

Bitte lesen Sie vor Einnahme von L112 diese Gebrauchsinformation aufmerksam durch.

Zusammensetzung von formoline L112

Hauptinhaltsstoff: β -1,4-Polymer aus D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin, aus Schalentierpanzer.
 Hilfsstoffe: Vitamin C
 Weinsäure
 Siliziumdioxid
 Magnesiumstearat pflanzlich

Anwendungsgebiete von formoline L112

- ♣ Zur Behandlung von ernährungsbedingtem Übergewicht (BMI > 26; BMI = Body Mass Index, Erklärung siehe Rückseite).
 - ♣ Zur Gewichtskontrolle.
- (Auch geeignet für Personen mit Diabetes oder hohen Blutfettwerten.)

Gegenanzeigen

- ♣ Während einer Schwangerschaft oder Stillzeit darf eine Behandlung des Übergewichtes nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen, denn Fette in ausreichender Menge sind für die Embryonalentwicklung und für die Milcherzeugung notwendig.
- ♣ Bei bestehenden ernsthaften Verdauungsproblemen, Stoffwechselstörungen oder längerfristiger Medikamenteneinnahme L112 nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen. Die Wirksamkeit von L112 ist bei einem Mangel an Magensäure vermindert.
- ♣ L112 nicht bei Allergieneigung gegen Schalentierprodukte einnehmen.

Wirkungsweise

Der Hauptinhaltsstoff in L112 ist der Faserstoff β -1,4-Poly-D-Glucosamin, welcher eine sehr hohe Fettbindungskapazität besitzt. Er ist natürlichen Ursprungs und bindet einen Großteil der Fette aus der Nahrung im Verdauungstrakt physikalisch durch Adsorption, sodass die Fett-Aufnahme aus dem Darm in den Körper reduziert wird. Der Hauptinhaltsstoff von L112 ist unverdaulich und verbleibt mit den daran gebundenen Fetten bis zur Ausscheidung im Verdauungssystem. Voraussetzung ist die Aktivierung durch die Magensäure. Zusätzlich wirken die unverdaulichen und aufgequollenen Faserstoffe von L112 bei der Verdauung leicht sättigend.

Ein erkennbarer Gewichtsverlust geschieht nicht von einem Tag zum nächsten. Um 1 kg abzunehmen, muss der Körper etwa 7'000 kcal mehr verbrennen oder weniger erhalten als gewohnt. Diese Energiemenge ist z.B. in 778 g reinem Fett enthalten. Eine Tablette L112 kann im Verdauungssystem ungefähr die Fettmenge einer normalen Mahlzeit binden. Übergewicht, welches nicht auf fettreiche Ernährung zurückzuführen ist, kann L112 kaum beeinflussen.

Für eine bleibende Gewichtsreduzierung ist es empfehlenswert, langfristig auf eine fettnormalisierte Ernährung, d. h. etwa 60 Gramm Fett pro Tag, umzusteigen. Das Produkt wirkt zwar auch, wenn extrem viel Fett mit der Nahrung aufgenommen wird; dann aber wird die Wirkung als eher unangenehm empfunden, weil auch mehr Fett auf ganz natürlichem Weg wieder heraus muss, was sich als Durchfall bemerkbar machen kann. Gleichzeitig wird dann aber immer noch zu viel Fett vom Körper aufgenommen und so letztlich das Ziel der Gewichtsreduzierung verhindert. Das Mittel ist eine Hilfe zur Gewichtskontrolle, kein Wundermittel. Eine fettnormalisierte Ernährungsweise ist also die entscheidende Voraussetzung für eine erfolgversprechende, nebenwirkungsarme Behandlung. Allerdings fällt den meisten Menschen die Umstellung von einer fettreichen (täglich etwa 90 - 100 g Fett) auf eine fettarme Diät allzu schwer, weshalb meist die langfristigen Erfolge ausbleiben. Um ohne fettabsorbierende Mittel abzunehmen, hat sich eine fettarme Diät (täglich etwa 40 g Fett) bewährt. Mit L112 ist es nun möglich, auch ohne Diätstress und bei nur fettnormalisierter Diät Erfolge zu verbuchen, die dann sogar dauerhaft gehalten werden können.

