

**Ratgeber**

**Gewicht**

**Gewicht:  
Die Masse  
unseres  
Körpers**

# Expertinnen und Experten

Der Ratgeber «Gewicht» entstand unter freundlicher Mitwirkung von:

Prof. Dr. med. David Fäh



Der Arzt und Ernährungswissenschaftler lehrt und forscht an der Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit, Fachbereich Ernährung und Diätetik. Er ist Fachautor diverser Bücher rund ums Thema Ernährung und Gewicht.

→ [davidfaeh.ch](http://davidfaeh.ch)

Eliane Wyss



Die Fachspezialistin für Ernährungcoaching berät bei der Helsana-Gesundheitsberatung Kundinnen und Kunden.

## Helsana-Gesundheitsberatung

Die Gesundheitsberatung steht allen Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Ob zu Ernährung, Bewegung, zum Umgang mit einer erhaltenen Diagnose oder empfohlenen Behandlungen – bei uns erhalten Sie fundierte und auf Sie zugeschnittene Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen.

☎ 058 340 15 69

→ Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden: [helsana.ch/gesundheitsberatung](http://helsana.ch/gesundheitsberatung)

# Inhalt

## Wissen

### 4 Facts & Figures

Von Fake-Fotos bis XXL-Gräber

### 6 Ideal ist individuell

Über den gesunden Umgang mit dem eigenen Gewicht

### 8 Wie viel wiegen ...

... unsere Körperteile?

### 10 Das fällt ins Gewicht

Der Einfluss von Faktoren wie Schlaf, Hormone oder Gene

### 14 Gewichtige Zahlen

Statistik zu Über- und Untergewicht

### 16 Wenn Kilos krank machen

Folgen von Mangelernährung, Über- und Untergewicht

### 18 Im Gleichgewicht?

Das steckt hinter Gewichtsschwankungen

### 20 «Alle Menschen sind schön»

Fachärztin Dagmar Pauli im Gespräch

### 23 Die Macht der Emotionen

Was wir fühlen, wenn wir essen

### 24 Essverhalten auf Abwegen

So lassen sich Essstörungen erkennen und behandeln

### 26 Mehr als einfach dick

Alles über die Krankheit Adipositas

### 28 Lauter Ideale

Bildstrecke mit Körperidealen

## Tipps

### 38 Lust auf gesunde Ernährung?

So stellen Sie Ihre Ernährung um

### 44 Fett ist nicht gleich Fett

Gesunde und ungesunde Fettsäuren

### 46 Wahr oder falsch?

Faktencheck zum Thema Gewicht

### 50 Mit Sport gegen die Pfunde

Trainings fürs Abnehmen

### 52 Gesund zulegen

Für viele gar nicht so leicht!

## Erfahrungen

### 54 Ich und mein Gewicht

Drei Betroffene über ihren Kampf

### 62 Glossar

Von Adipositas bis Untergewicht

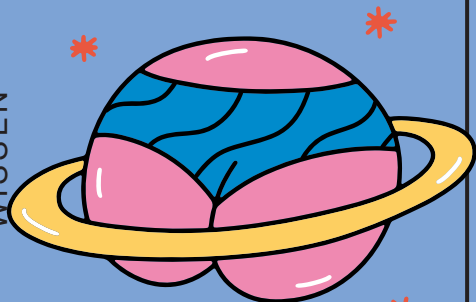
Weitere Infos in unserem Newsletter sowie im Blog.

→ [helsana.ch/newsletter](http://helsana.ch/newsletter)

→ [helsana.ch/blog](http://helsana.ch/blog)

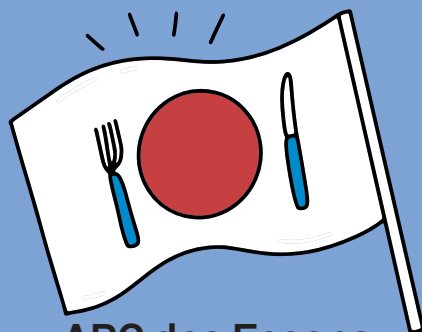
## Facts & Figures

WISSEN



### Gewicht ist relativ

Ein Mensch mit 70 Kilogramm würde auf dem Jupiter 175 Kilo wiegen, auf dem Mars 26 Kilo.



### ABC des Essens

Ernährungserziehung ist in Japan gesetzlich verankert. Mit Erfolg: Das Land hat mit Abstand die tiefste Rate an übergewichtigen Jugendlichen unter allen Industrienationen.

## 150 Tonnen

Der Blauwal gilt als das schwerste Tier, das jemals auf der Erde gelebt hat. Die grössten Exemplare wiegen mehr als 150 Tonnen: Das entspricht 50 Elefanten.



### Ruhestätte XXL

Brasilien reagiert auf die zunehmende Fettleibigkeit. Gräber in Übergrösse bieten Platz für bis zu 500 Kilogramm schwere Verstorbene.

## Schwerer Rekord

Der Pole Mariusz Pudzianowski ist fünffacher «World's Strongest Man». Er könnte ein Pferd heben: Sein Rekord im Kreuzheben liegt bei 415 Kilo.



## Kranke Hashtags

Im Kampf gegen Magerwahn verbot Instagram im Jahr 2012 Hashtags wie #thinspiration, #thinspo oder #proanorexia.

## Dicke Schmusetiere

Gut die Hälfte aller Schweizer Hunde und Katzen sind zu dick.

## Achtung, retuschiert!

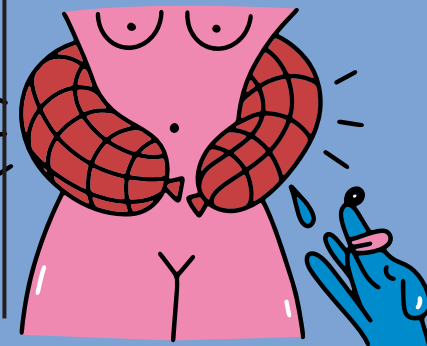
In Frankreich und Norwegen müssen retuschierte Fotos in der Werbung gekennzeichnet werden.

### Hungern für den Job

Schauspieler Christian Bale nahm für seine Filmrolle in «Der Maschinist» innerhalb von drei Monaten 28 Kilo ab. Er ass nur Thunfisch und einen Apfel pro Tag. Fünf Monate später wog er wieder 50 Kilo mehr – für seine Rolle als Batman.

### Weiberspeck

So hiess das wurstartige Hüftpolster, das die Frauen im 16. Jahrhundert unter dem Rock trugen. Es war günstiger als ein Reifrock und bauschte auch schön auf.



WISSEN

## Ideal ist individuell

Statt einem Idealgewicht nachzueifern, rät Ernährungsexperte David Fäh, besser das eigene Gewicht zu halten – auch im Alter.

«Wie sieht ein idealer Körper aus? Darauf gibt es keine einfache Antwort. Das wird mir immer wieder klar, wenn ich Athleten betrachte: Während Kugelstösser ziemlich viele Kilos auf die Waage bringen, befinden sich Marathonläufer oft an der Grenze zum Untergewicht. Trotzdem sind wohl beide gesund. So individuell wie unsere Leben, Körper und Ziele ist auch unser persönliches Idealgewicht.

Medizinisch betrachtet lässt der alleinige Blick auf die Waage, den BMI oder den Bauchumfang eines Menschen kein schlüssiges Urteil über seine Gesundheit zu. Häufig ist das Gewicht nämlich nicht Ursache, sondern eher Begleiterscheinung eines Lebensstils. Aus gesundheitlicher

Sicht macht es dann mehr Sinn, beispielsweise die Zeit im Sitzen zu reduzieren, sich häufiger und intensiver zu bewegen und weniger stark verarbeitete Lebensmittel zu konsumieren, anstatt einen Gewichtsverlust anzustreben.

### Ein Gewicht, mit dem man leben kann

Gewicht hat in unserer Gesellschaft nicht nur mit Gesundheit und körperlichem Wohlbefinden zu tun. Das Körpergewicht ist in unserem Kulturkreis mit vielen Vorurteilen behaftet. Unsere Körpermasse beeinflusst damit unser Leben von der Partnerwahl bis hin zur beruflichen Karriere. Darum eifern auch gesunde Menschen einem schlankeren Körper nach – der Visitenkarte unserer Leistungsgesellschaft.

Viele suchen die Lösung in zeitlich begrenzten Massnahmen wie Diäten. Da die meisten von uns mit dem Alter kontinuierlich zunehmen, ist es aber sinnvoller und nachhaltiger, den Lebensstil so zu gestalten, dass er ein konstantes Körpergewicht ermöglicht. Ein Gewicht, mit dem

Sie gut und gesund leben können.» ●



Prof. Dr. med. David Fäh,  
Arzt und Ernährungswissenschaftler



# Wie viel wiegen ...

... unser Skelett, unser Gehirn – oder andere Körperteile? Zahlen zum Staunen.

**8%**

Erwachsene haben pro Kilogramm Gewicht zwischen 55 und 65 Milliliter Blut im Körper. Das sind etwa 8 Prozent des gesamten Gewichts.

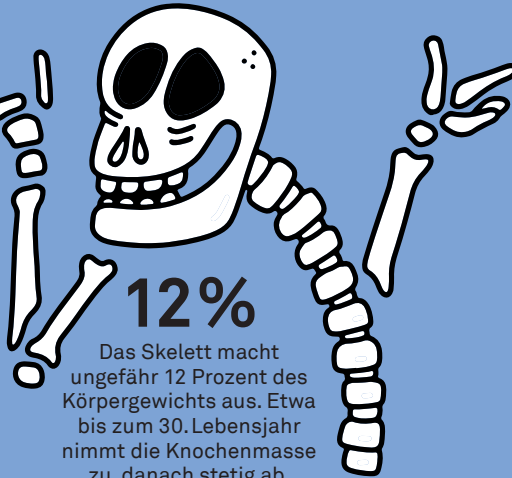
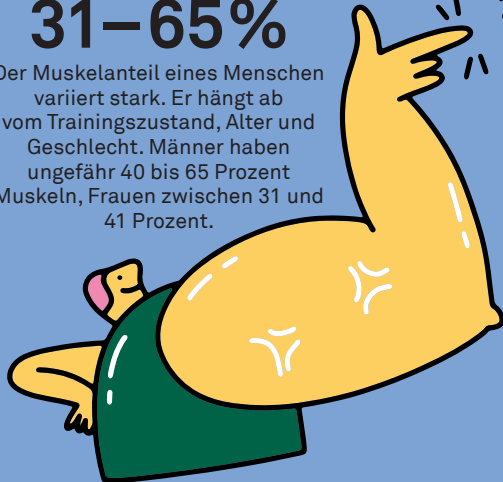


**300 g**

Das Herz ist etwa so gross wie die Faust einer Person. Es bringt circa 300 Gramm auf die Waage.

**31–65%**

Der Muskelanteil eines Menschen variiert stark. Er hängt ab vom Trainingszustand, Alter und Geschlecht. Männer haben ungefähr 40 bis 65 Prozent Muskeln, Frauen zwischen 31 und 41 Prozent.



**12%**

Das Skelett macht ungefähr 12 Prozent des Körpergewichts aus. Etwa bis zum 30. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse zu, danach stetig ab.



**45–65%**

Der Wasseranteil eines Körpers variiert je nach Menge des Fettes. Bei Frauen liegt der ideale Wert zwischen 45 und 60 Prozent. Bei Männern ist er mit 50 bis 65 Prozent etwas höher.

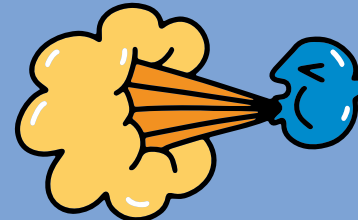


**20%**

Die Haut ist das Organ mit der grössten Fläche. Ihr Anteil am Körpergewicht beträgt circa 20 Prozent.

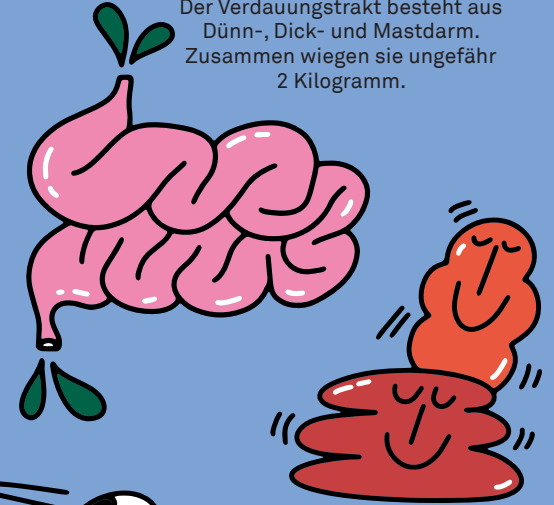
**1 kg**

Die Lunge hat eine Gesamtoberfläche von etwa 80 bis 120 m<sup>2</sup>. Ihr Gewicht beträgt 1 Kilogramm.



