



## Arbeiten Sie auf Ihr Bestgewicht hin

Es ist allgemein bekannt, dass die Aufnahme von Lebensmitteln, die mehr Kalorien enthalten, als der Körper verbraucht, zu einer Gewichtszunahme führt. Aber wir sind alle unterschiedlich geformt, unterschiedlich groß und werden von allen möglichen anderen Faktoren beeinflusst, wie biologischem Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit, Alter, sozialem Umfeld, Stress, Nahrungsmittelproduktion und -quellen am Wohnort, Schlafverhalten, psychische Gesundheit, medizinischen Problemen und Genen. Was können Sie also tun, um für Ihr Wohlbefinden zu sorgen, wenn diese anderen Einflüsse zu einer übermäßigen Gewichtszunahme führen? Und wie können Sie auf das für Sie optimale Gewicht hinarbeiten? Was ist das beste Gewicht für Sie?

### Beginnen wir mit ein paar Fakten:

- Um Ihren Body-Mass-Index zu ermitteln, nehmen Sie Ihr Gewicht in Kilo und teilen es durch Ihre Körpergröße in Metern zum Quadrat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).
- Die Weltgesundheitsorganisation definiert Übergewicht als einen BMI von 25 oder mehr, und starkes Übergewicht (oder Fettleibigkeit) als 30 oder mehr.

Die Kenntnis über Ihren BMI ist ein guter Anfang, aber eine realistische Einschätzung dessen, was für Sie am besten zu erreichen ist, ist nicht einfach Mathematik. Wenn zum Beispiel Ihre Eltern beide sehr schwer sind, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Ihre Körperform genetisch bedingt ähnlich ist, ganz gleich, wie sehr Sie versuchen, sie durch Ernährung und Sport zu ändern. Vielleicht müssen Sie sich eingestehen, dass Ihr Idealgewicht nicht genau der Definition der Weltgesundheitsorganisation entspricht.

Unabhängig davon, welches Gewicht für Sie am besten ist, gibt es einige grundlegende Dinge, auf die Sie hinarbeiten können, um ein gesundes Leben zu führen, das dazu beiträgt, übermäßige Gewichtszunahme zu vermeiden.

## Sechs Tips, die Ihnen helfen, sich zu konzentrieren



### 1. Eine Routine erstellen

- Wenn Sie eine Routine in Ihrem Leben haben, kann sich Ihr Körper darauf einstellen, wann Sie essen, schlafen und Sport treiben. Das mag einfach klingen, aber wenn Sie sich dazu verpflichten, einer Routine zu folgen, fühlen Sie sich widerstandsfähiger und haben die Kontrolle über sich selbst, was zu einer guten geistigen und körperlichen Gesundheit führt. Regelmäßige Mahlzeiten können zum Beispiel dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und übermäßigen Hunger zu vermeiden, was zu übermäßigem Essen führen kann.

### 2. Technologie nutzen

- Sie sind nicht alleine damit Ihre Gesundheit zu verbessern. Die Tech-Industrie hat aufgrund des Bedarfs der Menschen stark in die Technologie investiert. Infolgedessen gibt es viele leicht zugängliche Apps, die Sie auf Ihr Handy herunterladen können, von denen viele kostenlos sind. Mit diesen Apps können Sie alle möglichen Dinge aufzeichnen und verfolgen z. B. die Nahrungsaufnahme, wie Sie sich fühlen oder wie Ihre Stimmung ist, wenn Sie bestimmte Aktivitäten ausführen oder bestimmte Dinge essen, die gelaufenen Schritte, Erinnerungen an die Durchführung von kleinen Übungen am Schreibtisch. Die Liste ist endlos.
- Wenn Sie das Geld haben, gibt es auch viele tragbare Technologien, wie z. B. am Handgelenk getragene Tracker, die die Herzfrequenz und damit die Qualität und die Muster des Schlafs aufzeichnen können. Sie bieten auch Anleitungen und Informationen darüber, was Sie anders machen können, um eine Reihe verschiedener Aspekte Ihrer Gesundheit zu verbessern.
- Auch im Bereich der biologischen Überwachung gibt es Fortschritte, z. B. bei der Überwachung der Reaktionen des Körpers auf Zucker und die Insulinproduktion, die auf Diabetes hinweisen kann.

### 3. Schlafroutine

- Studien zeigen, dass Erwachsene im Durchschnitt 7-9 Stunden Schlaf benötigen; der individuelle Schlafbedarf kann jedoch variieren, und Faktoren wie Alter, Lebensstil, Gesundheitszustand und Stressniveau können Einfluss darauf haben, wie viel Schlaf eine Person benötigt. Es ist wichtig, dass Sie auf Ihren eigenen Körper achten und Ihre Schlafgewohnheiten entsprechend anpassen. Es ist auch wichtig, dass Sie versuchen, jeden Tag zur gleichen Zeit einzuschlafen und aufzuwachen, um eine "innere Uhr" zu entwickeln, die die Anzeichen der Müdigkeit beim Aufwachen verringert.
- Vermeiden Sie Schlafentzug, der das Gleichgewicht der zentralen Hormone (Ghrelin und Leptin), die das Hungergefühl regulieren, stören kann. Ghrelin, das den Appetit anregt, nimmt bei Schlafmangel tendenziell zu, während Leptin, das Sättigung signalisiert, abnimmt. Dieses hormonelle Ungleichgewicht kann zu einem erhöhten Appetit und übermäßigem Essen führen.

