



## Liebe Mitarbeitende

Wer leichter durchs Leben gehen will, hat es schwer: nicht weil es schwierig wäre, eine Diät zu finden, sondern weil man sich rasch im Dschungel verschiedener Theorien und Anleitungen verirren kann. Der Kampf um das ideale Gewicht scheitert oft daran, dass vielen Menschen ein gesundes Körpergefühl abhandengekommen ist. Wie also lässt sich das Wohlfühlgewicht definieren? Meist ist es mit jenem Körpergewicht identisch, das man hat, wenn man sich nach dem Gefühl und nicht nach starren Kalorientabellen ernährt und auf echte Hunger- und Sättigungsgefühle achtet.

Sie und Ihre Gesundheit, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sind Ihrem Arbeitgeber wichtig. Damit Sie aber auch selbst etwas zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen können, stellt Ihnen Ihr Arbeitgeber mit diesem Gesundheitstipp Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

[Hier geht es direkt zum Gutschein >](#)

# Wohlfühlgewicht



[Das richtige Gewicht finden >](#)

[Achtung: Diätfalle >](#)

[Bauch-Ballast >](#)

[Die Kunst, richtig zu essen >](#)

[Ernährung am Arbeitsplatz >](#)

[Mach mal Pause >](#)

[Strategien gegen Essgelüste >](#)

[«Homöopathisch essen» >](#)

[Ernährungsumstellung >](#)

[Bewegung, Bewegung >](#)

[Unterstützung aus der Drogerie >](#)

[Wohlfühlgewicht halten >](#)

Mehr zum Thema: [vita.gate.ch](http://vita.gate.ch)



## Das richtige Gewicht finden

Wer leichter durchs Leben gehen will, hat es schwer: nicht weil es schwierig wäre, eine vermeintlich passende Diät zu finden, sondern weil man sich rasch im Dschungel verschiedener Theorien und Anleitungen verirren kann. Der Kampf um das ideale Gewicht scheitert aber auch oft, weil vielen Menschen das gesunde Körpergefühl abhandengekommen ist. Und dieses hat nur in zweiter Linie etwas mit der Anzahl Kilos zu tun, die man auf die Waage bringt. So ist zum Beispiel ein geringes Gewicht kein Garant für eine Traumfigur, geschweige denn für das wahre Wohlfühlgewicht. Das unterliegt unterschiedlichen Faktoren, die sich ihrerseits im Laufe der Zeit verändern können. Meist ist das Wohlfühl- jedoch identisch mit dem Körpergewicht, das wir haben, wenn wir uns nach Gefühl und nicht nach starren Kalorientabellen ernähren. Das Problem dabei: Viele Menschen sind sich ihres Wohlfühlgewichts nicht mehr bewusst. Durch Nahrungsüberfluss und Bewegungsmangel läuft das ursprüngliche Gleichgewicht aus dem Ruder.

### BMI und THV

Sie möchten wissen, ob Sie das «richtige» Gewicht haben? Zwei Systeme aus der Medizin können als Orientierungshilfe dienen: Das Taille-Hüfte-Verhältnis (THV oder engl. WHR, Waist-to-Hip-Ratio) erhält man, indem man den Taillenumfang durch den Hüftumfang teilt. Je tiefer das THV, desto kleiner das Gesundheitsrisiko.

	Frauen	Männer
Normalgewicht	< 0,8	< 0,9
Übergewicht	0,8 – 0,84	0,9 – 0,99
Adipositas	> 0,85	> 1,0

Der Body-Mass-Index (BMI) setzt die Körpergrösse in Beziehung zum Gewicht. Bewegt sich der BMI innerhalb einer bestimmten Bandbreite, gilt das Gewicht als normal. Fällt er unter 18,5, liegt Untergewicht vor, ist er höher als 24,9, besteht Übergewicht. Heute beurteilt man das Gewicht eher nach dem THV, der BMI gibt weniger zuverlässig Auskunft über Gesundheitsrisiken.

