die den Abnehmprozess beschleunigen:

- [Xenical](#)
- Liraglutid
- [Mysimba](#)
- [Saxenda](#)
- [Orlistat](#)

Es gibt auch alternative Produkte, die bei der Gewichtsabnahme helfen können und rezeptfrei erhältlich sind, wie z. B.:

- Appetitzügler
- [Mahlzeitenersatz](#)
- Fettblocker
- Fettverbrenner

Wie gesund bin ich? Machen Sie den Test!

FRAGE 1

Wie viele Schritte gehen Sie pro Tag?

FRAGE 2

Wie viele Stunden moderates bis intensives Training absolvieren Sie pro Woche?

FRAGE 3

Wie viele Stunden schlafen Sie nachts?

FRAGE 4

Wie viele Gläser Wasser trinken Sie pro Tag?

FRAGE 5

Wie viel Obst und Gemüse essen Sie pro Tag?

Antworten

1. Oft werden 10 000 Schritte pro Tag empfohlen, aber 8 000 Schritte am Tag sind auch schon sehr schön.
2. Erwachsene brauchen mindestens zweieinhalb Stunden moderates bis intensives Training pro Woche. Mit „moderat“ meinen wir, dass Ihre Herzfrequenz und Atmung zwar ansteigen, Sie aber noch sprechen können. Bei intensivem Training atmen Sie schwerer, Sie keuchen und schwitzen.
3. Die empfohlene Schlafdauer variiert je nach Altersgruppe. Für Erwachsene beträgt sie zwischen sieben und neun Stunden pro Nacht.
4. Für Erwachsene werden anderthalb bis zwei Liter pro Tag empfohlen. Dies entspricht acht bis zehn Gläsern.
5. Empfohlen werden 300 g Gemüse und zwei Stück Obst.



Trustpilot • Hervorragend • Basierend auf 11.685 Bewertungen [Alle Bewertungen](#)



Empfehlenswert

Alles bestens, unkomplizierte Abwicklung, schnelle Lieferung, einfach nur perfekt. Auf jeden Fall empfehlenswert.



Sehr schnell und zuverlässig

Einfach die Fragen ehrlich beantworten. Es kommt sogar eine Nachfrage vom Arzt.



Über [Dokteronline.com](https://www.dokteronline.com)

[Dokteronline.com](https://www.dokteronline.com) ist die Plattform, die Verbraucher, Ärzte und Apotheken miteinander verbindet, um gezielte Behandlungen zu bieten. Dokteronline.com glaubt an eine verantwortungsbewusste Eigenregie, wenn es um Gesundheitsbeschwerden geht, die gut behandelt werden können.



[Alle Behandlungen ansehen](#)

INHALT

17