**2 kg**

Der Verdauungstrakt besteht aus Dünn-, Dick- und Mastdarm. Zusammen wiegen sie ungefähr 2 Kilogramm.



**16–25%**

Der Körperfettanteil nimmt mit dem Alter zu. Bei Frauen zwischen 20 und 29 Jahren beträgt der Normalwert beispielsweise 22 Prozent; im Alter von 40 bis 49 Jahren bereits 25. Bei Männern im gleichen Alter liegt er bei 16 respektive 21 Prozent.



**1,3 kg**

Das Gehirn eines Menschen wiegt im Schnitt 1,3 Kilogramm.

# Das fällt ins Gewicht

Die Zahl auf der Waage hat nicht nur damit zu tun, wie viel wir essen oder wie oft wir uns bewegen. Es gibt zahlreiche weitere Faktoren.

## Stress

Nicht alle reagieren gleich auf Stress. Den sogenannten Stress-Hypophagikern verschlägt es den Appetit. Stress-Hyperphagiker hingegen – auch Stress-Esser genannt – verspüren vermehrt Lust auf Zucker und Kohlenhydrate. Sie nehmen häufig Süssgetränke oder ungesunde Snacks zu sich. Auch Zeitmangel beeinflusst unser Essverhalten. Viele greifen dabei auf kalorienreiche Fast-Food-Gerichte zurück.

## Schlaf

Schlafmangel beeinflusst die Hormone. Dadurch verändert er den Stoffwechsel und die Regulation von Hunger und Sättigung. Ausserdem führt er zu Heiss-hungerattacken. Dazu kommt, dass Betroffene tagsüber häufig müde sind und sich deshalb nicht dazu motivieren können, sich zu bewegen.

## Sozio- ökonomie

Je niedriger der soziale Status, desto höher das Risiko für Übergewicht. Wobei die Bildung das Gewicht klar stärker beeinflusst als das Einkommen oder die Berufsklasse. Unterschiede gibt es auch zwischen den Geschlechtern: Der Einfluss der Bildung ist bei Frauen deutlich grösser als bei Männern.

## Genetik

Übergewicht hängt zu etwa 60 Prozent von den Genen ab. Die meisten Genvarianten betreffen nämlich Gene, die den Energiehaushalt und die Regulation von Hunger und Sättigung beeinflussen. Entscheidend dafür, ob jemand adipös wird, sind jedoch auch die Umweltfaktoren.

## Bewegung

Wer sich regelmässig bewegt, verbraucht mehr Kalorien und hat damit sein Gewicht besser im Griff. Deshalb spielt Sport – neben der richtigen Ernährung – eine wichtige Rolle, wenn man sein Gewicht halten will. Relevant sind dabei vor allem die zurückgelegte Distanz und die Intensität. Die Dauer einer Bewegungseinheit hingegen sagt wenig über den Kalorienverbrauch aus.

## Charakter

Eine Studie zeigt auf, wie gewisse Charakterzüge mit dem Gewicht zusammenhängen. Das Gewicht von Personen, die gewissenhaft, pflichtbewusst und selbstdiszipliniert sind, schwankt häufig nur leicht. Grössere Schwankungen erleben neurotische, risikofreudige, gesellige oder impulsive Personen.

## Geschlecht

Frauen weisen im Schnitt einen höheren Fettanteil auf als Männer. Ausserdem nehmen sie in einem Monatszyklus nicht selten ein bis drei Kilogramm zu. Der Grund: Die starken Schwankungen der Hormone Östrogen und Progesteron führen zu Wasser-einlagerungen.

## Alter

Der Körper von Jugendlichen verbraucht im Ruhezustand mehr Kalorien als der von Erwachsenen, da er sich noch im Aufbau befindet. Der Stoffwechsel von Erwachsenen hingegen ist darauf ausgerichtet, die Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Je älter wir werden, desto langsamer wird unser Stoffwechsel. Der Körper baut Muskelmasse ab und Fett auf. Der Grundumsatz sinkt.

## Hormone

- **Insulin:** senkt den Blutzucker und den Verbrauch von Energiereserven, sättigt
- **Ghrelin:** erzeugt Hunger und Appetit, reguliert die Energiebilanz
- **Cortisol:** erhöht den Blutzuckerspiegel, kann für stressbedingtes Essverhalten verantwortlich sein
- **Leptin:** vermindert den Appetit und senkt damit die Energieaufnahme
- **Glucagon-like Peptid 1:** verstärkt die Freisetzung von Insulin, verzögert die Entleerung des Magens

## Ernährung

Bei einem Überschuss an Kalorien nimmt man zu, bei einem Defizit ab. Wer sein Gewicht halten will, sollte also nur so viele Kalorien aufnehmen, wie er verbrennt. Das Gewicht hängt aber nicht nur davon ab, wie viel man isst, sondern auch davon, was man isst. So enthalten Ballaststoffe keine oder nur wenig verwertbare Energie. Auch die Art der Nährstoffe ist relevant: Proteinhaltige Mahlzeiten etwa sättigen lange. Ausserdem «verheizt» der Körper beim Verdauen von Proteinen einen Teil der aufgenommenen Kalorien in Form von Wärme.

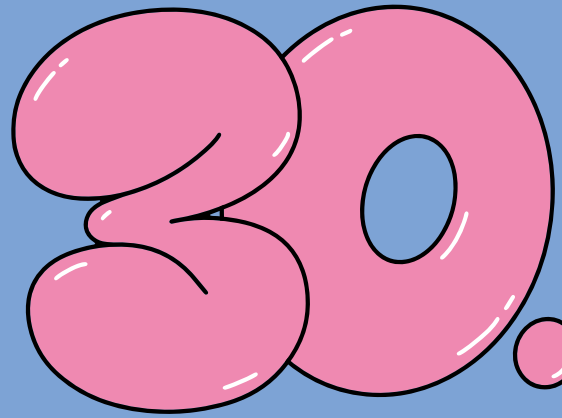
### Zunahme durch Alkohol

Alkohol ist nicht nur eine Kalorienbombe, er fördert auch die Bildung von Fettsäuren. Der Körper stuft Alkohol als schädliche Substanz ein. Deshalb baut er diese bevorzugt ab. Das bremst die Fettverbrennung.

# Gewichtige Zahlen

Das Körpergewicht beeinflusst nicht nur das Wohlbefinden eines Einzelnen. Es ist auch ein entscheidender Hinweis für die Gesundheit einer Bevölkerung.

WISSEN



**30.** In der Schweiz leidet jede 30. Person mindestens einmal im Laufe ihres Lebens an einer Essstörung (Magersucht, Ess-Brechsucht, Essattacken ohne Hungern oder Erbrechen). Tendenzuell erkranken daran Menschen unter 40 Jahren. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.



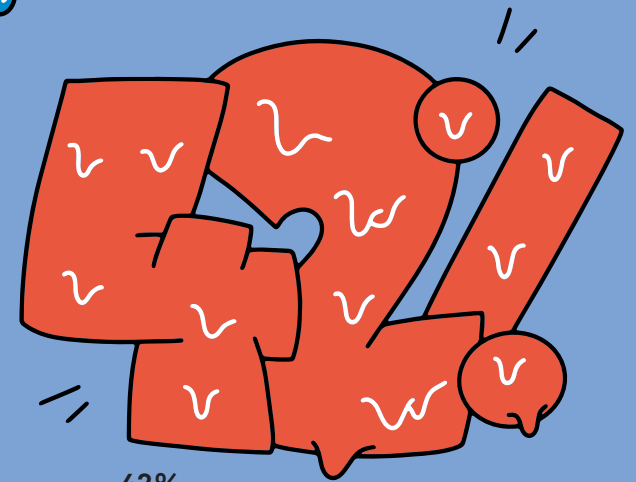
**8 Mrd.** Übergewicht und Adipositas verursachen hohe Kosten für die Gesellschaft. In der Schweiz beliefen sie sich 2012 auf 8 Milliarden Franken.



**4/5** Die Länder mit den meisten Übergewichtigen weltweit sind die drei süd-pazifischen Inseln Nauru, Palau und die Cookinseln. Über 80 Prozent ihrer Bevölkerung – also vier Fünftel – weisen einen BMI von 25 und mehr auf. Unten auf der Skala liegen Vietnam und Bangladesch mit knapp 20 Prozent Übergewichtigen.



**<18,5** Knapp jede 40. Person in unserem Land verfügt über einen BMI von unter 18,5. Damit sind 2,5 Prozent unserer Bevölkerung untergewichtig.



**42%** Übergewicht hat sich in den letzten Jahren auch in der Schweiz zur Volkskrankheit entwickelt. Rund 42 Prozent der erwachsenen Bevölkerung ist übergewichtig oder gar fettleibig.



## Wenn Kilos krank machen

Starkes Übergewicht, Untergewicht und Mangelernährung können schwere Folgen für die Gesundheit haben.

**„ÜBER  
GEWICHT“**

### **Diabetes**

Vier von fünf Menschen, die an Diabetes Typ 2 erkranken, sind übergewichtig. Wer abnimmt, reduziert das Risiko oder begünstigt den Verlauf bei bereits vorliegender Erkrankung.

### **Herzprobleme und Arteriosklerose**

Bei Übergewicht muss das Herz mehr leisten, um den Organismus ausreichend zu versorgen. Zudem verengen und versteifen sich die Gefäße. Fließt das Blut nicht mehr ungehindert hindurch, kann es zum Herzinfarkt oder zum Hirnschlag kommen.

### **Gelenkprobleme**

Zu viel Gewicht belastet auch unsere Gelenke. Übergewichtige leiden darum öfter an Rücken-, Hüft- oder Kniebeschwerden.

### **Krebs**

Fettgewebe ist hormonell aktiv. Es beeinflusst Stoffwechsel sowie Boten- und Entzündungsstoffe. Dies kann gewisse Krebsarten begünstigen.

## UNTERGEWICHT

### **Osteoporose**

Unsere Knochen benötigen Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Eiweiße. Eine Mangelernährung kann eine Abnahme der Knochendichte begünstigen. Die Knochen verlieren an Stabilität und brechen leichter. Zahn- und Rückenprobleme sind ebenfalls häufige Symptome.

### **Unfruchtbarkeit**

Starkes Untergewicht signalisiert dem Körper einen Notzustand. In der Folge verändert sich unser Hormonhaushalt. Bei mangelernährten Frauen können Menstruation und Eisprung ausbleiben, bei Männern verringert sich die Samenqualität.

### **Muskelschwund**

Werden dem Körper zu wenig Nährstoffe zugeführt, nutzt er körpereigene Substanz, um die nötige Energie zu gewinnen. In diesem Zustand wird der Körper unzureichend und nur über begrenzte Zeit mit dem versorgt, was er benötigt. Mit den Fettreserven bilden sich auch die Muskeln zurück.

