

Fettleibigkeit – sind Diäten sinnvoll und zielführend?



1. Unternehmung
2. Werbung für Diäten
3. Ernährung
4. Bewegung
5. Folgerung

K.M. Seidler GmbH



Illustrationen für

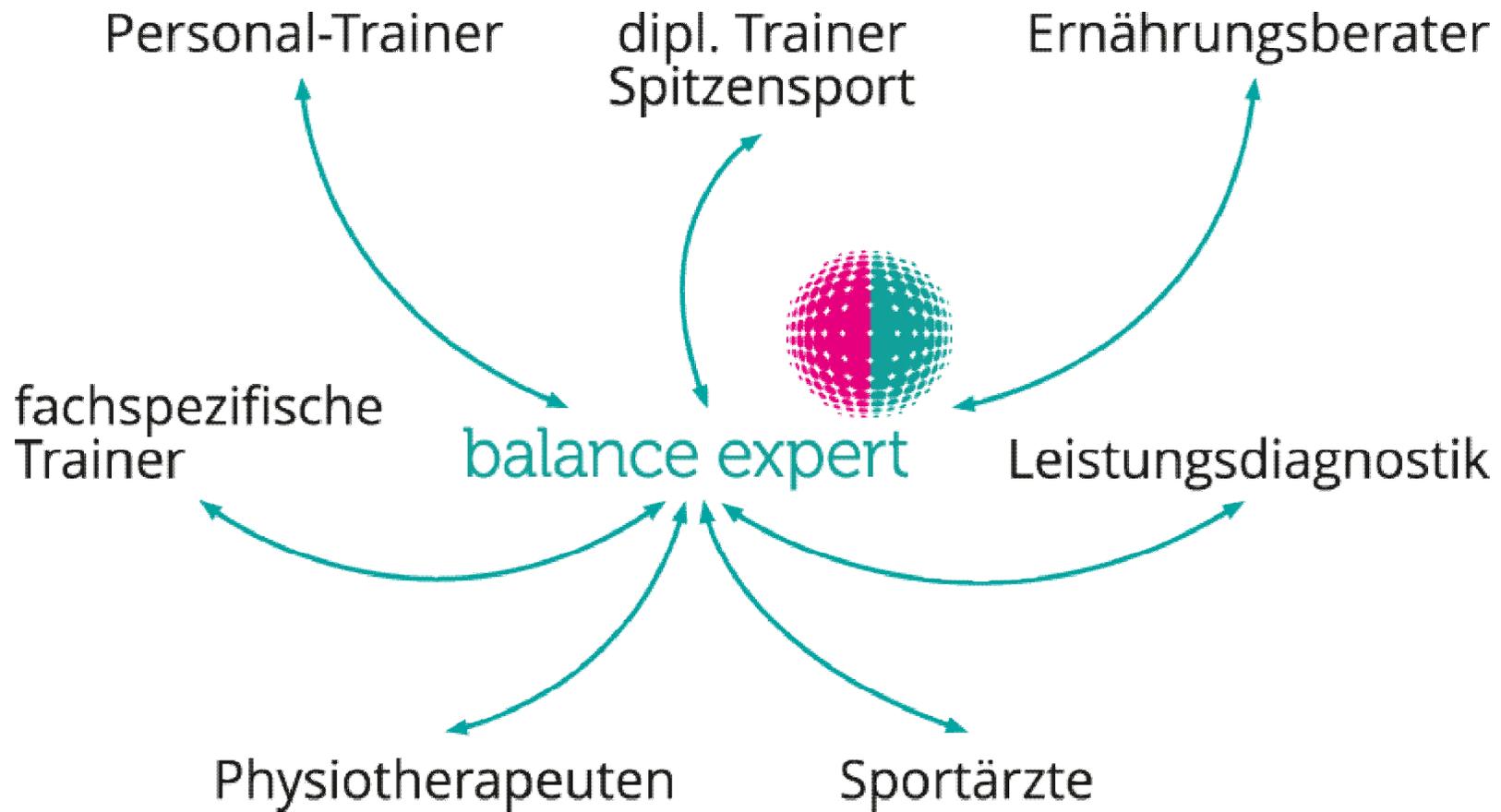
- die persönliche (Projekt-)Note
- den Mehrwert der Projekte