## Bauch-Ballast

Weltweit haben 250 Millionen Menschen zu viel Speck auf den Rippen – ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko. Was wir Laien längst ahnen, konnte durch eine umfangreiche Forschungsarbeit («Interheart») an 27 000 Menschen in 57 Ländern wissenschaftlich belegt werden: je fatter der Bauch, desto höher das Gesundheitsrisiko. Fettgewebe ist aber nicht grundsätzlich gesundheitsschädlich, es wird vom Körper sogar benötigt. Gutes Essen, Alkohol, wenig Bewegung, Stress sowie Süssigkeiten und Snacks zwischendurch lassen ein Wohlstandsbäuchlein aber rasch zu einem Wanst anwachsen. Die Folge: Man leidet unter dem metabolischen Syndrom. Das ist eine bauchbetonte Adipositas, bei der noch zwei der folgenden Kriterien ausserhalb der Normwerte liegen: erhöhte Nüchternblutzuckerwerte, erhöhte Triglyzeride, erhöhter Cholesterinspiegel oder Bluthochdruck.

### Wann es ernst wird

Über 88 cm Bauchumfang bei Frauen und 102 cm bei Männern sind mit einem deutlichen Risiko für Folgeerkrankungen wie erhöhte Cholesterinwerte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes verbunden.

Schnallen Sie den Gürtel enger, indem Sie

- die Ernährung umstellen, sich viel bewegen und Ihr Essverhalten ändern.
- sich informieren: Lassen Sie sich von einer Fachperson, einer Drogistin, einem Drogisten, einer Ernährungsberaterin oder einem Hausarzt, beraten.
- sich kleine, realistische Ziele setzen.
- nach einem Gewichtsverlust berücksichtigen, dass Sie einen geringeren Energiebedarf haben. Essen Sie also nicht wieder wie früher.
- auf lästiges Kalorienzählen verzichten. Besser: Achten Sie auf die Portionsgrösse und stehen Sie regelmässig auf die Waage, um den Gewichtsverlauf im Auge zu haben.

## Achtung: Diätfalle

Mit wilder Entschlossenheit sagen Millionen Zeitgenossen Fettpolstern den Kampf an. Trotz resoluter Vorsätze enden viele Abspeckprogramme in einem Fiasko. Denn die meisten Diäten versprechen allzu schnelle Erfolge. Ernährungsfachleute sind sich einig, dass sich Diäten negativ auf die Gewichtsregulierung und die Wahrnehmung von Sättigungsgefühlen auswirken können. Viele nehmen nach einer Diät wieder rapide zu. Dieses unter dem Namen Jo-Jo-Effekt bekannte Phänomen hat zwei Ursachen: die Frustration, die der Essensverzicht auslöst, und der daraus resultierende Nährstoffmangel, der dazu führt, dass der Organismus mit der Nahrung sparsamer umgeht beziehungsweise Vorräte anlegt. Laut Ernährungspsychologin Heike Hinsens aus Thun lassen die meisten Diäten einen wichtigen Schritt ausser Acht: «Es geht darum, die Hintergründe zu verstehen, weswegen jemand zu viel oder falsch isst. Nur wer sein Essverhalten kennt, kann es auch verändern.»

Heike Hinsens:

«Wege zum Wohlfühlgewicht.

Ernährungs-Psychologie für den Alltag», Zytglogge Verlag, 2003, ISBN 978-3-7296-0661-6, ca. Fr. 40.–

Weitere Informationen zum Thema unter [www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch) >

### Abnehmen...

heisst, die Kalorienzufuhr langsam zu reduzieren und sich im Alltag ausreichend zu bewegen. Nur wenn die zugeführte Energiemenge geringer ist als der Verbrauch, holt sich der Körper die benötigte Energie aus den Fettdépos.