Maßnahme	DGE-Empfehlung (fettarm)	fettnormalisierte Ernährung	Durchschnittsverzehr (fettreich)	Abnehmen ohne L112 (fettarm)	Abnehmen mit L112 (fettnormalisiert)
täglicher Fettkonsum	40 g	60 g	90 - 100 g	40 g	60 g

Gelingt das Abnehmen, ohne Heißhunger zu entwickeln, motiviert dieser Erfolg meist, den Weg fortzusetzen und weiterhin vermehrt auf Ernährung und Bewegung zu achten. Zum Halten des Gewichtes darf L112 auch langfristig verwendet werden, die Dosis kann aber entsprechend der Empfehlung auf 1 bis 2 Tabletten täglich herabgesetzt werden.

Anwendungsempfehlungen

- ✱ Zur Gewichtsreduzierung zwei mal täglich jeweils 1 – 2 Tabletten L112 eine halbe Stunde vor oder zu Beginn einer fettreichen Nahrung (Festtagsessen, Desserts, Schlemmereien) einnehmen. Zur Gewichtserhaltung sollte 1 – 2 mal täglich jeweils eine Tablette ausreichen.

Mahlzeit	fettarm, vitaminreich	normale Mahlzeit	fettreiche Mahlzeit
Beispiel	Zwischenmahlzeit, Obst, Müsli, Vollwertkost	leichtes Abendessen, kleines Mittagessen	großes Mittagessen, Pommes Frites, Schlemmereien, Dessert, Torte, Eis, Sahne
Abnehmen	kein L112	1 Tablette L112 vor dem Essen	2 Tabletten L112 vor dem Essen
Gewicht halten	kein L112	keine oder 1 Tablette L112 vor dem Essen	1 Tablette L112 vor dem Essen

- ✱ L112 mit reichlich Flüssigkeit (ein großes Glas Wasser) einnehmen.
- ✱ Sie benötigen auch die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie ungesättigte Fettsäuren. Daher müssen Sie etwas Fett in Kauf nehmen, um auch diese Vitamine zu erhalten. L112 sollte also nicht mit jeder Mahlzeit genommen werden. Am besten, sie lassen es beim Frühstück bzw. bei vollwertiger Nahrung weg.
- ✱ Für optimale Gewichtsabnahme ist L112 zu kombinieren mit einer ausgewogenen fett- und kalorienreduzierten Ernährung.

Dauer der Anwendung

L112 kann auch langfristig verwendet werden.

Nebenwirkungen

Die wichtigste Nebenwirkung spiegelt gleichzeitig die erwünschte Wirkung wieder: das vermehrt ausgeschiedene Fett beeinflusst den Stuhlgang, er wird glänzender und weicher als gewohnt. Die Nebenwirkungen durch die Fett-Zurückhaltung im Verdauungstrakt und die erwünschte erhöhte Ausscheidung von Fetten können im Einzelfall bezüglich der weicheren Stuhlkonsistenz unangenehm sein, liegen aber im Ermessen der Anwender: die Menge sowohl der verzehrten Fette wie auch von L112 kann angepasst werden. Die weichere Stuhlkonsistenz erlaubt eine grobe Selbstkontrolle der Fettaufnahme während des zurückliegenden Tages. Bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme können die Faserstoffe verstopfend wirken. Eine überhöhte Aufnahme von L112 hat keine zusätzliche positive Wirkung, kann aber eine Verstopfung verstärken. Die Verfügbarkeit fettlöslicher Wirkstoffe kann durch L112 vermindert sein. Außerdem hat die Anwendung von L112 meist eine erwünschte Verminderung der Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride, LDL) zur Folge, während HDL erhöht werden kann. Zusätzlich kann hoher Blutdruck ein wenig gesenkt werden.

Einnahmebeschränkungen

- ✱ Vor einer längerfristigen Diätumstellung ist es empfehlenswert, ärztlichen Rat einzuholen.
- ✱ Bei Einnahme von Arzneimitteln, Vitaminen oder Mineralien L112 nicht gleichzeitig einnehmen, sondern einen Abstand von etwa drei Stunden beachten. Bei langfristiger Einnahme von Arzneimitteln ärztlichen Rat einholen.

Warnhinweise

- ✱ Aufbewahrung: trocken.
- ✱ Verfalldatum beachten.

Stand der Information: 12.11.2001

Hersteller:

BIOMEDICA
Pharma Produkte GmbH
D-63110 Rodgau
Forsthausstr. 8
Hotline : 06106-8222-0
Fax : 06106-8222-28

Produkt:



Packungsgröße: 48 Tabletten à 500 mg
erhältlich in Apotheken



vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten

PZN 1878414 (=Bestell-Nr.)