### **Wundheilungsstörung**

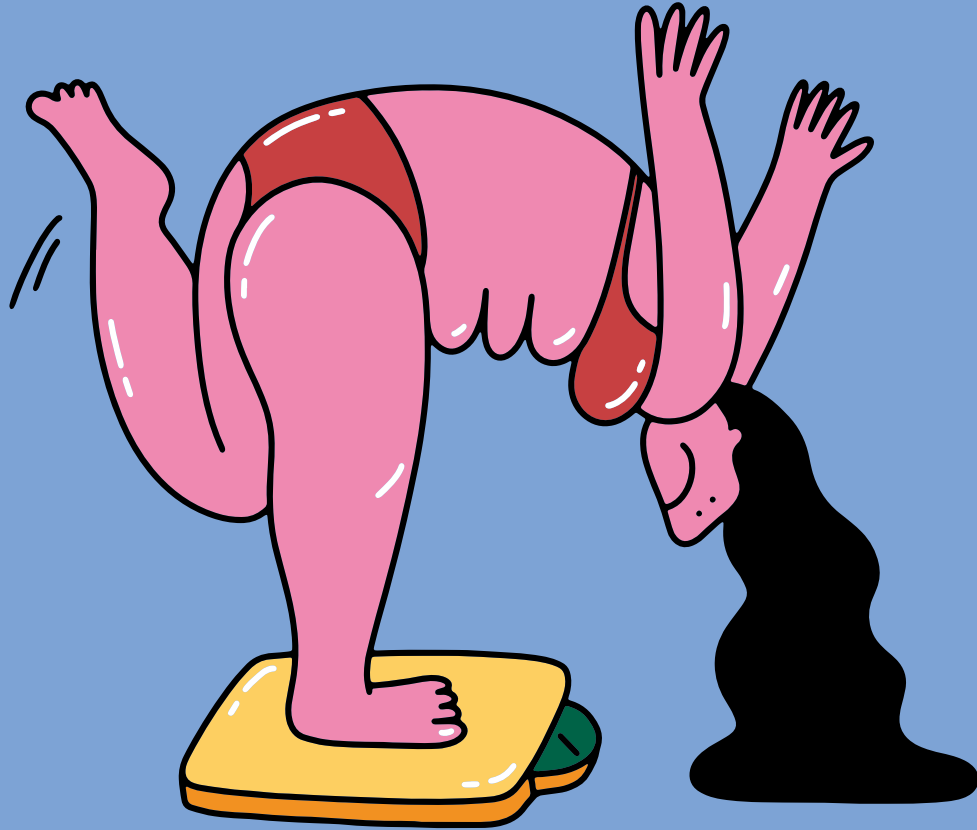
Zur Regenerierung von Verletzungen benötigt der Körper verschiedene Nährstoffe. Im Falle einer Mangelernährung heilen Wunden und andere Verletzungen langsamer.

### **Organschäden**

Eine Mangelernährung wirkt sich negativ auf fast alle Organe in unserem Körper aus. Störungen von Hirn, Leber, Niere, Herz und anderen lebenswichtigen Organen haben mitunter irreversible oder gar tödliche Folgen. ●

## Im Gleichgewicht?

Kein Körper wiegt konstant gleich viel. Starke Gewichtsschwankungen können allerdings auf Erkrankungen oder Störungen hinweisen.



Gewichtsschwankungen von bis zu drei Kilo innerhalb kurzer Zeit sind meist völlig normal. Der Wasserhaushalt oder der Kohlenhydrate-Vorrat kann variieren. Bei intensiver Bewegung verlieren wir bis zu zwei Kilo. Auch ein voller Magen und Darm können unser Gewicht beeinflussen. Wer allerdings innerhalb von wenigen Monaten ungewollt und ohne Erklärung Gewicht verliert oder zulegt, sollte sich ärztlichen Rat holen. Denn solche Gewichtsschwankungen können auf Krankheiten hindeuten.

So erhöht eine Überfunktion der Schilddrüse den Kalorienverbrauch, eine Unterfunktion verlangsamt den Stoffwechsel. Auch Erkrankungen innerhalb des Verdauungstraktes sowie Infektionen im Körper können sich auf unser Hungergefühl auswirken. Zudem kann ein starker Gewichtsverlust auch mit Diabetes zusammenhängen: Da die Zellen Zucker nur noch schlecht aufnehmen können, zapft der Körper Reserven an und verliert damit an Masse. Sogar gewisse Tumorarten können unseren Hormonhaushalt und unser Gewicht beeinflussen – ebenso wie Herz- und Lungenkrankheiten oder Nebenwirkungen allfälliger Medikamente.

Letztlich kann eine Veränderung des Gewichts auch psychische Ursachen haben. Denn bei Stress produziert der Körper vermehrt Cortisol. Dieses beeinflusst unser Essverhalten und den Stoffwechsel massgeblich. ●

### Checkliste Gewichtsschwankungen

Beantworten Sie die folgenden Fragen, um die ärztliche Diagnose zu erleichtern:

- Haben Sie in den vergangenen 6 Monaten ungewollt mehr als 10 Prozent Ihres Körpergewichts zu- oder abgenommen?
- Hat sich Ihr Lebensstil stark verändert (Sport, Stress)?
- Haben Sie Schlafprobleme?
- Wurden Sie kürzlich operiert oder haben Sie sich verletzt?
- Nehmen Sie regelmässig (neue) Medikamente ein?
- Leiden Sie an einer Suchterkrankung?
- Leiden Sie unter starker psychischer oder physischer Belastung?
- Haben Sie andere körperliche Symptome beobachtet?

## «Alle Menschen sind schön»

Das verbreitete Ideal, schlank zu sein, schadet unserer Gesundheit. Fachärztin Dagmar Pauli über Selbstbilder und Selbstwertgefühl.

### Frau Pauli, warum sind so viele Menschen trotz Normalgewicht unzufrieden mit ihrer Figur?

Das hat mit dem superschlanken Körperideal zu tun, das uns seit fünfzig Jahren prägt. «Twiggy» war das erste Mager-Model und wurde das neue Ideal, gefördert durch Werbung und Mode. Und die männlichen Vorbilder wurden immer muskulöser. Mit ihnen vergleichen wir uns und werden unzufrieden.

### Wir übertragen die Ideale auf uns selbst?

Bilder haben extreme Macht, auch gefälschte. Was wir dauernd sehen, wird als real und normal abgespeichert. Als eine amerikanische Marke mit normalgeformten Models für ihre Pflegeprodukte warb, sank ihr Erfolg. Man findet diese Bilder nicht schön. Weil wir dieses langbeinige, flache Ideal verinnerlicht haben.

### Wann wird ein schlechtes Selbstbild problematisch?

Wenn die Sorge um das Gewicht anfängt, das eigene Leben zu dominieren und einzuschränken. Eine negative Körperwahrnehmung fördert Depressionen und Essstörungen. Besonders gefährdet sind Jugendliche.

### Warum sind junge Menschen stärker betroffen?

Ihr Körper verändert sich massiv. Dabei ist ihr Selbstwertgefühl noch fragil und wird übers Aussehen definiert. Sie

lassen sich leichter beeinflussen. Sie sehen auf dem Smartphone ständig, wie sie aussehen sollten und was sie dafür tun müssten.

### Was können Eltern dagegen tun?

Eltern sollten sich fragen, wie sie sich selbst sehen. Sind sie zufrieden mit sich? Gefällt ihnen ihr Körper? Kinder nehmen das wahr. Sie sollen erleben: Ich darf abweichen von irgendwelchen Normen – und bin trotzdem geliebt. Eine Familie soll möglichst oft gemeinsam essen. Ohne zu sagen, dies oder jenes mache dick, oder dass man selbst abnehmen wolle. Bemerkungen zum Gewicht oder zur

Figur sind schädlich. Stattdessen sollte man das Gesamtbild loben, über die positiven Eigenschaften des Kindes reden: «Mir gefällt deine Ausstrahlung, wie du dich bewegst, dein Humor ist toll». So entwickeln Kinder ein breites Selbstwertgefühl und werden unabhängiger vom Aussehen.

## «Zu viele Menschen schämen sich für ihre Formen.»

### Und wie verändern wir die Körperideale?

Man müsste die Mode- und Werbeindustrie verpflichten, Bilder von normalen Körpern zu zeigen. Diese Unternehmen fördern das Minderwertigkeitsgefühl gezielt, damit wir ihre Produkte kaufen. Teil des Schulstoffs sollte sein, sich mit falschen Körperidealen auseinanderzusetzen. Wichtig ist zudem der gesunde Umgang mit der Ernährung. Essen ist Genuss, keine Mathematik.

### Was hilft Erwachsenen, sich zu mögen?

Sich als ganze Person wertzuschätzen. Ich rate: Konzentrieren Sie sich im Spiegel nicht auf die vermeintlichen Makel. Und tun Sie etwas, wobei Sie sich gut fühlen, etwa Tanzen, Fahrrad fahren oder sonst was. Ihr Körper ist Ihr Zuhause. Zu viele Menschen schämen sich für ihre Formen.

## Woher kommt diese Scham?

Vom Vergleichen. Zudem haben wir ein inneres Bild von uns und meinen, die anderen sehen uns genauso negativ. Die Scham hat auch damit zu tun, dass Übergewicht in unserer Gesellschaft stigmatisiert wird und als Versagen gilt.

## Warum wird Übergewicht mit Scheitern in Verbindung gebracht?

Unsere Vorstellung ist: Man muss etwas tun, um schön zu sein. Und wenn ich mich rund zeige, dann habe ich versagt. Ich habe zu viel gegessen, nicht genug trainiert, und dafür schäme ich mich. Die Scham kann auch eine Folge jahrelanger Beleidigungen in der Kindheit sein. Dank der sozialen Medien bekommt Bodyshaming mehr Aufmerksamkeit.

## Wie hilft hier die Body-Positivity-Bewegung?

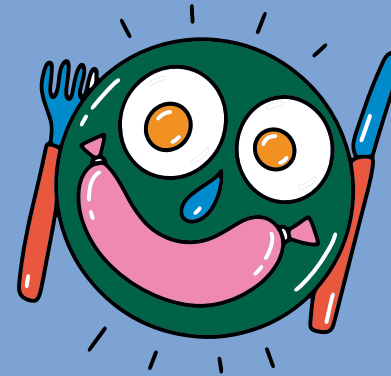
Sie bringt uns dazu, die gängigen Ideale zu hinterfragen. Body Positivity heisst: Alle Menschen sind schön. Das finde ich gut. Aber jene, die Einfluss haben, greifen dies nicht auf. Was bringen uns Plus-Size-Models? Sie tragen Kleidergrösse 38! Kein Wunder sind die meisten, die sich übergewichtig fühlen, gar nicht zu schwer. Sie sind wunderschön und wissen es nicht. ●



Dr. med. Dagmar Pauli ist Cheffärztin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Essstörungen.

# Die Macht der Emotionen

Emotionen spielen eine Rolle dabei, was und wie viel wir essen. Umgekehrt verändern Nahrung und Essverhalten, wie wir uns fühlen.

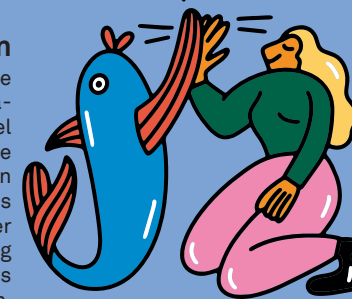


## Emotionaler Hunger

Essen hinterlässt ein gutes Gefühl. Unser Hirn ist so programmiert. Viele Menschen essen deshalb auch, um negative Gefühle zu bewältigen: Sorgen, Überforderung, Frust. Schwierig wird dieses «emotionale» Essen, wenn es zur Gewohnheit wird. Das begünstigt etwa Übergewicht. Und das eigentliche Problem bleibt ungelöst.

## Glücksstoff Tryptophan

Eiweissreiche Lebensmittel wie Eier, Käse, Fisch, Fleisch, Sojabohnen oder Cashews liefern viel Tryptophan. Diese Aminosäure braucht unser Körper, um Serotonin herzustellen – das Hormon, das uns glücklich macht. Zucker hingegen dämpft die Stimmung eher. Zudem hemmt er das Sättigungshormon Leptin.



## Trigger für Appetit

Der Duft von Essen macht Appetit. Oder auch nicht: Der Geruch und Geschmack der Nahrung lösen diverse Empfindungen aus, von Freude bis Ekel. Negative Stimmungen wie Kummer, Traurigkeit oder Stress rauben vielen Menschen den Appetit. Langeweile hingegen steigert eher die Lust auf Essen.

Esstörungen sind ernsthafte Erkrankungen. Sie müssen behandelt werden. Doch Hilfe zu holen ist oft ein schwieriger Schritt.

## Magersucht (Anorexia nervosa)

Magersüchtige fürchten sich davor, zu dick zu sein. Deshalb essen sie fast gar nichts mehr, obwohl sie bereits untergewichtig sind.

- Körperliche Folgen: Müdigkeit, Schwindel, Bauchschmerzen, Blutarmut, ausbleibende Menstruation, teilweise irreversible Schäden an Herz, Nervensystem und anderen Organen
- Psychische Folgen: Selbstzweifel, Depressionen, Angststörungen  
*Äussere Veränderungen sind schnell sichtbar. Psychische und körperliche Leiden bleiben oft lange versteckt.*

- Auslöser: Pubertät, traumatische Ereignisse
- Zusätzliche Risikofaktoren: Perfektionismus, hohe Ansprüche an sich selbst, verzerrte Selbstwahrnehmung, Missbrauch
- Behandlung: Verhaltenstherapie; Mahlzeit-Struktur und gemiedene Lebensmittel wieder einführen

## Bulimie/Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)

Betroffene haben regelmässig Essanfälle. Danach erbrechen sie das Gegessene wieder oder nehmen Abführmittel zu sich. Ihr Selbstbild ist übermässig vom Gewicht abhängig.

