

# MGM

MEIN GESUNDHEITSMANAGER

## DER ONLINE FITNESSKURS

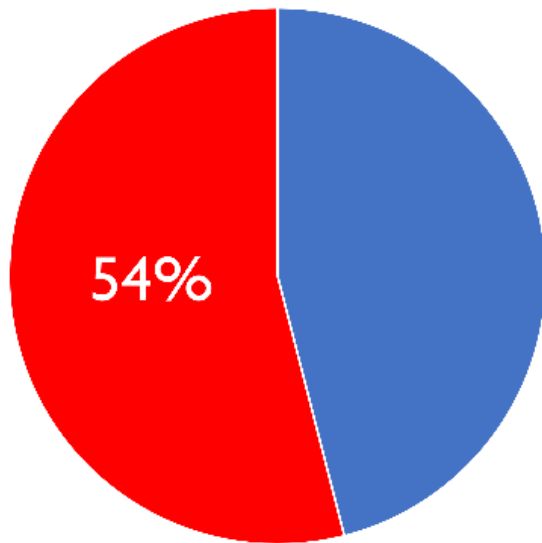


### KURSSTUNDE 4 - **AKTIV GEGEN ÜBERGEWICHT**

# ÜBERGEWICHT

## EIN SCHWERWIEGENDES PROBLEM

- Nach Ergebnissen von bundesweiten Gesundheitsmonitorings des Robert Koch-Instituts sind in Deutschland ca. 54% der Erwachsenen übergewichtig!












- Leider gibt es auch immer mehr übergewichtige Kinder. Nach Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind etwa sieben Prozent der Mädchen und elf Prozent der Jungen in Deutschland betroffen.



# RISIKOFAKTOR ÜBERGEWICHT!

Warum ist es überhaupt schlimm, wenn man übergewichtig ist? Übertreibt da die Gesundheitsbranche nicht etwas? Leider nein, denn eine Vielzahl von Studien zeigt, dass Übergewicht ein entscheidender und im wahrsten Sinne des Wortes gewichtiger Risikofaktor für weitere Erkrankungen ist, wie z.B.

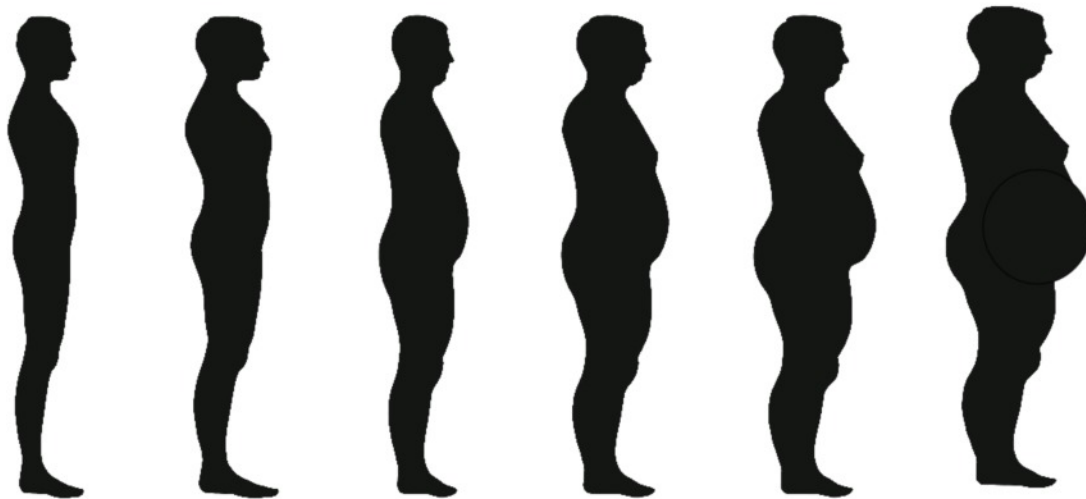
-  Typ-II-Diabetes
-  Bluthochdruck
-  Arteriosklerose
-  Herzinfarkt
-  Herzinsuffizienz
-  div. Krebserkrankungen
-  Gelenk- und Rückenbeschwerden
-  geringere Lebenserwartung
-  ...