### 4. Tägliche Übungen

- Um die überschüssigen Kalorien zu verbrauchen, die Ihr Körper nicht benötigt, um zu funktionieren, müssen Sie normalerweise Sport treiben. Vielleicht finden Sie die Vorstellung, Sport zu treiben entmutigend, weil Sie sich das nicht zutrauen oder es Ihnen keinen Spaß macht. Wenn Sie derzeit keinen Sport treiben, fangen Sie klein an und steigern Sie sich. Gehen Sie zum Beispiel zu Fuß zum Einkaufen, anstatt mit dem Auto. Oder gehen Sie die Treppe fünfmal hoch und runter, um Ihre Herzfrequenz zu erhöhen. Wenn Sie einen Hund haben, gehen Sie mit ihm länger als normal spazieren, und Sie profitieren beide davon. Wenn Sie Ihr Selbstvertrauen stärken, werden Sie feststellen, dass Ihr Enthusiasmus zunimmt und Ihre Energie steigt, so dass Sie mehr und mehr tun können.
- Kombinieren Sie Bewegung mit etwas, für das Sie eine Leidenschaft haben. Hören Sie zum Beispiel Musik oder Podcasts oder Hörbücher an, während Sie trainieren. So füttern Sie Ihren Geist und stärken Ihre geistige Gesundheit, während Sie Ihren Körper bewegen.
- Tägliche Bewegung trägt nicht nur zum körperlichen, sondern auch zum sozialen Wohlbefinden bei. Durch den Beitritt zu einem Verein oder einer organisierten Gruppe können Sie gemeinsam mit anderen Leuten Sport treiben, was die Interaktion mit Gleichgesinnten fördert und die Erfahrung angenehmer und unterhaltsamer macht.

## 5. Ernährung

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Streben Sie eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung an, die eine Mischung aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, mageren Proteinen und gesunden Fetten enthält. Dies liefert wichtige Nährstoffe und hilft Ihrer allgemeinen Gesundheit. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Streben Sie eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung an, die eine Mischung aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, mageren Proteinen und gesunden Fetten enthält. Dies liefert wichtige Nährstoffe und hilft Ihrer allgemeinen Gesundheit.
- Portionsgrößen - Achten Sie auf die Portionsgrößen, um übermäßiges Essen zu vermeiden. Verwenden Sie kleinere Teller, Schüsseln und Utensilien, um die Portionen zu kontrollieren und übermäßiges Essen zu vermeiden.
- Bleiben Sie hydriert - trinken Sie den ganzen Tag über viel Wasser. Manchmal werden Hungergefühle mit Dehydrierung verwechselt. Wasser ist auch eine gesündere Alternative zu zuckerhaltigen Getränken.
- Vermeiden oder begrenzen Sie verarbeitete Lebensmittel - lesen Sie die Etiketten auf den Lebensmitteln, bevor Sie sie kaufen, und wählen Sie Produkte mit weniger Zutaten. Wenn Sie häufiger zu Hause essen, können Sie auch den Verzehr von Lebensmitteln mit zu viel Zucker, Salz, Ölen und Fetten.

## 6. Sprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft

- Manchmal kann es schwer sein, mit jemandem über seine Sorgen zu sprechen, vor allem weil übermäßige Gewichtszunahme mit einem sozialen Image und Schamgefühl verbunden sein kann. Seien Sie versichert, dass Ihre medizinische Fachkraft Sie nicht für Ihre Gesundheit verurteilen wird. Es liegt in ihrer Verantwortung, Sie bei einer gesunden Lebensweise zu unterstützen.
- Wenn Sie sich davor scheuen, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt persönlich zu treffen, fragen Sie, ob ein virtueller Termin eine mögliche Option ist. Dies kann für Sie angenehmer sein und ist zumindest ein Anfang für ein Gespräch.

Denken Sie daran, dass Sie das für Sie optimale Gewicht anhand Ihres BMI und anderer Einflussfaktoren selbst bestimmen können. Kalorienzufuhr und Bewegung sind die Hauptfaktoren, die zu einer übermäßigen Gewichtszunahme führen. Achten Sie also auf eine ausgewogene und nahrhafte Ernährung und bleiben Sie aktiv.

Weitere Informationen

<https://obesitycanada.ca/resources/>

<https://www.worldobesityday.org/>

[https://www.cdc.gov/healthyweight/losing\\_weight/index.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html)

<https://www.nhs.uk/better-health/lose-weight/>

Haftungsausschluss: Die hier zur Verfügung gestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte stehen.