- Körperliche Folgen: Mangelernährung, Zahnschäden, Verdauungsprobleme, Wassereinlagerungen und Herzrhythmusstörungen durch gestörten Mineralstoffhaushalt
- Psychische Folgen: Konzentrations-, Angst- und Zwangsstörungen, Depressionen  
*Bulimie beeinflusst eher innere Funktionen des Körpers und weniger das Aussehen.*
- Auslöser: radikale Diäten, Beziehungsprobleme, Probleme in der Schule
- Zusätzliche Risikofaktoren: Angst, nicht dazugehören; unrealistische Schönheitsideale
- Behandlung: ambulant oder stationär; Mahlzeitenrhythmus einhalten, Zielgewicht definieren, Phasen ohne Rückfälle ausdehnen, innere Unruhe verstehen und aushalten

## Esssucht (Binge-Eating)

Betroffene verlieren ihr Sättigungsgefühl. Sie nehmen unkontrolliert ein Vielfaches an Nahrung zu sich. Im Gegensatz zur Bulimie erbrechen sie danach jedoch nicht.

- Körperliche Folgen: Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Psychische Folgen: Depressionen, Selbsthass, soziale Isolation
- Auslöser: Übergewicht in der Kindheit, Missbrauch/Misshandlung, starke negative Emotionen
- Behandlung: ambulante oder stationäre Therapie, Selbsthilfegruppen  
*Betroffene können nicht komplett auf ihr Suchtmittel verzichten. Essen müssen sie weiterhin. Das erschwert den Heilungsprozess.*



### Tipps für Angehörige

Bei Verdacht auf eine Essstörung sollten Sie Betroffene unbedingt darauf ansprechen. Beachten Sie dabei folgende Punkte:

- Nicht beim Essen darauf ansprechen
- Mitteilen, was Ihnen aufgefallen ist
- Nachfragen, was die Person beschäftigt
- Keine Vorwürfe/keinen Druck machen
- Hilfe anbieten
- Auf Fachstellen hinweisen

## Mehr als einfach dick

«Iss weniger und mach Sport». Diese Aufforderung bekommen Menschen mit Adipositas oft zu hören. Aber so einfach ist es nicht.

### Was sind die Ursachen von Adipositas?

Wer an Adipositas leidet, hat sich nicht nur ungesund ernährt und zu wenig bewegt. Viele weitere Gründe können Ursache sein: Manche Menschen sind genetisch oder sozial vorbelastet. Auch bestimmte Medikamente sowie hormonelle oder Stoffwechselstörungen können eine Rolle spielen. Oder psychische Faktoren wie Stress, Schlafmangel und depressive Erkrankungen.



### Was bedeutet die Krankheit für die Betroffenen?

Adipositas ist von aussen sofort erkennbar und beeinflusst das gesamte Leben. Häufige Folgen sind Diabetes, Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Krankheiten. Das Risiko für manche Krebsarten ist etwas erhöht. Die Lebenserwartung sinkt durchschnittlich um zwei Jahre, abhängig vom sonstigen Lebensstil. Auch die Seele leidet: Viele Betroffene werden stigmatisiert. Manche entwickeln Ängste oder werden depressiv.

### Welche Therapien gibt es?

Bei einer Adipositas-Therapie lernen die Betroffenen, sich kalorienbewusst zu ernähren. Zudem sollten sie sich mindestens 2,5 Stunden in der Woche moderat bewegen. Bei Adipositas spielen häufig unverarbeitete Emotionen eine Rolle. Die meisten Betroffenen leiden deshalb unter einer Essstörung, die professionell behandelt werden sollte. Manchmal kommen auch Medikamente zum Einsatz, die das Gewicht reduzieren. Führt all dies nicht zum Erfolg, wird oft eine Magenverkleinerung in Betracht gezogen. Bei einem Schlauchmagen oder einem Magenbypass werden Teile des Magens abgetrennt. Wichtig zu wissen: Auch wer sich für eine Magenverkleinerung entscheidet, muss sein Essverhalten umstellen.

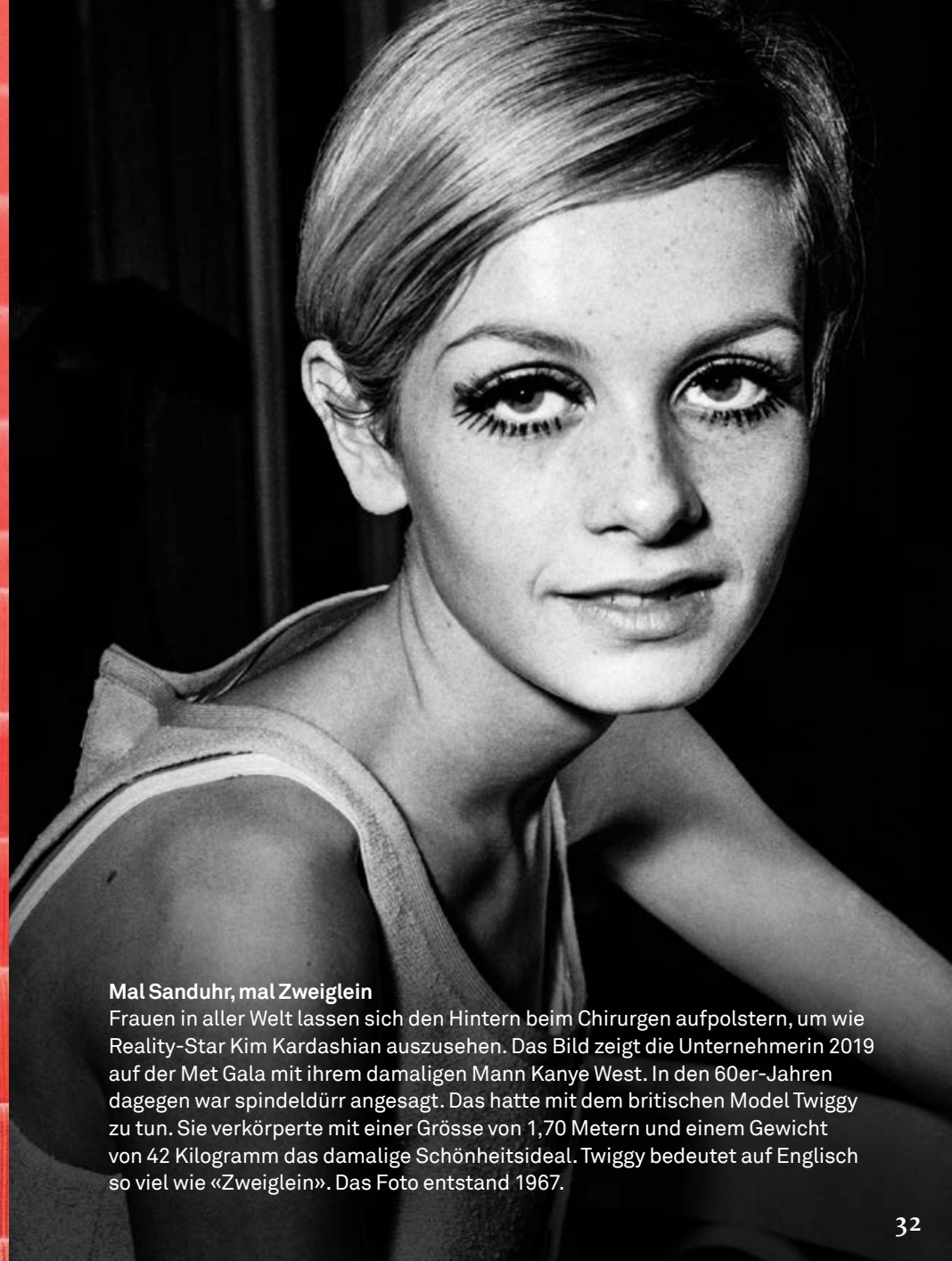
### Blick auf die Waage

Wie schwer bin ich? Die Gesellschaft gibt vor, wie dick oder dünn man tendenziell sein sollte – und dieses Ideal hat sich in der Weltgeschichte mehrfach verändert. Waagen gab es schon im alten Ägypten. Die erste automatische Waage wurde vor 140 Jahren erfunden. Auf dem Bild von 1944 betrachten zwei junge Frauen die Anzeige auf der Personenwaage. Sie befinden sich in der Sauna des Hotel Belvedere in Davos.

# Lauter Ideale

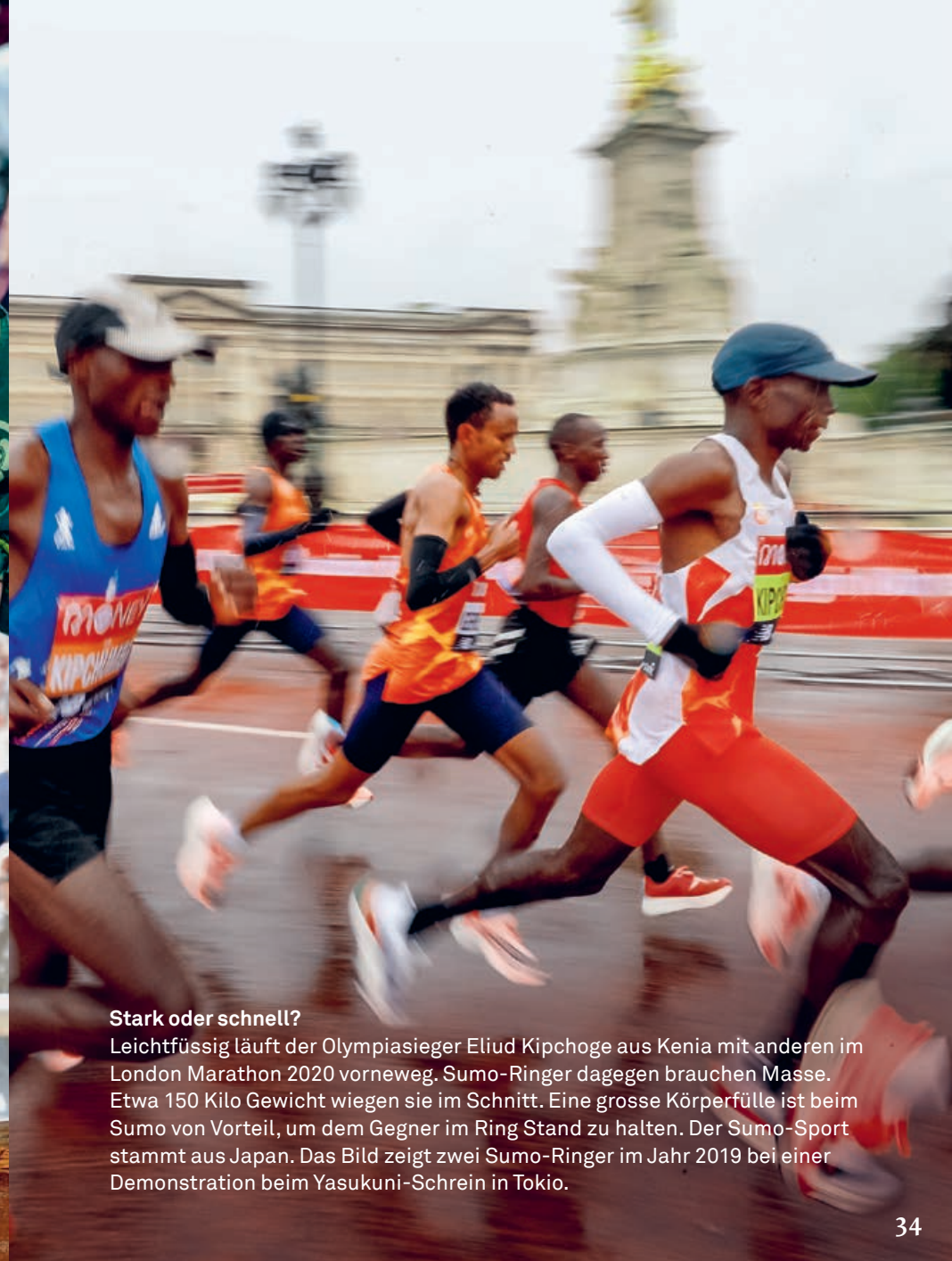
Gegensätzlicher könnte es kaum sein: Je nach Mode, Sport oder Region gilt für Körper und Gewicht ein anderes Ideal.