**formoline L112**

**Der Schwung für Ihr Gewicht.**

Vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten.

96 Tabletten (30 x 3)

formoline L112 auf Facebook  
formoline Switzerland

Folgen Sie uns auf Twitter  
@formolineL112

[www.formoline.ch](http://www.formoline.ch)  
Interdelta SA, 1762 Givisiez, [www.interdelta.ch](http://www.interdelta.ch)



## Die Kunst, richtig zu essen

Während des Essens sollte möglichst nur das Essen Thema sein. Nebenher noch arbeiten oder zum nächsten Termin rasen, ist nicht zu empfehlen. Die Gefahr, zu schnell, zu kalorienreich oder zu viel zu essen, ist in solchen Situationen gross. Wer langsam isst und das Essen genießt, ist anschliessend gesättigt und zufrieden. Es ist deshalb wichtig, sich auch am Mittag mindestens 20 Minuten Zeit fürs Essen zu nehmen.

Auch wer abnehmen will, sollte alles essen und sich nichts vorenthalten. Es gibt aber einige gängige Grundregeln, die eingehalten werden sollten:

- Grundregel 1: Drei Hauptmahlzeiten, zwei Zwischenverpflegungen, regelmässig über den Tag verteilt.
- Grundregel 2: Täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnten Fruchtsaft trinken.
- Grundregel 3: Stärkebeilagen, Gemüse/Salat, Früchte, Milchprodukte, Süßes sowie salzige Snacks gehören richtig verteilt und in kleinen Mengen täglich auf den Menüplan.

## Mach mal Pause

Eine Zwischenmahlzeit stabilisiert den Blutzucker und macht leistungsfähig. Nicht nur Erwachsene können nach einer kurzen Pause wieder besser arbeiten, gerade auch für Kinder sind Znüni und Zvieri wichtig, damit sie sich wieder gut auf den Unterricht konzentrieren können. Damit sich ein Leistungstief aber überwinden lässt, sollte eine Zwischenmahlzeit sättigen, wenig Fett und Zucker enthalten, dafür aber mineralstoff- und vitaminreich sein.

### Die Znüni/Zvieri-Hitliste

- Saisonale und regionale Früchte und Gemüse, aber auch Bananen.
- Stärkehaltige Nahrungsmittel wie Vollkornbrötchen, Vielkorn-Gebäck, Knusperscheiben aus Weizen oder Roggen.
- Milchprodukte als Kalziumlieferanten: ein kleines Tetrapak Milch, Quark oder Joghurt. Fruchtquark und -joghurt enthalten allerdings viel Zucker.
- Nüsse, denn sie haben ein ideales Fettsäureverhältnis, einen hohen Energiegehalt und enthalten hochwertiges Eiweiss. Studentenfutter und Trockenfrüchte sind ebenfalls ideal.
- Getreideriegel, möglichst ohne Zuckerzusatz und ohne Schokolade.

### Nicht vergessen...

**Trinken. Wasser, verdünnte Fruchtsäfte und ungezuckerter Tee sind ideale Pausenbegleiter. Zuckerhaltige Getränke zählen dagegen als Süßigkeit.**

### Nicht ohne Frühstück?

**Wer morgens partout keinen Bissen runterkriegt, sollte sich nicht zwingen, zu frühstücken – aber wenigstens versuchen, ein Glas Milch oder Fruchtsaft zu trinken. Wenn sich der Hunger einstellt, sollte dann aber unbedingt ein Znüni parat sein, das Kohlenhydrate enthält. Also beispielsweise ein Sandwich und eine Frucht.**

