

KALORIEN REDUZIEREN, GESÜNDER ESSEN – WIE GEHT DAS?



Ein Baustein für eine nachhaltige Gewichtsreduktion ist eine bewusste und kalorienreduzierte Ernährung. Dies kann helfen, das individuelle „Gesundgewicht“ zu erreichen und es auch zu halten.

Tipps zum gesunden Essen:

Kleinere Mahlzeiten

Portionen reduzieren. Auf Lieblingsgerichte muss nicht verzichtet werden.

Wahl des Essens

Weniger Kohlenhydrate (z. B. Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brot) und dafür mehr Proteine (z. B. Haferflocken, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch und Fleisch) essen.

Zubereitung

Frische und pflanzliche Lebensmittel beim Kochen verwenden. Auf industriell verarbeitete Nahrung verzichten.

Portion aufteilen

Portionen auf einem Teller aufteilen. Zum Beispiel: $\frac{3}{4}$ pflanzliche Lebensmittel (wie Gemüse) und $\frac{1}{4}$ tierische Lebensmittel (wie Fleisch oder Käse).

Gesund snacken

Mahlzeiten regelmäßig über den Tag verteilen. Bei plötzlichen „Hungerattacken“ auf gesunde Snacks (z. B. Naturjoghurt, Obst, Proteinriegel) ausweichen.

Ausreichend trinken

Mindestens 1,5 Liter täglich trinken, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.



Wichtig ist, bewusst auf Signale des Körpers wie Hunger- oder Sättigungsgefühl zu achten. Essen ist und darf individuell sein, deshalb:

Immer wieder einmal neue Gerichte ausprobieren und die neuen Essgewohnheiten schrittweise in den Alltag integrieren!

BEWEGT DURCH DEN ALLTAG



Neben der Ernährung ist **Bewegung** die zweite Basis für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion. Das funktioniert mit **kleinen Änderungen im Alltag** oder gelenkschonenden Aktivitäten auch ohne straffen Trainingsplan und Sportzwang.

Alltagsaktivitäten und körperliche Übungen erhöhen den Kalorienverbrauch und kurbeln den Stoffwechsel an:

Treppensteigen

Treppe nutzen statt den Fahrstuhl. Wichtig ist, darauf zu achten, dass der ganze Fuß auf der Treppe aufsetzt.

Kurze Strecken zu Fuß gehen

Jeder Schritt zählt. Deshalb öfter mal das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen.

Spazieren gehen

Verabredungen zum Spaziergehen, statt sich zuhause oder im Café zu treffen, lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Gartenarbeit

Ob Hecke schneiden, Blumen gießen oder Rasen mähen – jede Bewegung im Garten führt zu mehr Bewegung im Alltag.

Tanzen

Öfter das Tanzbein schwingen, das funktioniert zuhause im Wohnzimmer zur Lieblingsmusik, aber auch gemeinsam mit anderen bei einem Tanzkurs.

Schwimmen

Besonders gelenkschonend und als Einstiegssportart gut geeignet ist Schwimmen, aber auch andere Aktivitäten im Wasser wie zum Beispiel Wassergymnastik.

Radfahren

Wer nicht gerne zu Fuß geht, für den ist das Fahrradfahren eine gute Alternative. Das schont die Kniegelenke und stärkt gleichzeitig die Muskulatur. Ein E-Bike kann den Einstieg erleichtern.

YOGA

Yoga kann sich positiv auf Körper und Geist auswirken, führt zu mehr Beweglichkeit und Flexibilität und stärkt außerdem die Muskulatur.



Die WHO empfiehlt aktive Bewegung mindestens 150 Minuten in der Woche, also ca. 20 Minuten am Tag.