**Mal Sanduhr, mal Zweiglein**

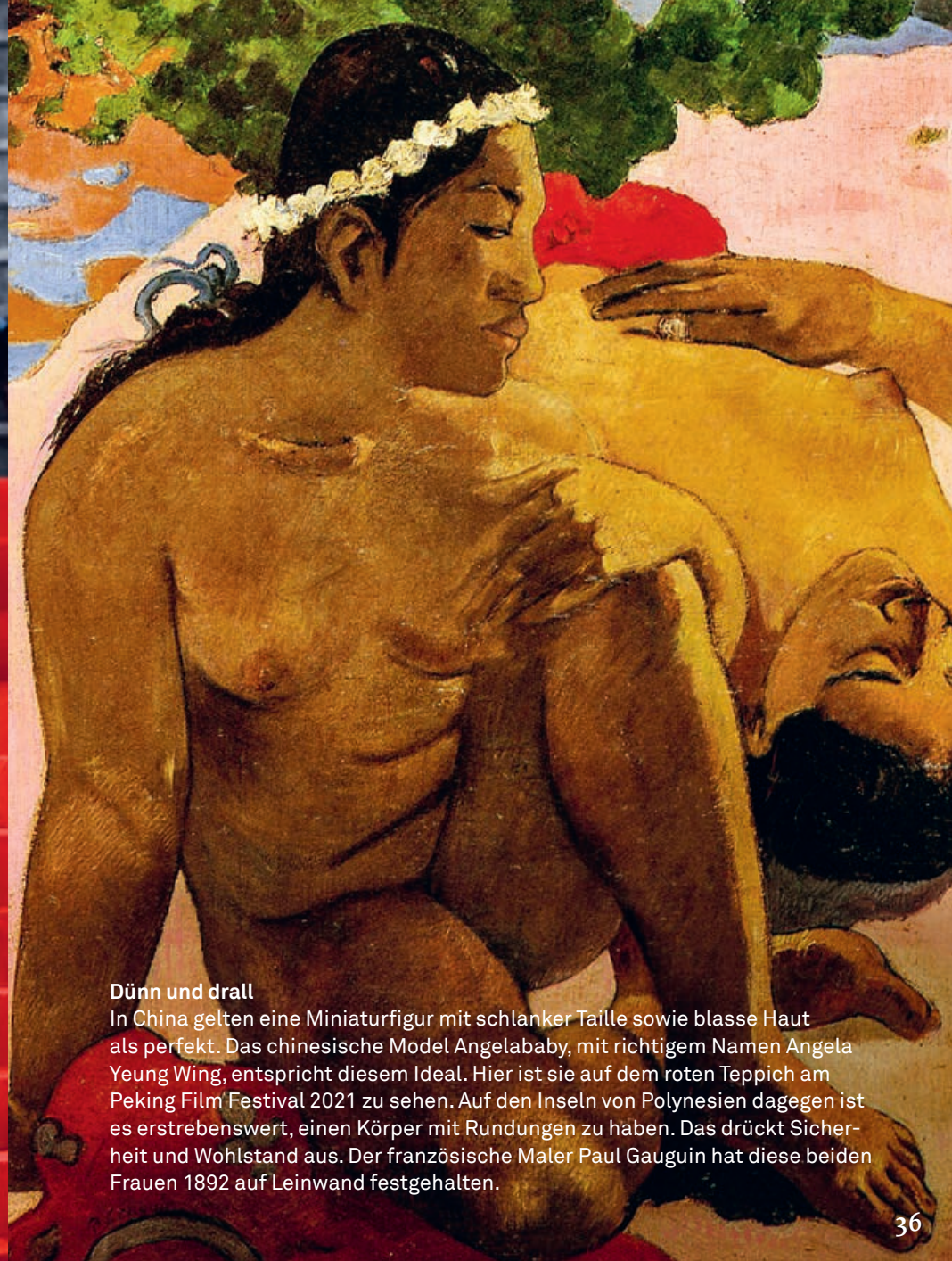
Frauen in aller Welt lassen sich den Hintern beim Chirurgen aufpolstern, um wie Reality-Star Kim Kardashian auszusehen. Das Bild zeigt die Unternehmerin 2019 auf der Met Gala mit ihrem damaligen Mann Kanye West. In den 60er-Jahren dagegen war spindeldürr angesagt. Das hatte mit dem britischen Model Twiggy zu tun. Sie verkörperte mit einer Grösse von 1,70 Metern und einem Gewicht von 42 Kilogramm das damalige Schönheitsideal. Twiggy bedeutet auf Englisch so viel wie «Zweiglein». Das Foto entstand 1967.





### Stark oder schnell?

Leichtfüßig läuft der Olympiasieger Eliud Kipchoge aus Kenia mit anderen im London Marathon 2020 vorneweg. Sumo-Ringer dagegen brauchen Masse. Etwa 150 Kilo Gewicht wiegen sie im Schnitt. Eine grosse Körperfülle ist beim Sumo von Vorteil, um dem Gegner im Ring Stand zu halten. Der Sumo-Sport stammt aus Japan. Das Bild zeigt zwei Sumo-Ringer im Jahr 2019 bei einer Demonstration beim Yasukuni-Schrein in Tokio.



### Dünn und drall

In China gelten eine Miniaturfigur mit schlanker Taille sowie blasser Haut als perfekt. Das chinesische Model Angelababy, mit richtigem Namen Angela Yeung Wing, entspricht diesem Ideal. Hier ist sie auf dem roten Teppich am Peking Film Festival 2021 zu sehen. Auf den Inseln von Polynesien dagegen ist es erstrebenswert, einen Körper mit Rundungen zu haben. Das drückt Sicherheit und Wohlstand aus. Der französische Maler Paul Gauguin hat diese beiden Frauen 1892 auf Leinwand festgehalten.



### Gramm und Tonnen

Die Artenvielfalt in der Tierwelt bringt einen immer wieder zum Staunen: Zwar bestehen alle Lebewesen aus den gleichen Grundbausteinen. Die Baupläne unterscheiden sich jedoch. So kommt es, dass diese Heuschrecke nur etwa 2 Gramm schwer ist. Ein Nashorn, wie der schwere Brocken daneben, wiegt ungefähr 3600 Kilogramm, also über 3 Tonnen.



# Lust auf gesunde Ernährung?

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen möchten, benötigen Sie vor allem eines: viel Geduld! Wir begleiten Sie dabei – vom Supermarkt bis an den Esstisch.

## Einkaufen

Erste Herausforderungen warten schon im Supermarkt auf Sie. Die Ernährungsumstellung kann nur gelingen, wenn Sie Ihren Einkaufswagen clever füllen.



## Vorsicht vor Versprechungen

Studieren Sie die Zutatenliste und Nährwertangaben auf der Rückseite der Verpackung. So können Sie die Produkte besser einordnen und vergleichen. Betrachten Sie Labels wie den Nutri-Score oder «zuckerfrei» kritisch.

**Achtung:** «Zuckerfrei» bedeutet lediglich, dass ein Produkt keinen Haushaltszucker – also Saccharose – enthält. Es kann trotzdem fast vollständig aus Kohlenhydraten bestehen und dadurch sehr energiereich sein.



## Die richtige Wahl

Kaufen Sie vor allem Produkte,

- die nur wenige Zutaten beinhalten
- die wenig verarbeitet wurden
- die schon lange im Sortiment sind
- deren Aussehen und Inhalt sich über die Zeit nur wenig verändert
- die nicht speziell beworben werden müssen
- die ohne Spezialattribute wie «gesund» auskommen
- die schlicht verpackt sind



## Selbstschutz

Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Umgehen Sie gefährliche Zonen wie die Abteilung mit den Süßigkeiten. So kommen Sie gar nicht erst in Versuchung. In gewissen Supermärkten gibt es Kassen ohne Süßwarenregal. Stellen Sie sich dort an. Oder scannen Sie Ihre Produkte selbst ein. Sie können Ihre Einkäufe aber auch direkt nach Hause bestellen.





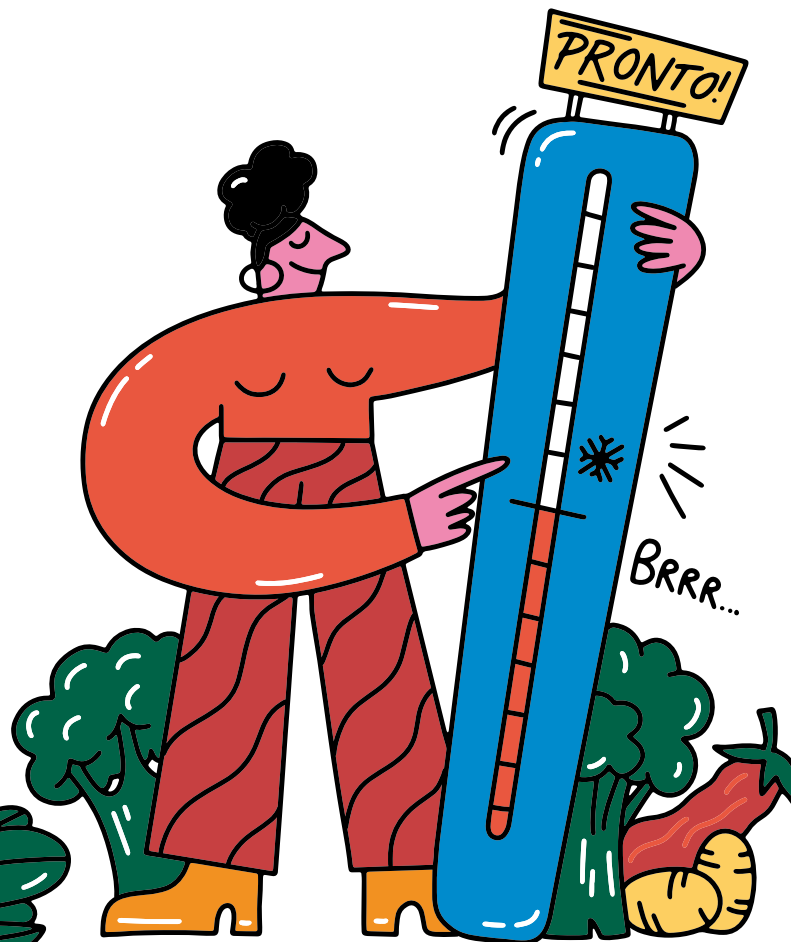
## Voll fett!

Verwenden Sie statt tierischem Bratfett lieber Olivenöl. Es sättigt, und die darin enthaltenen Fette verbrennt der Körper als Erstes. Mit Aufsätzen für die Ölflasche wie einer Dosierhilfe oder einem Zerstäuber können Sie die Menge besser kontrollieren. Aber auch mit gut beschichteten Pfannen sparen Sie Fett. Als Alternative zum Braten können Sie den Dampfgarer oder den Backofen einsetzen.

## Voll salzig!

Salz fördert den Appetit. Es bewirkt, dass wir mehr essen und trinken. So nehmen wir automatisch mehr Kalorien zu uns. Würzen Sie deshalb mit frischen Kräutern oder Gewürzen. So können Sie teilweise komplett auf Salz verzichten.

**Gut zu wissen:** Das Kochen mit Salz trägt nur einen kleinen Teil zum Salzkonsum bei. Vor allem Fertigprodukte oder stark verarbeitete Produkte enthalten viel Salz. Wenn Sie entschieden weniger Salz konsumieren möchten, sollten Sie also dort ansetzen.



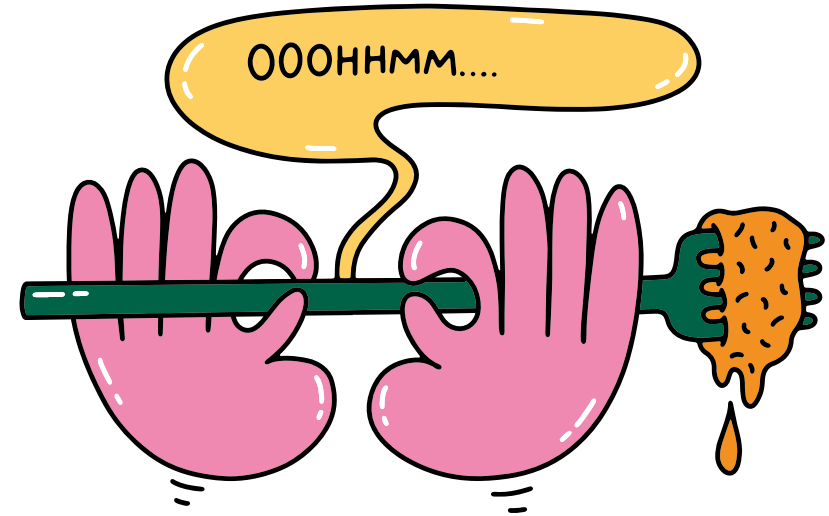
## Voll schnell!