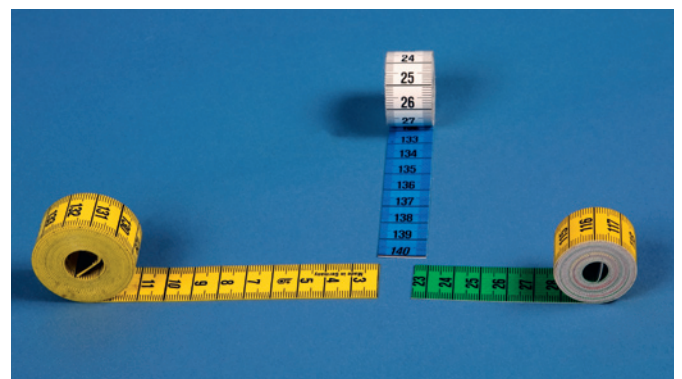
## Ernährung am Arbeitsplatz

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz steigert die Produktivität: Ernährungsexperten empfehlen frische und fettarme Gerichte. Diese liegen nicht im Magen, und die enthaltenen Kohlenhydrate spenden neue Energie. Schwere Kost hingegen belastet den Körper, der zu viel Energie für die Verdauung aufbringen muss; Müdigkeit stellt sich ein. Besonders empfehlenswerte Produkte für die Mittagspause:

- Teigwaren, Reis, Kartoffeln sowie Früchte und Gemüse sind gute Energiespender.
- Achten Sie auf gute Eiweisslieferanten: mageres Fleisch, Eier und Milch. Bei pflanzlichen Eiweissen gelingt die Aufnahme am besten aus Vollkorngetreide, Hirse oder Hülsenfrüchten. Vorausgesetzt, diese werden mit Vitamin C, also beispielsweise mit frischen Früchten oder Salaten, gegessen.
- Das Gehirn benötigt hochwertige Fette. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind in Lachs, Hering, Makrele, Sardinen oder kaltgepressten Ölen wie beispielsweise Lein-, Raps- oder Walnussöl enthalten.
- Gut für die Nerven sind die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten diese in besonderem Masse. Fleisch, Käse und ungesalzene Nüsse sind wahre Vitamin-B-Bomben.
- Eisen hilft dabei, sich besser zu konzentrieren. Der Körper kann dieses besonders gut aus rotem Fleisch entnehmen.
- Magnesium sorgt bei Stress und Hektik für mehr Gelassenheit. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, grünes Gemüse oder Kartoffeln sind beispielsweise gute Lieferanten.

### Die Funktion der Kohlenhydrate

**Kohlenhydrate dienen der Energieversorgung. Das Gehirn, die roten Blutkörperchen und die Zellen der Nieren sind auf sie angewiesen, weil sie ihre Energie nicht aus Fetten gewinnen können. Da der Körper auf eine ständige Versorgung angewiesen ist und die Zufuhr mit der Nahrung unregelmässig erfolgt, speichert er Kohlenhydrate in Form von Glykogen in der Leber und in den Muskeln. Das Glykogen in der Leber dient vor allem der Konstanzhaltung des Blutzuckerspiegels. mehrerer Minuten bringen.**



## Strategien gegen Essgelüste

Essen ist ein sinnliches Erlebnis. Gerade für Menschen, die viel mit dem Kopf und in sitzender Position arbeiten, sind sinnliche Erfahrungen eine Möglichkeit, den Körper anders als über den Kopf wahrzunehmen. Es gibt aber weit mehr Genüsse als Essen und Trinken. Richten Sie sich eine Schatzkiste auf dem Bürotisch ein, in die Sie bei Bedarf greifen können.