Bilder für geistige Freiräume und für Zonen der Entspannung



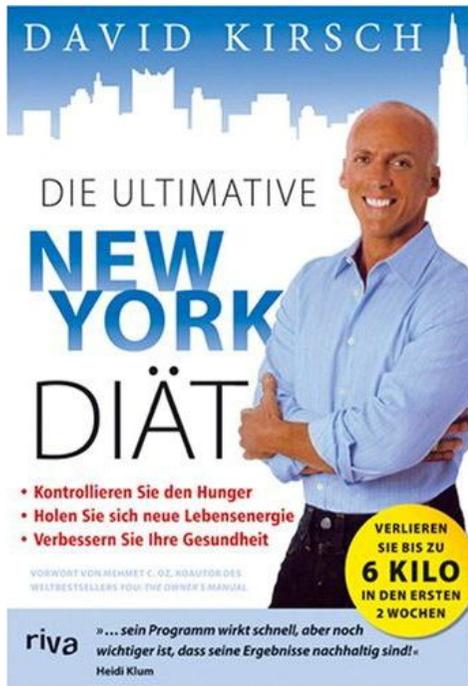
- Bewegen Sie sich ausreichend?
- Trainieren Sie regelmässig Ihre Muskelkraft und Ihr Gleichgewicht?
- Verbesserung Sie Ihre koordinative Leistungsfähigkeit?
- Kennen Sie das Gefühl von Fehlbelastungen oder allzu einseitigen Beanspruchungen?
- Stimmt Ihre Energiebilanz?

Netzwerk



Bewegungszeit gegen Fettleibigkeit





Ist Werbung reine Abzockerei?



Irrtümer der Werbung

„Wir essen zu viel Fett – das Fett ist schuld.“



Meist ist nicht die zu reichliche Aufnahme von Fetten für das Übergewicht die Hauptursache, sondern die zu hohe Nahrungsaufnahme.

Irrtümer der Werbung

*„Es gibt doch Mittel, die wie
Fettfresser wirken.“*



Die Wunderpille ist ein Medikament und rezeptpflichtig mit einem dazugehörigen Ernährungsplan. Nach Absetzung des Medikaments (Belviq) steigt das Körpergewicht wieder an.

Irrtümer der Werbung

„Mit L-Carnitin lässt sich Fett abbauen.“



L-Carnitin ist ein Stoff, den unser Körper selber herstellt. Die fettabbauende Wirkung von zusätzlich eingenommenem L-Carnitin ist wissenschaftlich nicht beweisbar.

Irrtümer der Werbung

„Stress baut Fett ab.“



Der psychische Dauerstress, der nicht körperlich abgebaut werden kann, verursacht die Ausschüttung des Stresshormons Cortison und führt zu einer vermehrten Fettspeicherung.

Fehlinformationen

Tageszeitungen 15 %
Gesundheitszeitschriften 17 %
allg. Zeitschriften 21 %
Life-Style-Zeitschriften 23 %
Frauenzeitschriften 25 %
Gratiszeitungen 55 %

falsche Ernährungsaussagen

Diät nach Dr. Bruker
Humplik-Kur / Dr. H. Humplik
Max-Planck-Diät
Atkins-Diät / R. C. Atkins
Fatburner-Diäten
Foreyer young / Dr. U. Strunz
Blutgruppendiät / Dr. P. D'Adamo

Übergewicht zeigt sich auch am Body Mass Index (BMI)



Normalwerte

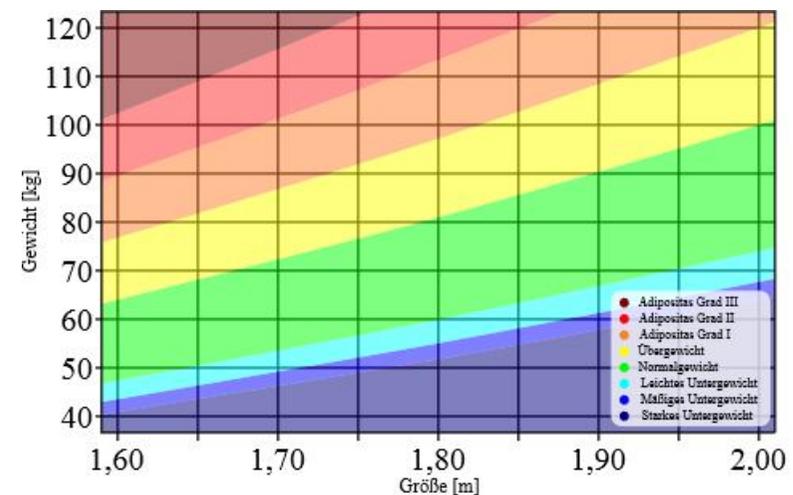
Männer	BMI	20 – 25 kg/m ²
Frauen	BMI	19 – 25 kg/m ²

Fettleibigkeit (Adipositas) ist eine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit mit starkem Übergewicht.