Gesund kochen nimmt nicht zwingend viel Zeit in Anspruch. Achten Sie zum Beispiel darauf, immer Tiefkühlgemüse zuhause zu haben. Die Vitamine darin bleiben konserviert, bis Sie das Gemüse auftauen. Oder kochen Sie gleich mehrere Portionen vor, wenn Sie in den nächsten Tagen keine Zeit zum Kochen haben. Einen Teil können Sie einfrieren, so bleibt das Essen länger haltbar.



## Wirklich hungrig?

Verwechseln Sie Durst nicht mit Hunger. Diese beiden Gefühle äussern sich im Körper ähnlich. Trinken Sie deshalb zuerst ein Glas Wasser, wenn Sie zwischendurch hungrig werden. Beobachten Sie, ob das Hungergefühl verschwindet.

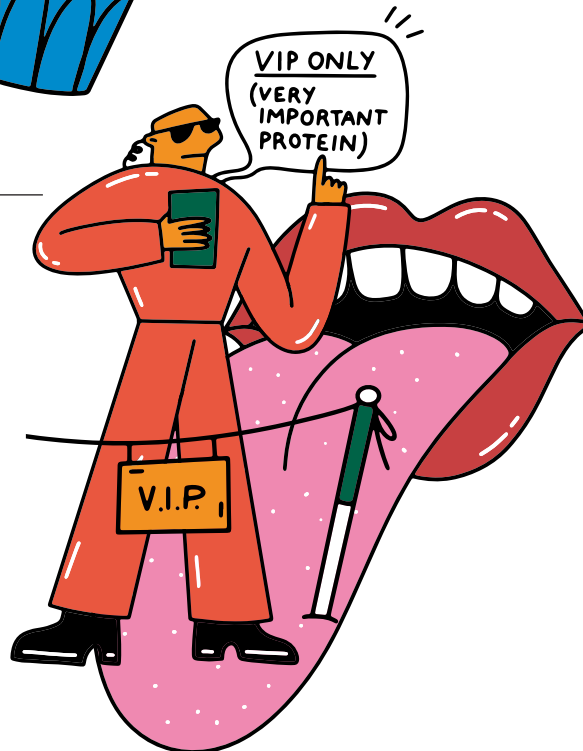


## Nicht hetzen

Essen Sie achtsam, und kauen Sie langsam. Legen Sie das Besteck auch mal zur Seite. Lassen Sie sich während des Essens nicht vom Handy oder Fernseher ablenken. Wenn Sie abgelenkt sind oder zu schnell essen, setzt Ihr Sättigungsgefühl verzögert ein. So essen Sie automatisch mehr.

## Nährstoffe und Volumen

Bauen Sie in jede Mahlzeit eine Proteinquelle ein. Eiweisse sättigen lange und verlieren einen Teil ihrer Kalorien, wenn der Körper sie verbrennt. Gemüse und Früchte enthalten viele Mikronährstoffe, aber wenig Kohlenhydrate – und sorgen für Volumen. So füllen Sie Ihren Magen, ohne viele Kalorien zu sich zu nehmen.



## Was tun, wenn's einfach nicht klappt?

**Eine Einschätzung von David Fäh, Arzt und Ernährungswissenschaftler:**

«Häufig scheitert eine Ernährungsumstellung nicht am fehlenden Wissen. Die Gefahr, wieder in alte Verhaltensmuster zu fallen, ist gross. Eine solche Veränderung braucht Zeit. Seien Sie geduldig und akzeptieren Sie auch mal, wenn gewisse Veränderungen für Sie so nicht umsetzbar sind. Vielleicht fällt Ihnen auch auf, dass Sie Einsamkeit, Stress, Langeweile oder andere Emotionen mit Essen kompensieren. Falls Sie dieses Problem selbst nicht lösen können, suchen Sie sich dafür professionelle Hilfe.»

# Fett ist nicht gleich Fett

Ohne Fett können wir nicht leben. Aber welche Fette sind gesund und welche weniger? Ein Überblick.

TIPPS



## Margarine

Grundlage für das industriell hergestellte Streichfett ist meist ein pflanzliches Öl, das mit Hilfs- und Zusatzstoffen gehärtet wird. Alternativ werden Palm- oder Kokosfett beigemischt. Beide enthalten viele gesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel erhöhen können. Industriell behandeltes Palmöl kann zudem mehr gesundheits-schädliche Substanzen enthalten als andere Speisefette. Nehmen Sie deshalb lieber Butter, wenn Sie ein Streichfett benötigen oder backen möchten.

## Rapsöl

Rapsöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Zudem enthält es die mehrfach ungesättigten Fettsäuren vom Typ Omega-6 und Omega-3. Da diese in einem besonders günstigen Mengenverhältnis zueinanderstehen, gilt Rapsöl als wertvolles Speiseöl. Es eignet sich für die kalte Küche. Industriell vorbehandelt kann man es auch zum Dünsten, Dämpfen, Schmoren oder Backen verwenden.



## Butter

Wie fast alle tierischen Fette ist Butter reich an gesättigten Fettsäuren. Diese standen lange im Verdacht, den Cholesterinspiegel zu erhöhen. Neueren Untersuchungen zufolge trifft dies jedoch zumindest für die Butter nicht zu. Solange man sie sparsam aufs Brot streicht, braucht man kein schlechtes Gewissen zu haben. Sie eignet sich auch zum Backen. Werden der Butter Wasser und Milchproteine entzogen, entsteht Bratbutter. Mit ihr kann man kochen, backen und braten.

## Olivenöl

In Verbindung mit einer mediterranen Ernährung senkt Olivenöl das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Grund: Es enthält viele einfach ungesättigten Fettsäuren – vor allem die sogenannte Ölsäure. Diese kann das ungünstige Cholesterin im Blut senken. Olivenöl wird gern in der kalten Küche verwendet. Industriell behandelt eignet es sich auch zum Dünsten, Dämpfen und Schmoren.

### Kann man beim Abnehmen auf Fett verzichten?

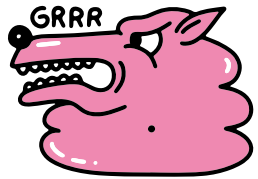
Nein, denn unser Körper kann einige lebenswichtige Fettsäuren nicht selbst herstellen. Diese sind vor allem in pflanzlichen Ölen, Samen, Nüssen, Früchten enthalten oder in fettem Fisch wie Lachs, Hering und Makrele. Zudem benötigt der Körper eine gewisse Menge an Fett, um bestimmte Vitamine aufzunehmen. Strenges Fettsparen ist demnach nicht sinnvoll.

TIPPS

## Wahr oder falsch?

Zum Thema Gewicht kursieren viele Halbwahrheiten. Zeit für einen Faktencheck.

### Wenn der Magen knurrt, nimmt man ab



Falsch. Die Geräusche entstehen, wenn unser Magen nichts zu verdauen hat. Denn

auch wenn er leer ist, bewegt er sich ständig. Dann wirbelt er jedoch anstelle von Speisebrei nur Luft und Magensäfte umher. Und das kann ein Knurren verursachen.

### Abends essen macht dick

Das ist ein Mythos. Es kommt lediglich drauf an, dass wir pro Tag nicht mehr essen, als unser Körper an Energie benötigt. Wann genau wir welche Mahlzeiten zu uns nehmen, spielt dabei keine Rolle.



### Schwitzen lässt Fettpolster schmelzen

Leider nein. Wenn die Waage nach einem Sauna-Gang weniger Gewicht als vorher anzeigt, liegt das grösstenteils am ausgeschwitzten Wasser.

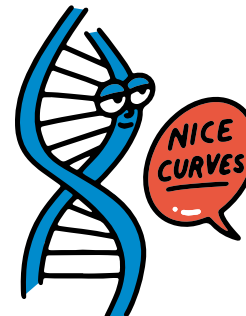
Deshalb nehmen etwa auch Menschen, die beim Sport stark ins Schwitzen kommen, dadurch nicht schneller ab



als andere. Schwitzen steht mit der Fettverbrennung also in keinem direkten Zusammenhang.

### Manche essen, was sie wollen, und nehmen nicht zu

Stimmt. Grund dafür ist vermutlich ein Gen. Es enthält den Bauplan für ein Protein, das unter anderem den Energieumsatz sowie den Blutzucker- und Cholesterinspiegel beeinflusst.



Weist dieses Gen eine spezifische Veränderung auf, nimmt man offenbar nicht mehr zu. Doch noch sind viele Fragen dazu ungeklärt.



### Wasser trinken hilft beim Abnehmen



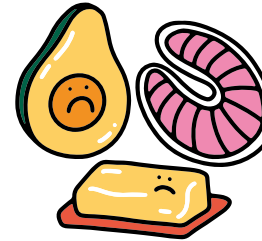
Diese Frage ist noch ungeklärt. Bisherige Studien dazu haben Schwächen. Einige deuten zwar auf einen positiven Effekt hin, die meisten Untersuchungen führten jedoch zu unterschiedlichen Ergebnissen. Sicher ist nur: Wer zu Wasser greift statt zu Saft und Süssgetränken, der spart Kalorien.

### Ananas macht schlank



Das ist ein Irrtum. Die Ananas ist zwar eine kalorienarme Frucht, und sie enthält viele Vitamine sowie Mineralstoffe. Sie beinhaltet jedoch auch gut verfügbaren Zucker, der den Insulinspiegel ansteigen lässt und damit den Abbau von Fettreserven erschwert. Anders als behauptet, verhindert Ananas zudem weder die Fettverwertung im Darm, noch hilft sie beim Fettabbau.

### Fette machen fett



DON'T HATE US.

Das stimmt so nicht. Fett ist zwar mit seinen 9 Kilokalorien pro Gramm der energiereichste Nährstoff. Fette beeinflussen den Insulinspiegel jedoch nicht und tragen, kombiniert mit Kohlenhydraten und Eiweissen, zu einer guten Sättigung bei. Ganz auf Fette zu verzichten wäre problematisch, da unser Körper einige Fettsäuren nicht selbst herstellen kann. Zudem würden uns wichtige fettlösliche Vitamine fehlen.

### Wer mit dem Rauchen aufhört, nimmt zu

Nicht zwingend. Zwar legen Menschen, die mit Rauchen aufgehört haben, im Schnitt drei bis fünf Kilogramm zu. Bei manchen jedoch pendelt sich



das Gewicht über die Jahre wieder ein. Entscheidend ist, ob man eine kalorienfreie Ersatzhandlung findet. ●

## Mit Sport gegen die Pfunde

Wer dauerhaft abnehmen will, sollte sich zusätzlich mehr bewegen. Und zwar regelmässig. Doch welche Trainingsart eignet sich dazu am besten?

TIPPS

### Ausdauertraining

Das Ausdauertraining ist, in Ergänzung zum Krafttraining, eine gesunde Methode, um Fett abzubauen. Idealerweise sollte es nach dem Krafttraining erfolgen. Und man sollte es über eine längere Dauer absolvieren. Denn während der Körper in der ersten halben Stunde die Energie primär aus den Kohlehydratreserven nimmt, greift er in der Folge mehr und mehr auf seine Fettreserven zurück. Untrainierte sollten mit gelenkschonenden Aktivitäten starten wie Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen. Empfohlen sind wöchentlich 2 Trainings à 30 Minuten, später 2 bis 3 Trainings à 30 bis 45 Minuten.

### Intervalltraining

Kurze Belastungsphasen wechseln sich ab mit längeren Erholungsphasen: Beim Intervalltraining mit hoher Intensität verbrennt man in kurzer Zeit besonders viele Kalorien.