Schatzkisten-Inhalt:

- fein duftende Handcreme
- ein Kaleidoskop
- ein kleiner Massageball
- ein CD-Player

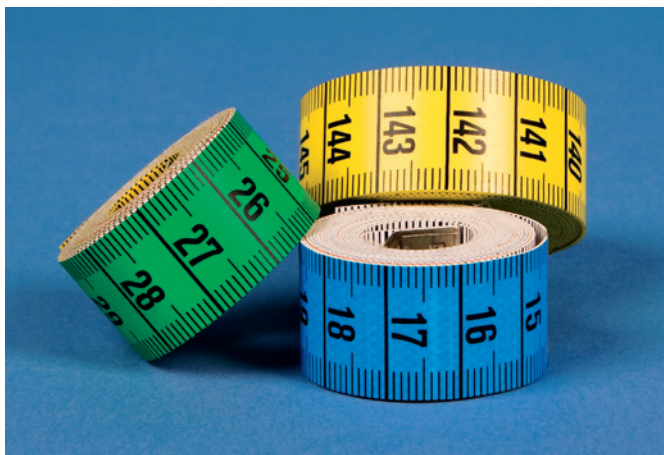
Überfallen Sie Essgelüste, ohne dass Sie Hunger haben, stehen Sie auf, gehen Sie ans Fenster und cremen Sie sich beispielsweise die Hände ein. Laut Ernährungspsychologen geht es dabei darum, Gewohnheiten aufzubrechen und den Körper etwas erleben zu lassen, das eine Alternative zum Essen sein könnte.

### Lust auf Dickmacher bremsen

Wer in stressigen Alltagssituationen zu Schokolade greift oder sich mit Kuchen tröstet, überbrückt besser mit Früchten oder «Toffees» (Kaubonbons) mit Topinambur-Extrakt bis zur nächsten Mahlzeit. Die natürlichen Toffees aus der Drogerie enthalten Vitamine und Mineralstoffe und sind mit Ballaststoffen angereichert.

### Schluss mit Heisshungerattacken

Es gibt natürliche Mittel, um den Heisshungerattacken Paroli zu bieten, beispielsweise spagyrische Essenzen: Punica (Granatapfel) oder Hoodia (Kaktus). Die Anwendung ist einfach: Sechsmal täglich drei Spritzer in den Rachen sprühen und eine Viertelstunde wirken lassen. Kurmässig eingesetzt, kann das die Lust auf Dickmacher bremsen. Wer dennoch starkes Verlangen nach Süßigkeiten verspürt, leidet unter Umständen an Chrommangel. Chrom ist ein Mineralstoff; ob dieser fehlt, können führende Drogerien in einer Haarmineralanalyse feststellen. Zur Behandlung ist täglich eine Nahrungsergänzungsmitteltablette mit Chrom angezeigt.



## «Homöopathisch essen»

Beim «homöopathisch Essen» geht es nicht etwa um winzige Mengen, sondern um das Ähnlichkeitsprinzip: Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt. Oft sind die natürlichen Vorlieben für Speisen richtungsweisend für die persönlichen Heilmittel. Manche befällt beispielsweise im Frühling grosses Verlangen nach saisonalem Gemüse wie Spargel. In der Homöopathie gilt Spargel als wichtiges Mittel für die Funktion der Nieren – und die brauchen nach den deftigen Mahlzeiten im Winter Unterstützung.

Pflanze	In der Küche	Wirkung
Gänseblümchen	Die zarten gelben Blüten schmecken im Salat	Volksmedizinisch zur Behandlung von oberflächlichen Blutungen, nach Verletzungen
Pfefferminze	Würzt Quark-Dips, Pesto, Marinaden. Passt zu Lamm mit Couscous und Desserts	Gegen Magen- und Verdauungsbeschwerden
Spargel	Als Hauptspeise, Suppe und Gemüsebeilage	Gut für die Nieren, wasserreibend
Beinwell	Schmeckt in Gurkensuppe, als Spinat und in Bowlen	Äusserliche Anwendung: Hilft bei stumpfen Verletzungen (Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen)
Kürbiskerne	Als Suppe, im Brot, als Kürbiskernöl	Stärkt Blase und Prostata
Waldmeister	Als Tee, zu Cremes, in alkoholischen Getränken (Aperitif)	Volksmedizinisch bei Magen-/Darmbeschwerden
Lavendel	Zum Würzen von Fleisch und Fisch, in Marinaden und Getränken	Tee wirkt beruhigend, hilft bei Einschlafstörungen und Bauchbeschwerden wie Blähungen
Rosmarin	Als Garnitur, zum Mitkochen von Fleisch und Saucen	Fördert die Verdauung, regt den Kreislauf an