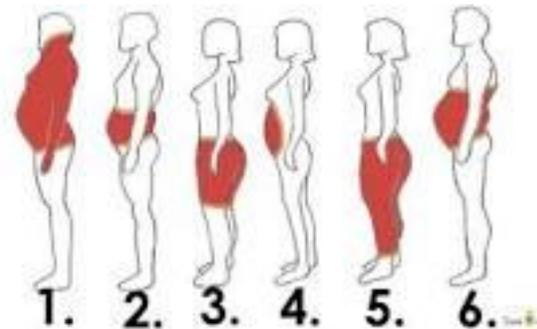


Die WHO definiert Adipositas ab einem Body Mass Index (BMI) von 30 kg/m²!

Kategorie (nach WHO)	BMI (kg/m ²)
Normalgewicht	19 – 24,9
Übergewicht	25 – 29,9
Adipositas Grad I	30 – 34,9
Adipositas Grad II	35 – 39,9
Adipositas Grad III	≥ 40



Entscheidend für das Risiko einer **Herz-Kreislauf-Erkrankung** ist nicht der BMI, sondern das **Fettverteilungsmuster.**



Fettdepots im Bauchraum und an den inneren Organen wirken sich besonders nachteilig auf die Gesundheit des Menschen aus.

Das innere Bauchfett beeinflusst den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel (Zuckerstoffwechsel) besonders ungünstig und führt zu Fettstoffwechselstörungen sowie Diabetes.



kritischer Bauchumfang
(Apfelform):

- Frauen ab 88 cm
- Männer ab 102 cm

Als risikoärmer gilt die mehr hüft- und
oberschenkelbetonte Fettverteilung (Birnentyp).

Auswirkung der Diäten

Zuerst verlieren wir Wasser,
dann Muskelmasse und
eventuell auch ein bisschen
Körperfett. **Die entleerten
Fettzellen werden bei
Lockerung der Diät als
erstes wieder aufgefüllt.**

Grundumsatz

= Energieumsatz, um alle
Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.

Der Grundumsatz ist abhängig vom
Geschlecht, Alter, fettfreier
Körpermasse und der inneren
Organe.

Ernährungsumstellung

energiereduzierte (massvoll bei Fetten, Brote, Pizza usw.),
kohlenhydrat- und eher ballaststoffreiche
(Ost, Gemüse) **Kost - min. 1'200 kcal/Tag**

Aufhören zu essen, wenn man satt ist!

Nicht wann und wie oft man isst, ist entscheidend, sondern was und wieviel
(auf die Energiedichte bezogen).

vollwertig essen und trinken

Die zehn Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)

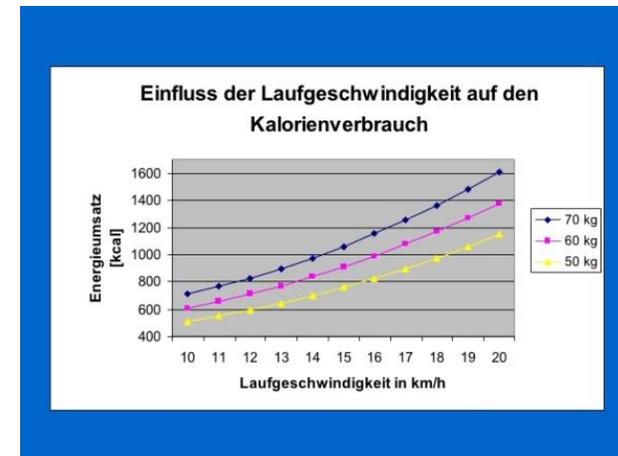
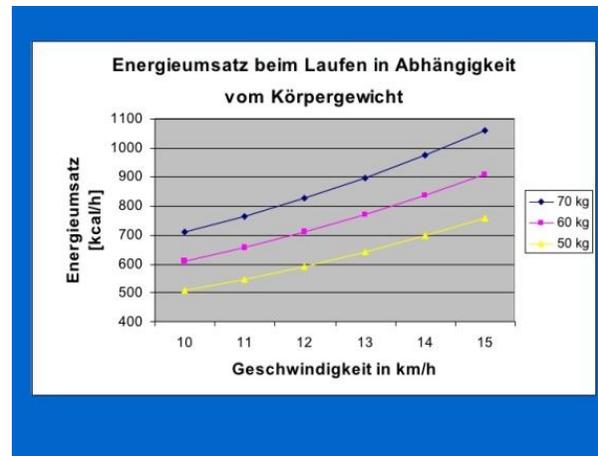
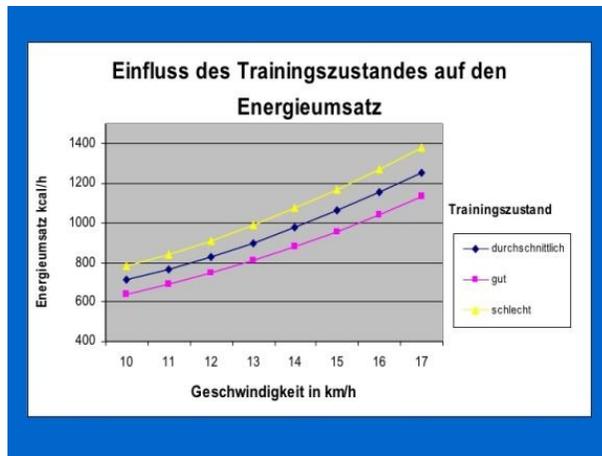
1. vielseitig essen
2. Getreideprodukte – mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – nimm '5' am Tag
4. täglich Milch / Milchprodukte, 1x pro Woche Fisch
5. wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz kontrolliert
7. reichlich ungesüsste Flüssigkeit
8. schmackhaft und schonend zubereiten
9. Zeit nehmen und das Essen geniessen
10. auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Die Steigerung der **körperlichen Bewegung** ist ein wichtiger Faktor in der **Energiebilanz**.