### Krafttraining

Beim Abnehmen sollte man das Verhältnis zwischen Muskeln und Fett verbessern. Das heisst: nicht nur weniger essen, als man verbraucht, sondern auch Muskeln aufbauen. Je mehr Muskeln, desto mehr Kalorien verbrennt der Körper – selbst im Ruhezustand. Muskeln wachsen zwar bei jeder Sportart. Mit Krafttraining lassen sie sich aber am effizientesten aufbauen. Auch mit einem High-Intensity-Intervall-Training (HIIT) bringen 30 Minuten schon sehr viel, da sämtliche Muskeln trainiert werden. Man kann aber seine Muskeln noch anders kräftigen: etwa im Fitnessstudio an Geräten, im Yoga oder Pilates – oder ganz einfach zuhause mit gezielten Körperübungen. •

### Puls

Die Fettverbrennung lässt sich mit dem richtigen Trainingspuls optimieren. Bei einem Wert von 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz befindet man sich in der Fettverbrennungszone.

### Pausen

Die Muskelfasern wachsen nicht während der Bewegung, sondern während den Erholungsphasen. Darum nicht täglich dieselben Muskelpartien trainieren.

### Kombination

Optimal zum Abnehmen ist ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining, am besten dreimal pro Woche.

### Überwindung

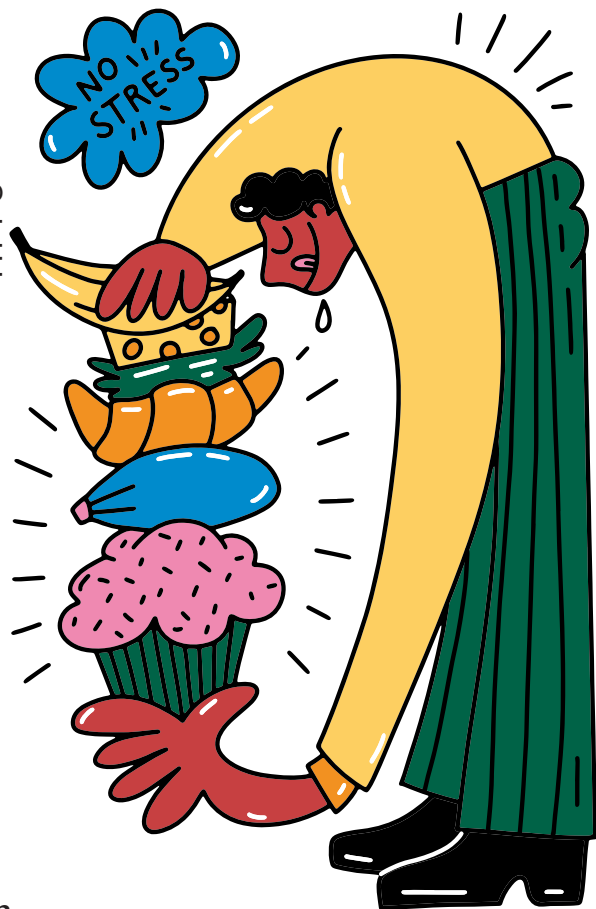
Setzen Sie fixe Trainingstermine. Am besten zu zweit oder in der Gruppe. Wählen Sie einen Lieblingssport.

DON'T FORGET THE LEGS.



Zunehmen ist nicht so leicht, wie es klingt – einfach mehr essen reicht bei vielen nicht. Diese Ratschläge helfen Untergewichtigen auf dem Weg zum normalen Gewicht.

TIPPS



- Untergewicht kann je nach Alter anfälliger machen für Krankheiten, etwa für Osteoporose. Bemühen Sie sich auch deshalb um ein Normalgewicht (BMI zwischen 18,5 und 24,9 kg/m<sup>2</sup>).
- Zunehmen bedeutet: über längere Zeit mehr Kalorien aufzunehmen, als man verbraucht. Wer etwa täglich 500 kcal mehr zu sich nimmt, kann – je nach Konstitution – nach 2 Wochen circa 1 Kilo mehr wiegen.
- Gehen Sie die Umstellung Ihrer Ernährung langsam an. So überfordern Sie Ihren Körper nicht.
- Auch Stress kann zu Untergewicht führen. Finden Sie heraus, was Sie beruflich und privat belastet, und was Sie dagegen tun können.
- Lassen Sie sich bei starkem oder plötzlichem Untergewicht ärztlich untersuchen, um eine Krankheit auszuschließen.

### ... mit Ernährung

Wer zunehmen will, sollte sich nicht mit fettreichem Fast Food ernähren, sondern mit vielen Vitaminen, Nährstoffen und gesunden Eiweißen. Die Nahrungsmittel sollten eine hohe Energiedichte aufweisen, also möglichst viele Kalorien pro 100 Gramm. Das bedeutet etwa: Avocado statt Spargeln, Bananen statt Orangen, Lachs statt Egli. Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten pro Tag. Streuen Sie kalorienreiche Toppings über Pasta, Gemüse oder Salat wie Parmesan, Nüsse und Croûtons. Kochen Sie mit doppelt so viel Butter, Rahm oder Öl. Trinken Sie öfter Obst- und Gemüsesäfte – oder Shakes mit Vollmilch, Quark oder Joghurt, gemixt mit einer Banane oder einer Mango. Gönnen Sie sich mal einen Buttergipfel oder ein Stück dunkle Schokolade.

### ... mit Bewegung

Die zusätzlichen Kilos sollten auch aus Muskelmasse und nicht nur aus Fettpolstern bestehen. Deshalb sind regelmässige, moderate Ausdauertrainings wichtig (z. B. Velo fahren oder Nordic Walking), kombiniert mit Kraftübungen, etwa an Fitnessgeräten. Mit kräftigeren Muskeln kann der Körper die Nährstoffe effizienter verwerten. Wer zunehmen will, darf also ruhig Sport betreiben. Der Kalorienverlust durch Bewegung wird nämlich oft überschätzt. Muskeln machen nicht nur eine gute Figur, sondern stärken gleichsam Körper und Psyche und verbessern die Haltung. Zudem wiegen Muskeln mehr als Fett. Und wer sich viel bewegt, hat mehr Hunger. ●



#### Was bedeutet Untergewicht?

Als untergewichtig gelten laut WHO Erwachsene mit einem Body-Mass-Index (BMI) von unter 18,5 kg/m<sup>2</sup>.

TIPPS

## Ich und mein Gewicht

Sie wogen alle deutlich weniger als heute, aus ganz unterschiedlichen Gründen.



Ist froh, ihre Essstörung hinter sich zu haben: Ursina Schneider liess sich von Fachpersonen und ihrer Familie helfen.

**Ursina Schneider, 25, entwickelte als Jugendliche eine Essstörung**

«Direkt nach dem Fussball-Lager, ich war damals ungefähr 13 Jahre alt, habe ich nur noch die Hälfte gegessen. Man hatte mich die ganze Woche wegen meines Gewichts gehänselt, und ich wünschte einfach nur noch, dass das aufhört. Ich ass deshalb nicht nur sehr wenig, sondern entwickelte einen regelrechten Bewegungszwang. Ich machte sehr viel Sport, war ständig am Laufen, konnte praktisch nie stillsitzen.

Die Ernährung bestimmte meinen Alltag. Mit der Zeit wusste ich, wie viele Kalorien ein halber Apfel hat, und war Expertin in Sachen Proteine, Kohlenhydrate und Fett. Nach knapp sechs Monaten hatte ich rund zwanzig Kilo abgenommen. Meine Familie merkte natürlich, dass etwas nicht stimmte. Zum Glück realisierte auch ich, dass mein Verhalten sehr ungesund war. Deshalb willigte ich sofort ein, als meine Mutter professionelle Hilfe vorschlug. Ich wollte unbedingt, dass alles so schnell wie möglich wieder <gut wird>!

Nebst einer Psychologin, einer Ernährungsberaterin und einem Arzt hat mich vor allem

meine Familie beim Heilungsprozess unterstützt. Bis ich mit dem Thema Gewicht wieder unbeschwert umgehen konnte, dauerte es etwa fünf Jahre. Zwischen 18 und 22 Jahren gab es immer wieder mal Rückfälle. Seit etwa zwei Jahren würde ich mich jedoch als stabil bezeichnen, wobei Essstörungen wahrscheinlich auch bei mir – wie bei andern Ex-Betroffenen – immer ein Thema bleiben werden. Darum haben wir zuhause beispielsweise keine Waage mehr. Ich habe keine Ahnung, wie schwer ich bin. Als Sechzehnjährige hat der Arzt zum letzten Mal mein Gewicht kontrolliert – seither ist die Kleidergrösse meine einzige Referenz.»

**«Zum Glück realisierte auch ich, dass mein Verhalten sehr ungesund war.»**

**Steffi Hidber, 48, ist übergewichtig und findet sich schön**

«Ich war schon immer rund. Schon als Kind. Mir war auch immer bewusst, dass <dick sein> nicht dem Schönheitsideal entspricht. Schliesslich habe ich die ersten 11 Jahre meines Lebens in Kalifornien verbracht, wo die Menschen ihren Körperkult noch viel stärker zelebrieren als bei uns. Als wir zurück in die Schweiz zogen, wurde ich in die 6. Klasse eingeschult und war dort einfach <die Runde>. Das wars dann auch schon. Ich war entspannt, meine Klassenkameraden waren entspannt, Mobbing war kein Thema. Allerdings war dies noch in der Zeit vor Social Media. Filterbilder auf Instagram und ein ständiges Miteinander-vergleichen gehörten nicht zu unserem Alltag.

## «Ich war nie unglücklich wegen meines Gewichts.»

Mir war aber klar, dass ich anders war. Ich habe darum schon früh damit angefangen, von meinem <Defizit> abzulenken, beziehungsweise meine Stärken in den Vordergrund zu stellen: Man schätzte mich für meinen Witz, meine Schlagfertigkeit und für meine Loyalität.

Ich war nie unglücklich wegen meines Gewichts. Ich bin, aus mir nicht erklärlichen Gründen, mit einem sehr starken Selbstbewusstsein ausgestattet, fand und finde mich schön, so wie ich bin. Trotzdem habe ich zweimal versucht, abzunehmen – mit Erfolg. Anfang 20 hatte ich eine Liebeskummer-Phase und wollte testen, ob mein Gewicht meine Anziehungskraft



Steffi Hidber versteht nicht, was Schönheit mit Gewicht zu tun haben soll. Und erst recht nicht mit Lebensglück und Zufriedenheit.



Steffi Hidber arbeitet als Lifestylejournalistin und Texterin.  
Zudem schreibt sie für ihren Blog [heypretty.ch](https://www.heypretty.ch)

beeinflussen würde. Meine <Diät> bestand darin, viel Kaffee zu trinken, zu rauchen und ständig auf Achse zu sein. Ich ging arbeiten, von da direkt in den Ausgang, kam irgendwann spät nach Hause und fiel ins Bett.

Mein ungesunder Lifestyle zahlte sich schnell aus: Innerhalb eines halben Jahres wog ich statt 90 Kilo nur noch etwa 60 Kilo. Mit der Zeit war mir das aber zu anstrengend, und drei oder vier Jahre später war ich wieder bei meinem ursprünglichen Gewicht – hatte aber in der Zwischenzeit meinen Traummann kennengelernt, mit dem ich noch heute zusammen bin. Meinen zweiten Anlauf zum Abnehmen unternahm ich, als ich 33 Jahre alt war und Mutter zweier kleiner Töchter. Ich hatte damals einen Aha-Moment: Meine Tochter rannte mir davon, und ich kam ihr kaum hinterher. Da war für mich klar, dass sich etwas ändern musste. Ich meldete mich bei den Weight Watchers an und erreichte nach eineinhalb

Jahren mein festgelegtes Zielgewicht von rund 70 Kilo. Während dieser Zeit habe ich viel über Ernährung gelernt. Davon wende ich noch immer einiges an. Meine Familie und ich ernähren uns sehr gesund. Mein Übergewicht hat somit nichts mit meiner Ernährung zu tun, sondern ist wahrscheinlich genetisch bedingt.

Mein damaliges Zielgewicht habe ich längst wieder aus den Augen verloren, ich bin knapp 100 Kilo schwer und glückliche <Fat Mom> von zwei wunderbaren Teenagertöchtern. Mir ist wichtig, dass meine Kinder sich nicht darüber definieren, ob sie dick oder dünn oder hübsch oder hässlich sind. Und ich hoffe, ihnen mit meiner Art ein Vorbild zu sein.»