## Ernährungsumstellung

Wer die Ernährung umstellen möchte, sollte nicht zu viel auf einmal umkrempeln. Versuchen Sie, zwei bis drei Punkte zu verändern und durchzuhalten, bevor Sie etwas Neues einführen:

- Fettarme Speisen schmecken besser mit vielen frischen oder getrockneten Kräutern.
- Rassige Gerichte mit Chili, Ingwer, Pfeffer und Tabasco kurbeln die Verdauung an.
- Als Brotaufstrich Senf, Meerrettich oder Magerquark verwenden.
- Sichtbares Fett (beispielsweise an Schinken) wegschneiden.
- Salatdressings mit Bouillon, Zitronensaft und Naturjoghurt zubereiten.
- Suppen statt mit Rahm mit einer mehligem Kartoffel binden.
- Statt Zucker und Süsstoff natürliche Süßungsmittel wie Honig, Ahornsirup, Trockenfrüchte verwenden.
- Statt Kaffeeahm und Vollmilch fettarme Milch (Drink-Milch) wählen..

Weitere Informationen finden Sie auf [vitagate.ch](http://vitagate.ch) unter anderem zu folgenden Themen:

Frühstück für Eilige >

Gesunde Snacks für zwischendurch >

Finden Sie die richtige Sportart mit dem Online-Test >



## Bewegung, Bewegung

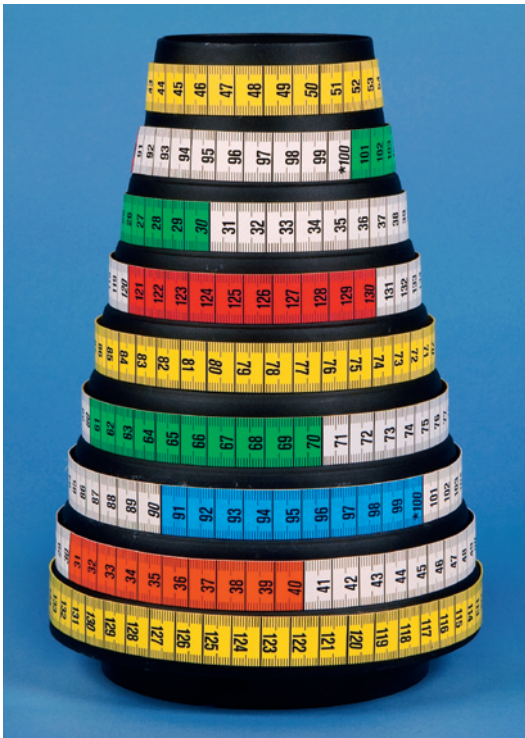
Neben der vernünftigen Ernährung ist die zweite Grundvoraussetzung auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht die Bewegung. Wer sich ausreichend bewegt, verbraucht Kalorien und baut Muskelmasse auf. Wer sich regelmässig sportlich betätigt, nimmt nicht nur ab, sondern senkt auch sein Risiko für zahlreiche Erkrankungen. Für optimale Effekte sollten Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten trainieren.

Vorsicht ist beim Aussuchen einer passenden Sportart geboten. Übergewichtigen Personen ist zumindest anfangs vom Laufen abzuraten. Aufgrund des hohen Druckes, der die Knie- und Sprunggelenke belastet, nützen sich diese schnell ab. Besser sind Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking.