$$\text{Energiebilanz} = \text{Energiezufuhr} - \text{Energieumsatz}$$

notwendig für die Gewichtsreduktion ist eine **negative Energiebilanz**:
Energieumsatz > Energiezufuhr

Körperliche Aktivität erhöht den Energieumsatz in Abhängigkeit des Fitnesszustands sowie der Dauer, Art und Intensität der Belastung.



Ausdauersport wie Radfahren,
Schwimmen, Walken, Wandern,
(Aqua-)Joggen, Skaten, Langlauf...
fördern – bei konsequenter,
dauerhafter Ausübung – die
Gewichtsreduktion.



Laufen besticht durch seine Einfachheit. Jede, jeder kann es ohne grosse Schulung und vor allem überall.



Walken ist für Anfänger und Wiedereinsteiger eine Alternative zum Joggen.



Wandern ist ein präventives Training im Einklang mit der Landschaft.



Radfahren schont die Gelenke. Anfänger absolvieren schon längere (Trainings-) Einheiten in der Natur.

Die Muskulatur ist das grösste Organ,
- das Glukose aufnimmt,
- das Fett verbrennt.

**Regelmässiges Krafttraining führt
zu einem (langfristig) höheren
Energieumsatz!**

Beim **Krafttraining** sind **komplexe Übungen** den isolierten Bewegungen vorzuziehen!

Die **Beanspruchung mehrerer Muskelgruppen** (Muskelschlinge), die gemeinsam an einer Bewegung beteiligt sind, steht im Vordergrund!



tiefe Kniebeuge:
Hamstrings Quadriceps, Glutaeus maximus, Rückenmuskulatur



Klimmzug mit engem Kammgriff:
Bizeps, Latissimus



Bankdrücken:
Pectoralis, vorderer Deltoid, Trizeps



Trainingsempfehlung

Person: männlich, 110 kg, 1.72 cm gross

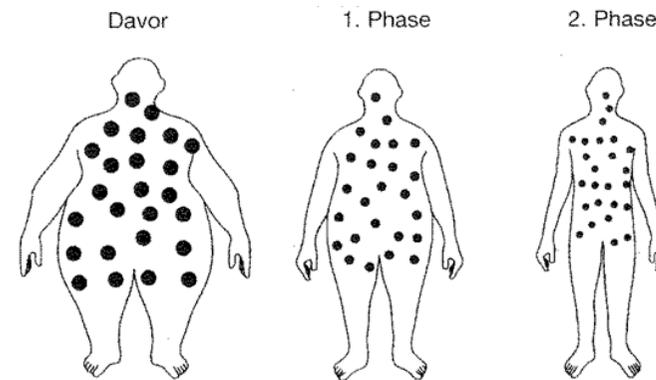
Ziel: Gewichtsabnahme durch Sport 6 – 8 kg in 7 Monaten

Energieverbrauch durch Sport: 6'000 - 6'500 kcal/Monat

Monat	kcal-Verbrauch pro Woche	Aktivität pro Woche
1	1'200	2 x 45 min Gehen + 2 x 45 min Kraft (Stabi)
2	1'300	2 x 45 min Gehen / Traben + 2 x 45 min Kraft (Stabi)
3	1'400	2 x 40 min Joggen + 2 x 45 min Kraftausdauer
4	1'500	2 x 45 min Joggen + 2 x 45 min Kraftausdauer
5	1'600	2 x 50 min Joggen + 2 x 45 min Kraftausdauer
6	1'700	2 x 55 min Joggen + 2 x 45 min Kraft (Zirkel)
7	1'800	2 x 60 min Joggen + 2 x 45 min Kraft (Zirkel)

Wirkung auf das Körperfett

(Ausdauer-)Training vermag nur die Grösse der Fettzellen, nicht aber die Zahl, zu verringern!