Übergewicht ist eine Krankheit !

Übergewicht heißt in der Medizin Adipositas (engl.: *obesity*).

Übergewicht ist für viele Mitmenschen eine wichtige kosmetische Angelegenheit, der Verlust an Attraktivität hat oft weitreichende psychische und soziale Folgen.

Das Bestehen eines Übergewichtes wird oft bagatellisiert oder verschleiert, dieses Verhalten kann Formen wie bei einer Suchterkrankung annehmen und als Essstörung behandelt werden.

Übergewicht vermindert die körperliche Beweglichkeit, eine übergewichtige Person ist weniger sportlich und weniger aktiv.

Übergewicht kann bestehende Gelenkerkrankungen von Hüfte, Knie und Sprunggelenken sowie Rückenbeschwerden durch Veränderungen der Wirbelsäule aufgrund der erhöhten Belastung verschlimmern oder sogar auslösen (z.B. Gichtkrankungen).

Übergewicht kann verantwortlich sein für Störungen der Leber, der Galle und des Verdauungssystems.

Übergewicht kann hohe Blutfettwerte, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und die Zuckerkrankheit mit sich bringen.

Übergewicht und seine Folgen sind wiederum ernste Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Übergewicht gilt als Risikofaktor für bestimmte Krebserkrankungen (z.B. Darmkrebs).

Übergewicht ist nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern eine ernstzunehmende chronische Erkrankung, welche sich im Verlauf meist verschlechtert und die Lebensqualität beeinträchtigt. Übergewicht vermindert die Lebenserwartung durch Folgeerkrankungen.

Ursachen des Übergewichtes

Übergewicht kann auf unterschiedlichste Ursachen zurückgeführt werden:

- ♣ Genetische Faktoren – Eine Veranlagung zur Entwicklung von Übergewicht kann angeboren sein.
- ♣ Erworben – Eine zu „gute“ Nahrungsversorgung in der frühen Kindheit oder auch später kann die Fettzellen dauerhaft dermaßen konditioniert haben, dass sie besonders effektive Fettspeicher geworden sind.
- ♣ Anergogen – Das Beispiel der Eltern kann übermäßige Verzehrsgewohnheiten nach sich ziehen.
- ♣ Psychische Ursachen – Die meisten Essstörungen haben psychische Ursachen („Kummerspeck“, Ersatzbefriedigung, Fresssucht aus Frust).

Strategien der Gewichtsverminderung

Ziel der Behandlung des Übergewichtes (Adipositas therapie) ist eine langfristige Reduktion des Körpergewichtes. Mit jedem Kilo, das eine übergewichtige Person dauerhaft abnimmt, steigt ihre Lebensqualität, gleichzeitig nimmt ihre Lebenserwartung zu. Das Maß der angestrebten Gewichtsverminderung hängt ab vom BMI, der Fettverteilung und den weiteren Risikofaktoren oder bereits entwickelten Begleiterkrankungen.

Blitzdiäten versprechen raschen Gewichtsverlust. Der scheinbare Erfolg gründet sich jedoch nur auf die Ausscheidung von Wasser. Sobald der Körper das entbehrliche Wasser verloren hat, ist kein weiteres Abnehmen mehr möglich. Eine echte Gewichtsabnahme ist mit einer solchen „Wunderkur“ natürlich nicht möglich.

Die wichtigsten traditionellen Strategien gegen Übergewicht sind eine kalorienreduzierte Ernährung und gesteigerte Bewegung. Der radikalste Ansatz ist die Fastenkur. Die bisher erfolgreichsten Diäten sind fettarme Diätentworfungen (z.B. Brigitte-Diät oder Pudel-Plan). Während die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) einen dauerhaften Verzehr von täglich 40 g Fett empfiehlt, nimmt der Durchschnittsbürger etwa 90 - 100 g Fett täglich zu sich. Eine fettarme Diät bedeutet 30 bis 50 g Fett täglich. Ziel ist, zu erlernen, dauerhaft mit 60 g Fett täglich auszukommen (fettnormalisierte Ernährung).