**Michael Schmid, 34,  
kämpfte als Profiruderer  
jahrelang mit seinem  
Gewicht**

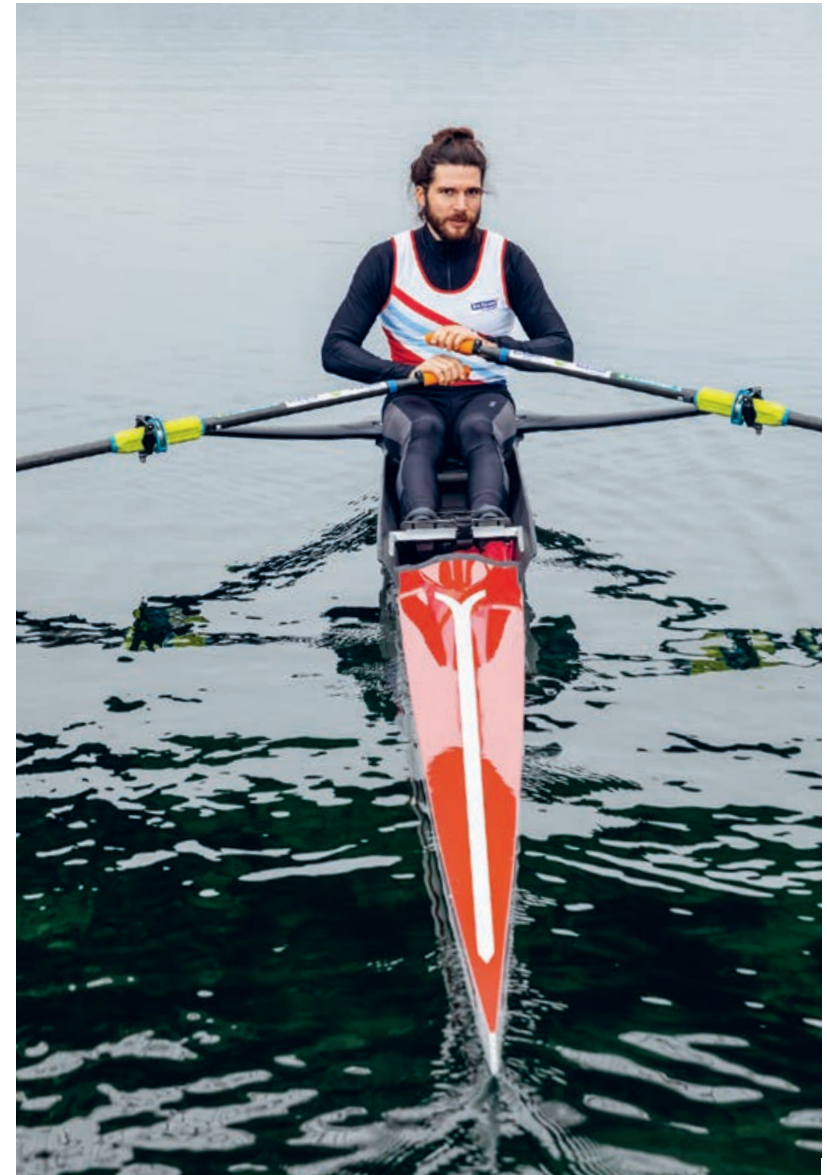
«Ich war neun, als ich das Rudern entdeckte. Mit 19 wurde ich in die Schweizer Elite-Nationalmannschaft aufgenommen und trat erstmals im Ruder-Weltcup an. So gross meine Begeisterung auch war, ich steckte von Anfang an in einem Dilemma: Mit einer Grösse von 1,79 Metern war ich zu klein für die Schwergewichtskategorie und mit 80 Kilo zu schwer für die Leichtgewichtsruderer, die sich an strenge Gewichtslimiten halten müssen: In den Mannschaftsbooten beträgt dort das erlaubte Durchschnittsgewicht 70 Kilo, im Einer 72,5 Kilo.

Meine Grösse konnte ich nicht verändern, also musste ich mein Gewicht anpassen und ganze 10 Kilo leichter werden. Entsprechend gross war die Belastung. Zeitweise musste ich täglich mein Gewicht überprüfen. Wog ich auf der Waage mehr als erlaubt, war ich gestresst. Mit der Zeit lernte ich, lockerer damit umzugehen, und fand Strategien, um das geforderte Wettkampfgewicht zu erreichen. Etwa durch übermässiges Schwitzen beim Aufwärmen am Morgen vor dem

## «Nach acht Jahren als Leichtgewicht rebellierte mein Körper.»

Rennen. Nach acht Jahren als Leichtgewicht rebellierte allerdings mein Körper. Die ständigen Kaloriendefizite und der sehr hohe Trainingsumfang – ich trainierte 17-mal pro Woche – führten zu wiederholten Rippenverletzungen, weshalb ich nach der Saison 2018 in die offene Gewichtsklasse wechselte.

Vor zwei Jahren habe ich mich aus dem Hochleistungssport zurückgezogen. Ich wollte meinen Körper nicht länger strapazieren. Zudem war ich inzwischen Vater geworden und wollte mehr Zeit für meine Familie, Freunde und Arbeit. Heute trainiere ich zwar noch immer täglich und achte auf eine ausgewogene Ernährung. Ich gönne mir aber mehr Freiheiten und geniesse es, wenn ich nicht aufs Dessert oder ein Glas Wein verzichten muss. Und: Ich bin seither kaum mehr auf eine Waage gestanden.» ●



Michael Schmid war zweifacher Europameister sowie WM-Medaillengewinner. Heute arbeitet er als Doktorand am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern.

# Glossar

## A

### **Adipositas**

Fettleibigkeit oder Fettsucht, wie Adipositas auch genannt wird, ist eine chronische Krankheit. Sie hat verschiedene Ursachen. Meist wird sie mit einer Kombination aus Ernährungs-, Bewegungs- und Psychotherapie behandelt.

## B

### **Body-Mass-Index (BMI)**

Der Body-Mass-Index ist eine Grösse, die das Körpergewicht ins Verhältnis setzt zum Quadrat der Körpergrösse ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Der BMI ist unterteilt in die Gewichtskategorien Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas). Da diese Kennzahl Faktoren wie Alter, Geschlecht oder Fettanteil und -verteilung nicht berücksichtigt, sollte deren gesundheitliche Bedeutung von einer Fachperson individuell beurteilt werden.

### **Body Positivity**

Die ursprünglich amerikanische Body-Positivity-Bewegung wehrt sich gegen unrealistische und diskriminierende Schönheitsideale. Einen Schritt weiter geht die Body Neutrality: Das Selbstwertgefühl soll nicht vom Äusseren abhängen und der Körper somit nicht im Fokus stehen.

### **Body Shaming**

Unter Body Shaming versteht man Vorurteile und abwertendes Verhalten in Bezug auf das Erscheinungsbild allgemein.

## F

### **Fat Shaming**

Beim Fat Shaming werden Menschen aufgrund ihres Übergewichts diskriminiert und stigmatisiert.

## G

### **Gesättigte Fettsäuren**

Die meisten gesättigten Fettsäuren sind tierischen Ursprungs. Der menschliche Körper kann sie auch selbst herstellen. Deshalb sollte man nicht allzu grosse Mengen davon zu sich nehmen.

### **Grundumsatz**

Der Begriff bezeichnet die Menge an Energie, die der Körper im Ruhezustand benötigt, um die elementaren Körperfunktionen wie Kreislauf, Atmung oder Verdauung aufrechtzuerhalten.

## H

### **Hormone**

Hormone sind körpereigene Botenstoffe, die im Blut zirkulieren. Sie steuern Betrieb, Wachstum, Entwicklung, Fortpflanzung, das innere Gleichgewicht des Körpers und den Stoffwechsel der

Organe. So beeinflussen sie zum Beispiel auch unseren Appetit.

### **HIIT-Training**

Beim sogenannten High-Intensity-Intervall-Training (HIIT) wechseln sich hochintensive Belastungsphasen ab mit Erholungsphasen. Es eignet sich besonders gut für den Muskelaufbau: Schon 30 Minuten sind äusserst wirksam, da sämtliche Muskeln trainiert werden.

## K

### **Kaloriendefizit**

Wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbrennt, befindet sich in einem Kaloriendefizit. Der Körper greift bei der negativen Kalorienbilanz auf bereits bestehende Fettreserven zurück. Die Folge: Man nimmt ab.

### **Kalorienüberschuss**

Im Kalorienüberschuss nimmt man zu. Wer also beispielsweise Muskeln aufbauen möchte, sollte mehr Kalorien zu sich nehmen, als er verbrennt. Man spricht hier von einer positiven Kalorienbilanz.

### **Körperdysmorphie Störung**

Von einer solchen Störung spricht man, wenn sich jemand übermässig auf eingebildete oder kleine Mängel im Erscheinungsbild konzentriert. Betroffene leiden unter der Situation.

## M

### **Muskeldysmorphie**

Dabei handelt es sich um eine Körperbildstörung, die mehrheitlich junge Männer betrifft. Die Betroffenen nehmen ihren Körper als schwächlich wahr, obwohl sie muskulös sind. Sie trainieren zwanghaft, um mehr Muskeln aufzubauen.

## S

### **Stress-Hyperphagiker**

Die sogenannten Stress-Esser verspüren bei Stress vermehrt Lust auf Zucker und Kohlenhydrate. Sie nehmen grössere Mengen zu sich oder essen häufiger zwischendurch.

### **Stress-Hypophagiker**

Ihnen verschlägt es bei Stress den Appetit. Sie essen geringere Mengen oder lassen gewisse Mahlzeiten ganz aus.

## T

### **Trainingspuls**

Die Fettverbrennung lässt sich mit dem richtigen Trainingspuls optimieren. Der optimale Trainingspuls liegt zwischen Ruhepuls und Maximalpuls. Er variiert je nach Alter, Geschlecht und Trainingsgrad. Bei einem Wert von 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz befindet man sich in der Fettverbrennungszone (Richtwert für Maximalpuls = 220 minus Lebensalter).

## U

### **Ungesättigte Fettsäuren**

Man unterscheidet zwischen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Einige davon kann unser Körper nicht selbst herstellen. Sie sind insbesondere in Pflanzenölen, aber auch in Nüssen, Samen, Kernen oder fettem Fisch enthalten.

### **Untergewicht**

Gemäss WHO gelten Erwachsene mit einem Body-Mass-Index (BMI) von unter  $18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$  als untergewichtig. Je nach Alter macht Untergewicht anfälliger für Krankheiten wie Osteoporose.



# Ratgeber nachbestellen

Haben Sie schon alle unsere Ratgeber?  
Verpasste Ausgaben können Sie gerne  
kostenlos nachbestellen.



- |              |                 |                |
|--------------|-----------------|----------------|
| 01: Stress   | 05: Muskeln     | 09: Rücken     |
| 02: Kalorien | 06: Herz        | 10: Depression |
| 03: Atmung   | 07: Darm        | 11: Gewicht    |
| 04: Schlaf   | 08: Erste Hilfe |                |

Füllen Sie einfach das Bestellformular auf unserer Website aus. Wir senden Ihnen die Ratgeber zu, solange der Vorrat reicht.

→ [helsana.ch/ratgeber](https://helsana.ch/ratgeber)



## Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Beilage zum Kundenmagazin «Aktuell»;  
**Verlag:** Helsana Versicherungen AG **Redaktion:** «Aktuell/Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) **Gesamtverantwortung:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Textchefin:** Daniela Diener **Redaktion:** Rainer Brenner, Lara Brunner, Tanja Kühnle, Nina Merli, Daniela Schori **Realisation:** Helsana Versicherungen AG **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich (externe Beratung: Rainer Brenner) **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder [helsana.ch/kontakt](https://helsana.ch/kontakt); Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.

©Helsana, 2022. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.  
**Bildnachweise:** Katrin von Niederhäusern: Illustration  
KEYSTONE/Milou Steiner: S. 28–29 Ovidiu Hrubaru/Alamy Stock Photo: S. 30  
KEYSTONE/KEYSTONE HAMBURG: S. 31 KEYSTONE/EPA/Franck Robichon: S. 32  
Getty Images/Ian Walton – Pool: S. 33 Getty Images/VCG/VCG: S. 34 Bridgeman Images/Paul Gauguin: S. 35 KEYSTONE/SCIENCE PHOTO LIBRARY/Melvyn Yeo: S. 36  
KEYSTONE/NATURE PICTURE LIBRARY/Denis-Huot: S. 37  
Anja Wille-Schori, Assistent: Nia Endtner: S. 44–45  
Anne Morgenstern: S. 54–61 zVg: S. 2, 7, 22



gedruckt in der  
schweiz

Fühlen  
Sie sich  
unbe-  
schwert?