

## Mehr Bewegung und Entspannung

Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren und sich in Ihrem Körper wieder wohlfühlen möchten, sollten Sie sich regelmäßig bewegen und sich Zeit für Entspannung gönnen. Sie werden schon bald spüren, wie gut körperliche Aktivität tut: Sie strafft die Figur, schafft ein besseres Körpergefühl, stärkt das Selbstbewusstsein und baut Spannungen ab. Wenn es Ihnen schwerfällt, sich alleine zu motivieren, suchen Sie sich Gesellschaft. Viele Vereine, Fitnesscenter und Volkshochschulen bieten ein abwechslungsreiches Entspannungs- und Bewegungs-Programm an.

In einem fachkundig und liebevoll geführten Kurs gelingt es meist am besten, sich langfristig auf eine Änderung des Lebensstils einzulassen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten fällt Abnehmen, Sport und Entspannung viel leichter.

Bevor Sie sich für einen Kurs zur Gewichtsreduktion entscheiden, sollten Sie sich über Ziele und Inhalte informieren. Folgende Kriterien versprechen einen erfolgreichen Kursverlauf:

- Ernährung, Bewegung und geistig-seelisches Wohlbefinden sollten gleichermaßen berücksichtigt werden.
- Die Hintergründe einer gesunden Ernährung sollten nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch eingeübt werden.
- Die Gruppe sollte von einer/m fachlich, methodisch und menschlich kompetenten Kursleiter/in begleitet werden.
- Es sollte eine Atmosphäre bestehen, die Raum für gegenseitige Unterstützung gibt.

# Vollwertig abnehmen und genießen



Das **Netzwerk Gesunde Ernährung** ist das Vernetzungsprojekt des UGB e.V. – Deutschland



Das Netzwerk Gesunde Ernährung bearbeitet Ernährungs- und Gesundheitsthemen im Konsens mit anderen Fachkräften und Fachverbänden.

### Herausgeber:

Koordinierungsstelle für das Netzwerk Gesunde Ernährung: Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. – Deutschland  
[www.ugb.de](http://www.ugb.de)

### Inhaltliche Verantwortung:

Wissenschaftlicher Beirat der UGB-Akademie, Vorsitz: Prof. Dr. Claus Leitzmann, Gießen

### Bezugsadresse:

UGB Beratungs- und Verlags GmbH,  
[www.ugb-verlag.de](http://www.ugb-verlag.de)

überreicht von:



In dieser Serie sind folgende Themen erschienen:

- Vollwertig von Anfang an
- Wenn Nahrungsmittel unverträglich sind
- So schmeckt's allen – Genuss mit Verantwortung
- Vollwertig abnehmen und genießen
- So läuft's: Fit mit Vollwert-Ernährung
- Fasten – Gewinn für Körper und Seele
- Vollwertig essen bei Diabetes
- Gewichtige Kinder – satt und in Form

Leichter werden  
Gewicht halten  
Rundherum wohlfühlen



Schlank, selbstbewusst und aktiv sein – wer möchte das nicht? Zahlreiche Anbieter von Diäten nutzen diesen Wunsch aus und versprechen Gewichtsverlust in wenigen Tagen. Wer einige Zeit streng nach Plan isst und eifrig Kalorien zählt, nimmt zwar schnell ab. Doch nach der Diät essen viele wie zuvor und der Körper nimmt Pfund für Pfund wieder zu. Wer langfristig etwas für sich und seinen Körper tun möchte, sollte sein Leben Schritt für Schritt umstellen und bewusst und aktiv gestalten.

## Wie kommt es zu Übergewicht?

Manche Menschen neigen mehr als andere dazu, überzählige Pfunde anzusammeln. Seit Jahren versuchen Wissenschaftler herauszubekommen, warum das so ist. Neben einer erblichen Veranlagung sind vor allem Faktoren wie Ernährung, Bewegung und persönliche Lebensumstände von Bedeutung. Denn selbst wenn Sie eine Veranlagung für Übergewicht haben: Letztendlich führt eine ungünstige Ernährungs- und Lebensweise dazu, dass Sie mehr Nahrungsenergie aufnehmen, als Ihr Körper verbraucht. Dabei ist der Energie- bzw. Kaloriengehalt eines einzelnen Lebensmittels gar nicht so entscheidend. Im Gegenteil: Oftmals entwickelt sich aus dem akribischen Rechnen mit Kalorien ein gestörtes Essverhalten. Wichtiger ist es, dass die Ernährung insgesamt günstig zusammengestellt ist.

Die Erfahrungen zeigen, dass es kein einfaches Patentrezept gibt, wie man zu viele Pfunde wieder los wird. Eines ist jedoch sicher: Mit einseitigen Reduktionsdiäten lässt sich das Gewicht nicht dauerhaft verändern. Viel effektiver ist es, an mehreren Punkten gleichzeitig anzusetzen. Neben den Essgewohnheiten sollten auch die Psyche und der persönliche Lebensstil berücksichtigt werden. Eine erfolgreiche und vor allem

dauerhafte Änderung des Körpergewichts ist daher nur dann möglich, wenn Sie den für Sie persönlich richtigen Weg finden.