Nach erfolgreichem Abschluss der Diät kehrt das Übergewicht meist aber wieder rasch zurück („Jo-Jo“-Effekt), oft sogar über den Ausgangswert hinaus. Dafür verantwortlich ist zum einen, dass der Körper während des Fastens trainiert wurde, auch mit weniger Kalorien zu funktionieren. Zum anderen besteht ein gesteigertes Verlangen auf Schlemmereien, ein „Nachholbedarf“ durch den ausgestandenen Hunger. Die zusätzlichen Kalorien schlagen sich daher sofort im Fettsatz nieder.

Moderne medizinische Mittel können dem Übergewicht wirksam entgegen wirken. Die Basis jeder Gewichtsreduktion besteht aber weiterhin in der Umstellung der Ernährung, der Änderung des Essverhaltens und vermehrter körperlicher Aktivität. Die medizinische Hilfe erlaubt jedoch, das Hungergefühl zu vermeiden („sanftes Abnehmen“ ohne zu hungern).

L112 unterstützt das Abnehmen äußerst effektiv, indem es einen Großteil der Nahrungsfette nach dem Verzehr wieder aus dem Körper schleust. So können geschmacksverstärkende Fette genossen werden, ohne dass ihre Kalorien wirksam werden. L112 drosselt also die Kalorienaufnahme, auch wenn keine Diät eingehalten wird. Die Bemühungen, abzunehmen, werden durch L112 wirksam unterstützt, da der Fettkonsum weiterhin wenig eingeschränkt zu werden braucht: Statt fettarm kann mit fettnormalisierter Ernährung plus L112 der gleiche Erfolg erzielt werden, aber dauerhafter. Weniger Opfer und Frust lassen seltener Heißhunger aufkommen, ein „Jo-Jo“-Effekt durch gieriges Essen kann so vermieden werden.

Der Erfolg des Abnehmens ohne zu hungern ist meist auch Motivation, in der Folge weiterhin vermehrt auf Ernährung und Bewegung zu achten. Zudem darf L112 auch langfristig verwendet werden.

BMI und Verbreitung des Übergewichtes

Übergewicht wird mit dem Body-Mass-Index (BMI) als Körpergewicht pro Körperoberfläche (kg/m^2) gemessen. Zur Vereinfachung kann der BMI anhand von Körpergewicht und Körpergröße aus Tabellen abgelesen werden.

Bezeichnung	BMI [kg/m^2]	Verbreitung in Deutschland [%]
untergewichtig	< 18,5	
normalgewichtig	18,5 – 24,9	
unter- und normalgewichtig	bis 25	< 50 %
übergewichtig	über 25	> 50 %
leicht übergewichtig	25,0 – 29,9	34 %
stark übergewichtig	30,0 – 40	15 %
massiv adipös	> 40	1 %

Ein BMI über 25 bedeutet Übergewicht, über 50 % der Deutschen sind übergewichtig. Ein BMI über 30 bedeutet starkes Übergewicht, etwa 16 % der Deutschen sind stark übergewichtig. Die Verbreitung des Übergewichtes nimmt weiter zu.

BMI-Tabelle

Gewicht (kg)	Körpergröße (m)																				Gewicht (kg)		
	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80	1,82	1,84	1,86	1,88	1,90	1,92		1,94	1,96
130	55	54	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	35	34	130
128	54	53	51	50	49	48	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35	34	33	128
126	53	52	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	40	39	38	37	36	36	35	34	33	126
124	52	51	50	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	34	33	32	124
122	52	50	49	48	47	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	36	35	35	34	33	33	32	122
120	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	120
118	50	49	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	31	118
116	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	116
114	48	47	46	45	44	42	41	40	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	32	31	30	30	114
112	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	112
110	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	29	110
108	46	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	108
106	45	44	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	28	106
104	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	104
102	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	29	28	28	27	27	102
100	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	100
98	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	98
96	40	39	38	37	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	96
94	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	94
92	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	92
90	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	90
88	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	88
86	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	86
84	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	84
82	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	82
80	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	80
78	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	78
76	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	22	21	21	20	20	76
74	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	74
72	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	72
70	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	70
68	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	21	20	20	19	19	18	18	18	68
66	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	18	17	66
64	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	64
62	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	62
60	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	60

Tipps für die gesunde Ernährung

man ist was man isst

1. Essen Sie nicht zu viel, essen Sie lieber langsam

Essen Sie vielseitig – aber nicht zu viel. Wenn Sie über den Hunger essen, nehmen Sie mehr zu sich, als Sie benötigen. Wenn Sie mehr essen, als Sie abarbeiten, nehmen Sie zu. Überflüssige Nahrungsenergie wird vom Körper in Fett umgewandelt und in Fettdepots abgelagert.