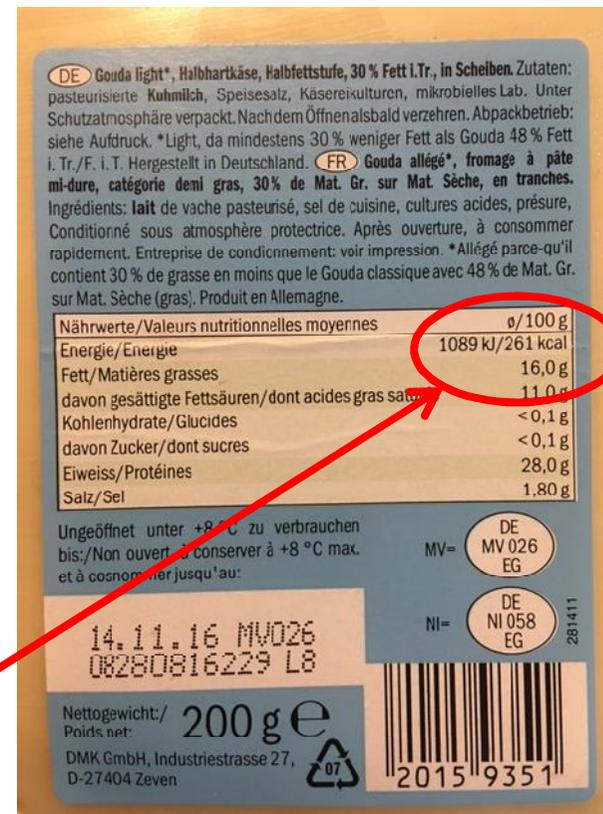
Ausdauer- mit Krafttraining aktiviert den Stoffwechsel im Sinne einer langfristigen Gewichtsreduktion.

Die wichtigsten Ursachen der
Fettleibigkeit sind
Überernährung
und **Bewegungsmangel!**



Zu viel und falsche Ernährung sowie
zu wenig Bewegung führen zu einem
Überschuss bei der individuellen
Energiebilanz des Menschen!

Bei allen Produkten ist das Kleingedruckte zu beachten!



erfolgreiches Abnehmen = stressfreies Abnehmen

1 kg Fettgewebe entspricht einem Energiegehalt
von ca. 7'000 kcal

Einsparung / Mehrverbrauch (Sport):

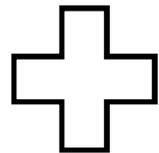
~ 250 kcal/Tag = ~ 7'000 kcal/Monat

1 kg Fett weg pro Monat = 12 kg im Jahr!

Die Energiebilanz entscheidet über den Körperfettanteil!

Ohne Bewegung wird kein Gramm Körperfett abgebaut!

Die Wunderpille, bzw. die sinnvollste und zielführendste Diät heisst:
**Essverhalten und Lebensstil
konsequent ändern!**



state of the art

Jede Form der körperlichen Aktivität ist besser als keine, um eine negative Energiebilanz zu erreichen.

Regelmässiges Krafttraining verhindert Muskelschwund und gewinnt die verlorene Muskelmasse wieder zurück.

state of the art

Mit Krafttraining ist (langfristig) eine effizientere Reduktion des Körperfettanteils möglich.

Sowohl Ausdauer - als auch Krafttraining - verbessern die Blutzuckerregulation.

state of the art

Krafttraining und Ausdauertraining
verbessern den Zucker- und
Lipidstoffwechsel
(Blutzucker, HDL-Cholesterin,
Triglyzeride).





Katrin Seidler

K.M. Seidler GmbH
Zinggenstrasse 2, CH-9434 Au SG
M +41 76 803 91 31
info@kmseidler.com
www.kmseidler.com

Literaturverzeichnis:

ELMADFA IBRAHIM:

Ernährungslehre, Stuttgart, Eugen Ulmer KG, 2015

KONOPKA PETER:

Sporternährung, München, BLV Verlagsgesellschaft mbH, 1996

WEINECK JÜRGEN:

Optimales Training, Erlangen, perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft, 1996

WEINECK JÜRGEN:

Sportbiologie, Balingen, Spitta Verlag GmbH, 2000