# BODY MASS INDEX (BMI)

## Ab wann gelten wir als übergewichtig?

Hierzu hat die WHO Grenzen definiert. Zur Einteilung wird der BMI, der Body Mass Index, herangezogen. Dieser beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße. Der BMI ermöglicht auf einfache Weise eine erste Beurteilung der eigenen Konstitution, sowie einen direkten Vergleich mit anderen Menschen.



< 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 - 34,9	35,0 - 39,9	> 40
UNTERGEWICHT	NORMALGEWICHT	PRÄADIPOSITAS	ADIPOSITAS GRAD I	ADIPOSITAS GRAD II	ADIPOSITAS Grad III



# BMI BESTIMMEN

Bestimme doch einfach selbst Deinen BMI, so kannst Du schnell und einfach sehen, ob bei Dir Übergewicht vorliegt.

## So bestimmst Du Deinen BMI:

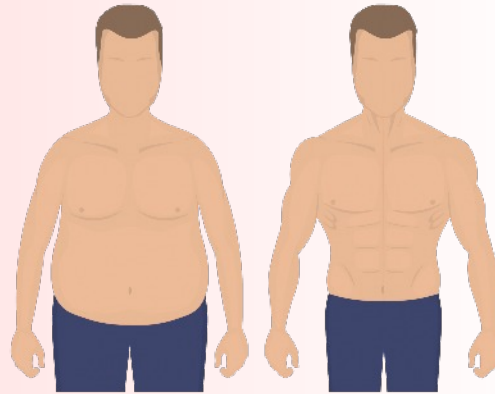
Hierfür brauchen wir nur Deine Körpergröße und Dein Gewicht. Mit diesen beiden Parametern kannst Du mit der folgenden Rechenformel Deinen BMI bestimmen. Wenn Du den Wert hast, dann schaue doch gleich in der Einteilung auf der vorherigen Seite nach, in welchem Bereich Du Dich wiederfindest:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Größe (in m)} \times \text{Größe (in m)}} \quad \text{z.B. BMI} = \frac{84 \text{ kg}}{1,76 \text{ m} \times 1,76 \text{ m}}$$

Wenn Du nicht selbst rechnen möchtest, dann nutze doch einfach einen der unzähligen BMI-Rechner im Internet. Gib dazu einfach BMI-Rechner in die Suchmaske ein.

# DAS TAILLE -ZU-GRÖSSE-VERHÄLTNIS

Der BMI berücksichtigt leider weder Dein Alter noch Deine Statur. Bist Du ein durchtrainierter Athlet mit einem hohen Anteil an Muskelmasse, dann wiegst Du natürlich auch mehr. In diesem Fall würdest Du zu Unrecht als übergewichtig eingestuft, auch wenn Dein Körperfettanteil sehr gering ist. Das heißt, der BMI ist zwar ein einfaches und schnell



umsetzbares Mittel, um Dich einzustufen, hat aber leider eine nur begrenzte Aussagekraft. Wichtig wäre, mehr über Deine Körperzusammensetzung zu erfahren! Und dafür benötigen wir nur ein handelsübliches Maßband!

Mit dem Maßband kannst Du Deinen Bauchumfang und Deine Grösse messen, um damit Dein **Taille-zu-Grösse-Verhältnis** zu bestimmen.

Der Bauchumfang interessiert uns, weil dort das viszerale Fett liegt. Das viszerale Fett steht im engen Zusammenhang mit einigen Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-erkrankungen. Es ist also wichtig zu wissen, ob Dein Bauchumfang in Ordnung ist.

Neben dem Bauchumfang ist aber auch Deine Grösse von Interesse, denn größere Menschen haben nun einmal bedingt durch den Körperbau einen höheren Bauchumfang und den dürfen sie natürlich auch haben.