Wenn Sie schnell essen, haben Sie bereits eine größere Menge verschlungen, bevor der Hunger abgenommen hat. Genießen Sie das Essen in Ruhe und lassen Sie es sich schmecken. Wenn Sie langsamer essen, bleibt auch mehr Zeit zum Kauen, was Ihren Zähnen und Ihrer Verdauung zugute kommt. Essen Sie öfter, aber jedesmal wenig. Viele kleine Mahlzeiten helfen, den Heißhunger nicht aufkommen zu lassen. Essen Sie öfters einen Apfel zwischendurch.

2. Essen Sie fettarm

Fette enthalten die meisten Kalorien, pro Gewicht etwa doppelt soviel wie Zucker. Zuviel Fett macht dick und träge, Fett macht wenig leistungsfähig. Fette sind Butter, Margarine, Öl, Sahne, dominieren aber auch in Eigelb, Wurst, Fleisch, Käse, normalfetter Milch, Pommes frites, Torten, Kuchen, Schokolade und Eis enthalten. Insbesondere gesättigte Fettsäuren kommen in unserer Ernährung ungesund viel vor. Ein hoher Blutfettwert ist ein häufiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Krebs, Diabetes und andere Krankheiten. Fette erfordern die Mitwirkung von Gallensäuren und wirken auch daher belastend im Verdauungsgeschehen. Zudem verringert ein Fettsatz die Lust auf Bewegung.

Ersetzen Sie fette Nahrungsmittel durch halbfette oder durch Magerprodukte, also Normalmilch durch fettarme Milch, Sahnequark durch Magerquark, Butter und Margarine durch halbfette Brotaufstriche, Wurst durch Geflügelwurst, Fleisch durch Fisch, Schweinefleisch durch Putenfleisch. Statt Frittieren oder in Fett Angebraten nutzen Sie fettarme oder fettfreie Garmethoden. Lassen Sie fette Soßen weg, reduzieren Sie Butter und Sahne und begnügen Sie sich bei den Nachspeisen mit kleineren Portionen.

3. Essen Sie weniger tierische Produkte

Vor allem tierische Lebensmittel (wie Wurst, Fleisch, Butter, Käse und andere Kuhmilchprodukte) enthalten unerwünscht hohe Mengen gesättigter Fettsäuren, Eigelb enthält sehr viel Cholesterin.

4. Essen Sie mehr Fisch

Fisch ist reich an wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Außerdem ist Fisch leicht bekömmlich. Meeresfisch enthält zudem Jod, welches in unserer Ernährung zu wenig vorkommt.

5. Essen Sie mehr pflanzliche Produkte

Pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Kartoffeln enthalten die erforderlichen Vitamine, Spurenelemente und Faserstoffe. Vollkornprodukte (z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis) sind reich an faserhaltigen Ballaststoffen, welche die Verdauung erleichtern. Pflanzliche Fette sind eher reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

6. Essen sie würzig, aber weniger salzig



vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten

Viel Salz kann den Bluthochdruck fördern. Statt dessen sollten frische Kräuter und Gewürze den Geschmack verbessern. Wenn Sie Salz verwenden, nehmen Sie jodiertes Speisesalz.

7. Essen und trinken Sie weniger süß

Süßigkeiten schaden den Zähnen und der Figur. Also sparsam mit Zucker (dazu gehört auch Fructose), Schokolade, Desserts, Torten, Marmelade, Honig, zuckerhaltigen Limonaden, Cola und Fruchtsaftgetränken umgehen. Essen Sie weniger Süßigkeiten und trinken Sie statt zuckerhaltiger Säfte ungesüßte Tees, Mineralwasser oder Light-Getränke.

8. Trinken Sie mehr Wasser

Wasser ist der mengenmäßig wichtigste Bestandteil unseres Körpers und unserer Nahrung. Wassermangel führt erheblich schneller zu körperlichen Problemen als Nahrungsmangel. Eine hohe Flüssigkeitsaufnahme (mindestens 2 Liter pro Tag) entlastet Ihre Nieren. Sie sollten dabei aber zuckerhaltige Getränke vermeiden. Wenn Sie viel trinken, fühlen Sie sich eher satt. Wasser wiegt zwar viel, kann aber nicht in Körperfett umgewandelt werden. Natriumarmes Mineralwasser enthält zudem wertvolle Spurenelemente.