## Nahrung für die Seele

Wenn Sie Ihren Körper bewusst wahrnehmen, sich selbst annehmen und Ihre eigene Persönlichkeit wertschätzen, können Sie viel leichter Veränderungen in Ihrem Leben vornehmen. Menschen, die immer wieder mit sich hadern, sich wenig zutrauen oder sich über ihren schwachen Willen ärgern, lähmen die eigene Motivation. Positives Denken und ein achtsamer Umgang mit sich selbst sind gar nicht so schwer. Schon einfache Übungen können dabei helfen, persönliche Stärken auszubauen. Ein wichtiger Schritt ist, die Zusammenhänge zwischen Körper, Gefühl und Kopf zu kennen und ernst zu nehmen. Wer seine Lebens- und Ernährungsweise umstellen will, sollte sich kleine, realistische Ziele stecken und auf dem Weg dahin viel Geduld mit sich haben. Freuen Sie sich, wenn es Ihnen gelungen ist, mehr frisches Obst zu essen, anstatt sich lange darüber zu ärgern, dass Sie wieder zwischendurch genascht haben. Unter fachkundiger und liebevoller Begleitung in einem Kurs mit Gleichgesinnten gelingt es leichter, sich langfristig auf eine Änderung des Lebensstils einzulassen.

## Schritt für Schritt vollwertige Essgewohnheiten

Lassen Sie sich von strikten Diäten nicht den Appetit verderben. Viel erfolgreicher können Sie Ihr Gewicht reduzieren, wenn Sie Schritt für Schritt günstige Essgewohnheiten annehmen. Wichtig ist, dass es Ihnen schmeckt und Sie reichlich gesundheitsfördernde Stoffe aufnehmen. Am besten sammeln Sie in einem Kurs

praktische Erfahrungen, wie eine solche Kost zu Hause umgesetzt werden kann. Da sich lieb gewonnene Gewohnheiten nicht von heute auf morgen über Bord werfen lassen, sollten Sie sich dazu ausreichend Zeit lassen. Bewährt haben sich folgende fünf Schritte:

1. Essen Sie **mehr Gemüse und Obst** – und zwar möglichst frisch und unerhitzt. Keine anderen Lebensmittel enthalten so wenig Kalorien und gleichzeitig so viele wichtige Inhaltsstoffe. Frisches Obst oder Gemüse sind ideale Zwischenmahlzeiten, und ein großer Salat als Vorspeise zum Mittag- oder Abendessen stillt bereits den größten Hunger.
2. Versuchen Sie, **weniger fettreiche** Lebensmittel zu essen. Mit der üblichen Durchschnittskost werden meist zu viel Fett und darüber auch zu viel Energie aufgenommen, was die Entstehung von Übergewicht begünstigt. Achten Sie auch auf die Fettqualität. Günstig sind pflanzliche Fette und Öle, besonders Raps-, Lein- oder Walnussöl.
3. Greifen Sie **öfter zu Vollkornprodukten**. So bekommt der Körper ein Optimum an Nähr- und Ballaststoffen. Lassen Sie sich und Ihrem Verdauungssystem anfangs Zeit, um sich an die ballaststoffreiche Kost zu gewöhnen. Am besten ist es, wenn Sie mit kleinen Mengen an Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Naturreis anfangen.

**4. Tierische Lebensmittel** wie Fleisch, Wurst, Eier und einige Milchprodukte enthalten teilweise reichlich Fett und außerdem problematische Inhaltsstoffe. Sie sollten daher **seltener auf den Tisch** kommen. Regelmäßig auf den Speiseplan gehören jedoch Milch und fettarme Milchprodukte wie Joghurt und Quark.

**5.** Wenn die neuen Essgewohnheiten bei Ihnen Routine geworden sind, können Sie es einmal mit einem oder mehreren **Frischkosttagen** probieren. Essen Sie ein paar Tage lang ausschließlich frische, nicht gekochte Nahrung wie frisches Obst, Gemüse und Salate. Eingeweichtes oder gekeimtes Getreide, Nüsse und Joghurt können den Speiseplan ergänzen. Frischkost schmeckt gut, macht satt und enthält reichlich gesundheitsfördernde Stoffe. Das bekommt Ihrer Gesundheit und Ihrer Figur.

## Für Wissbegierige

Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit ist das A und O für unser persönliches Wohlfühlgewicht. Wer daher tiefer in die Hintergründe unserer Ernährung aus neutraler Sicht einsteigen möchte, für den ist das Seminar Ernährungstheorie der UGB-Akademie genau das Richtige.

Hier erfahren Sie die Empfehlungen und Begründungen für eine gesunde Ernährung, lernen die einzelnen Lebensmittelgruppen zu bewerten und steigen auch in die Warenkunde ein. Erfahrene Dozenten der UGB-Akademie bringen Ihnen in angenehmer Atmosphäre im Seminarzentrum fünfseenblick am Edersee die fachlichen Inhalte verständlich und kompetent nahe.

Weitere Informationen unter:  
[www.ugb.de/seminare](http://www.ugb.de/seminare)