# DAS TAILLE -ZU-GRÖSSE- VERHÄLTNIS BESTIMMEN

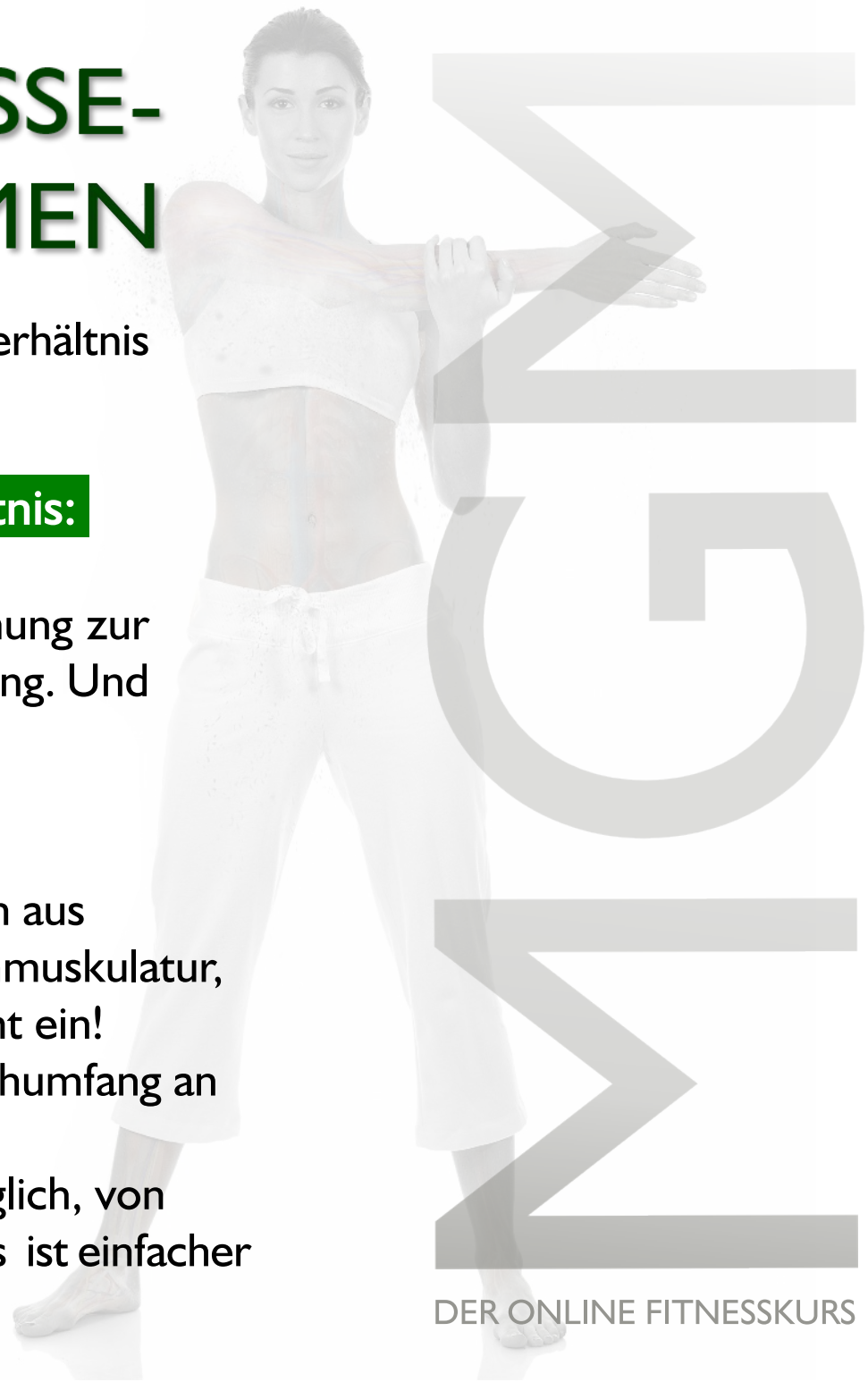
Bestimme doch einfach selbst Dein Taille-zu-Größe-Verhältnis um zu sehen ob Du im Optimalbereich liegst.