### Kalorien im Alltag loswerden

Sie sollten nicht unterschätzen, wie Ihnen ganz alltägliche Tätigkeiten helfen können, Kalorien zu verbrennen – Treppensteigen ist zum Beispiel eine sehr effiziente Methode. Versuchen Sie daher, auf Lift und Rolltreppe zu verzichten. Bei Haushaltsarbeiten wie Fensterputzen oder Rasenmähen können Sie ebenfalls abnehmen. Bei einer Stunde Fensterputzen bauen Sie 500 Kalorien ab. Beim Rasenmähen bringen Sie es in der gleichen Zeit sogar auf bis zu 800.

Weitere Informationen zum Thema unter [www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch) >



## Unterstützung aus der Drogerie

Wer abnehmen oder sein Wohlfühlgewicht langfristig halten möchte, sollte in erster Linie sein Verhalten überdenken und gegebenenfalls ändern. Es gibt aber auch Präparate, die beim Abnehmen unterstützend eingesetzt werden können.

- Präparate, die Zink, Mangan und Chrom enthalten, gleichen den Blutzuckerspiegel aus und helfen bei starken Gelüsten.
- Gegen wiederkehrende Heissungerattacken helfen Helianthus-tuberosus-Tropfen, die aus Topinambur-Extrakten hergestellt werden. Auch spagyrische Sprays – hergestellt aus Granatapfel- und Kaktusextrakten – helfen bei quälendem Hunger.
- Wer das Gefühl hat, ständig ein Loch im Bauch zu haben, dem ist über eine gewisse Zeit mit einem Quellstoffpräparat (z. B. Flohsamen) geholfen. Dieses regt gleichzeitig die Verdauung an.
- Eventuell kann ein Multivitamin-Mineralstoff-Präparat sinnvoll sein, damit der Körper weiterhin gut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt bleibt.

## Wohlfühlgewicht halten

Die besten Aussichten, das Wohlfühlgewicht zu halten, haben Menschen, die eine gute Motivation haben und die auch Zeit und Kraft für dieses Projekt einsetzen können. Denn jede Verhaltensänderung bedeutet, sich mit seinem Alltag auseinanderzusetzen und neue Lösungen auszuprobieren. Die wichtigsten Botschaften von Ernährungsspezialisten sind:

- Regelmässig essen und viel trinken.
- Bei der Auswahl der Lebensmittel auf den Fettgehalt achten.
- Genügend Früchte und Gemüse essen.
- Bei den Fetten, nicht bei den Kohlehydraten sparen.
- Sich zwischendurch etwas gönnen: Einmal pro Woche ruhig etwas mehr essen. Auch ab und zu ein Glas Alkohol oder ein fettarmes Dessert sind gestattet.
- Zwischen Esslust und richtigem Hunger unterscheiden.
- Zu sich selber stehen, nicht alles runterschlucken, auch schlechte Laune darf mal sein.

### Satt statt voll

Sattsein ist kein starkes Gefühl, es ist lediglich die Abwesenheit von Hunger. Wer im landläufigen Sinn isst, bis er satt ist, meint jenen Punkt, an dem der Magen bereits drückt. Doch dann ist man eigentlich schon mehr als satt und leidet unter einem Völlegefühl.

besser gsund



Guter Rat aus der **Drogerie**

## Gutschein 20 %

Sie können diesen in einer Drogerie Ihrer Wahl einlösen.

### Formoline L112

**Vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten.**

formoline L112 ist ein Medizinprodukt zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung.

Der Wirkstoff von formoline L112 sorgt dafür, dass ein Teil der Nahrungsfette im Darm gebunden werden.

So schlagen diese Kalorien in der Energiebilanz nicht zu Buche.

formoline L112 ist in Packungen zu 48, 96 und 144 Tabletten erhältlich.



# 20 % GUTSCHEIN

*Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie beim Kauf einer Packung formoline L112 Tabletten einen Rabatt von 20 %.*

*Einlösbar bei einem Einkauf in Ihrer Drogerie.*

*Der Rabatt ist nicht kumulierbar.*

*Gültig bis 31. Mai 2011*



SDV Schweizerischer Drogistenverband