## So bestimmst Du Dein Taille-zu-Größen-Verhältnis:

Deine Größe hast Du ja schon von der BMI Berechnung zur Hand, brauchen wir also nur noch Deinen Bauchumfang. Und diesen misst Du wie folgt:



- Stelle Dich hin
- Atme ein und danach aus
- Entspanne die Bauchmuskulatur, ziehe den Bauch nicht ein!
- Messe nun den Bauchumfang an der dicksten Stelle
- Lasse Dir, wenn möglich, von jemandem helfen, das ist einfacher und genauer



# DAS TAILLE -ZU-GRÖSSE- VERHÄLTNIS BESTIMMEN

Mit den beiden Werten, d.h. Bauchumfang und Körpergrösse kannst Du mit der folgende Rechenformel Dein Taille-zu-Grösse-Verhältnis bestimmen:

$$\text{Taille-zu-Grösse-Verhältnis} = \frac{\text{Bauchumfang (in cm)}}{\text{Grösse (in cm)}}$$

z.B.  $\text{Taille-zu-Grösse-Verhältnis} = \frac{106 \text{ cm}}{167 \text{ cm}}$

Stufe Dich selbst ein, liegt Dein Taille-zu-Grösse-Verhältnis im optimalen Bereich? Unter folgenden Werten sollte Dein Verhältnis liegen:

bis 40 Jahre:	$\leq 0,5$
40 bis 49 Jahre:	$\leq 0,51$ (+ 0,01 pro Lebensjahr)
ab 50 Jahre:	$\leq 0,6$



# ÜBERGEWICHT DIE GRÜNDE



falsche Ernährung



Bewegungsmangel



seelische bzw. psychische Störungen



zunehmendes Alter



Gene



div. Medikamente



...



# ÜBERGEWICHT DIE GRÜNDE

Viele Ursachen, wie Du auf der Seite zuvor gesehen hast! Als wesentliche Ursachen für Übergewicht werden allerdings der Bewegungsmangel und die Fehlernährung angesehen.



falsche Ernährung



Bewegungsmangel

Denn Übergewicht kann nur entstehen, wenn über einen längeren Zeitraum die tägliche Energieaufnahme, also das was wir essen und trinken, den Energieverbrauch des Körpers übersteigt. D.h. ganz einfach:

**Übergewicht entsteht, wenn Du täglich mehr zu Dir nimmst als Du täglich verbrauchst.**

**Merke Dir diese wichtige Grundregel!**



# AKTIV GEGEN ÜBERGEWICHT

Konzentrieren wir uns auf den Risikofaktor Bewegungsmangel. Auch hier ist die Regel genauso einfach wie bei der falschen Ernährung.

Je mehr der Körper verbraucht, desto mehr kann man an Gewicht bzw. Körperfett abbauen!

Merke Dir diese zweite wichtige Grundregel!

Du musst also den Verbrauch steigern, damit Du abnimmst. Das kannst Du z.B. erreichen, indem Du Dich im Alltag mehr bewegst. Hierfür gibt es einige Möglichkeiten:



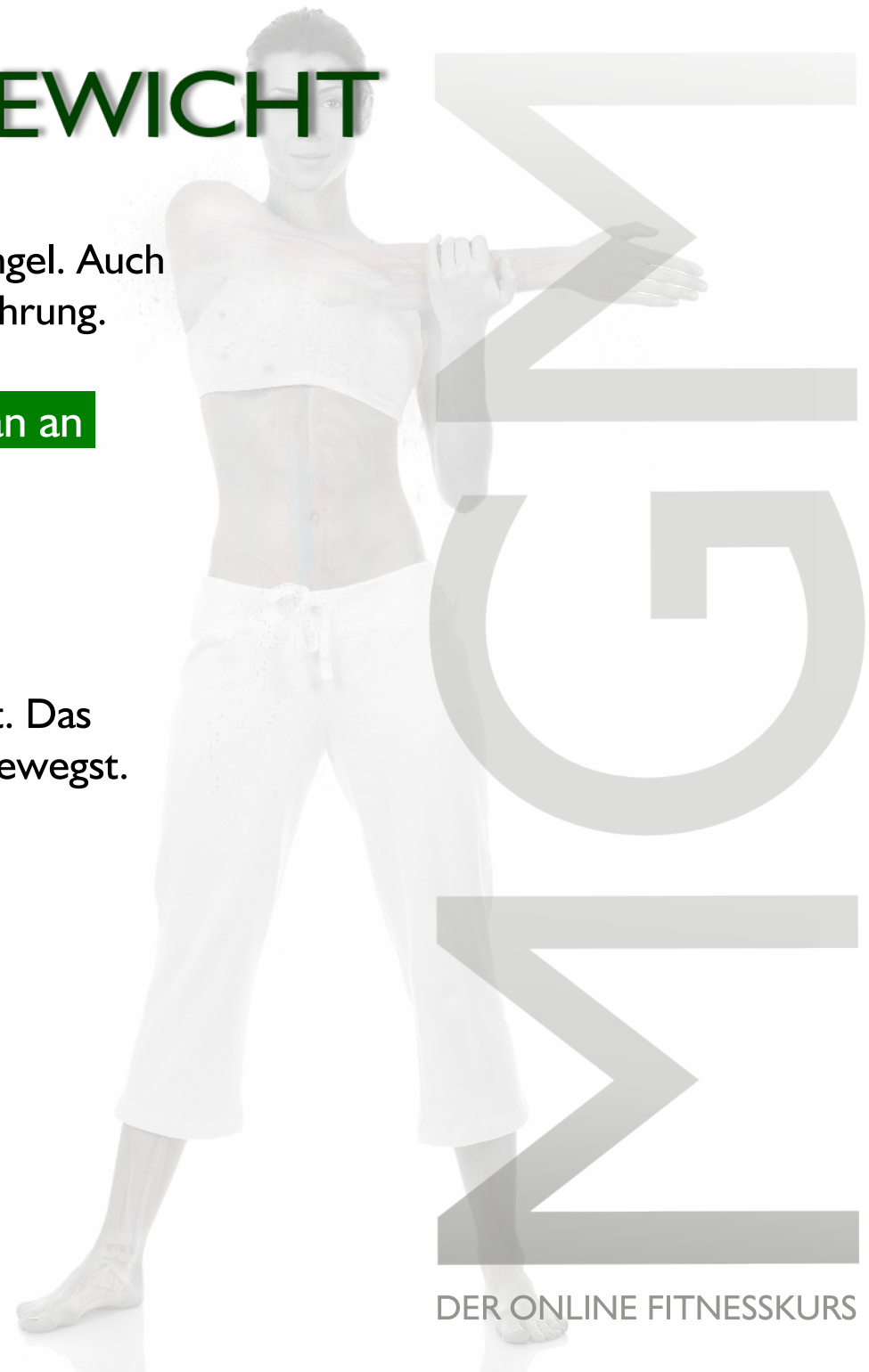
Fahrrad anstatt Auto/Bus



Treppe anstatt Aufzug



Wege zu Fuß



# AKTIV GEGEN ÜBERGEWICHT

Mehr Bewegung im Alltag ist ein sehr guter Anfang, aber das alleine wird sicherlich nicht ausreichen, um viel abzunehmen. Hierfür benötigt der Körper mehr und vor allem gezielte Bewegung bzw. treffender ausgedrückt: Training!

Durch gezielten Sport kannst Du den Verbrauch deutlich erhöhen. Hierzu eignet sich sowohl das Ausdauer- als auch das Krafttraining:



## AUSDAUERTRAINING

- + Verbrauch während des Trainings hoch
- + dabei werden aktiv Kalorien verbrannt



## KRAFTTRAINING

- + mehr Muskeln = mehr Verbraucher
- + so werden auch ausserhalb des Trainings mehr Kalorien verbrannt