9. Trinken Sie weniger Alkohol

Alkohol ist ebenfalls ein potenter Energieträger und in größeren Mengen eine große Belastung für die Leber. Zudem verringert Alkoholkonsum die eigene Entscheidungsfähigkeit und die Lust an Bewegung.

10. Bewegen Sie sich vielseitig

Die mit der Nahrung aufgenommene Energie muss durch Muskelbewegung wieder abgearbeitet werden. Körperliche Belastung ist außerdem erforderlich für die Aufrechterhaltung eines gut funktionierenden Herz-Kreislauf-Systems. Treppensteigen oder Laufen sind effektive Bewegungsformen. Vermeiden Sie aber einseitige Anstrengungen. Wenn Sie durch Bewegung mehr Energie verbrauchen, als Sie essen, nehmen Sie ab.

11. Essen Sie lieber gut

Wenn Sie auf die Qualität Ihrer Speisen verstärkt achten, können Sie die Quantität besser kontrollieren. Eine vielseitige Ernährung mit vollwertigen Lebensmitteln in mäßiger Menge hält leistungsfähig und fit.

Fett ist nicht gleich Fett

Gesättigte Fettsäuren und Cholesterin (meist aus tierischen Quellen) sind in unserer Nahrung meist in ungesunden Mengen enthalten. Ungesättigte, insbesondere mehrfach ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (aus Fisch und Pflanzen) sind dagegen wertvoll und notwendig für unsere Ernährung. Aber auch pflanzliche Fette, z.B. Palmöl in Margarine und Schokolade, können hauptsächlich aus gesättigten Fettsäuren bestehen. Schweine- und Gänseeschmalz dagegen enthalten auch erkennbare Mengen ungesättigter Fettsäuren.

Fette sättigen schlechter als Kohlenhydrate

Aufgrund seiner hohen Energiedichte sättigt Fett viel schlechter als die gleiche Menge an Kohlenhydraten. Oder umgekehrt beinhaltet die gleiche Kalorienmenge eine größere Menge an Kohlenhydraten als an Fetten. Zum Vergleich: ein Teelöffel Butter enthält etwa die gleiche Energiemenge wie eine kleine Portion Vollwertnudeln (115 g).

Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat

Das leichtverdauliche Kohlenhydrat Zucker wird meist in ungesunden Mengen gegessen, die aus weniger gut verwertbaren Kohlenhydrat bestehenden Ballaststoffe und Fasern meist zu wenig.

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß

Schwerverdauliche Eiweiße aus der Kuhmilch dominieren im Käse, leichtverdauliche Eiweiße zeichnen dagegen Fisch, Gemüse und Kartoffeln aus.

Essen Sie schonend zubereitete Speisen

Hohe Gartemperaturen und lange Garzeiten zerstören einen großen Teil der Vitamine, langes Kochen lässt die Mineralstoffe entweichen.

12. Abnehmen in der Gruppe

Allein gelingt die Ernährungsumstellung meist schwer. In der Gruppe können Erfahrungen ausgetauscht werden. Der Zusammenhalt motiviert, durchzuhalten und Schwächen zu erkennen. Sport in Gemeinsamkeit fällt meist leichter. Viele Hausärztinnen und Hausärzte bieten daher überwachte Abnehmprogramme in ihren Praxen an. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung vermitteln Abnehmgruppen und liefern Anleitungen für fettarme Diäten.

Ihre Strategie – unsere Empfehlung

- 1) Bestimmen Sie Ihr Körpergewicht und Ihren BMI (Ist-Werte).
- 2) Bestimmen Sie Ihr Wunsch-Körpergewicht und Ihren Wunsch-BMI (Wunsch-Werte).
- 3) Versuchen Sie nicht, Ihr Ziel möglichst rasch zu erreichen, sondern begnügen Sie sich mit einer Gewichtsverminderung von einem Pfund wöchentlich.
- 4) Wählen Sie unter unseren 12 Tipps die für Sie erfolgversprechendsten. Sie müssen nicht alle Tipps beherzigen, aber um so mehr, desto besser für Sie. Sie können auch unter den Tipps abwechseln. Stellen Sie sich Ihr eigenes Programm zusammen. Mit einer ausgewogenen Mischkost erreichen Sie Ihr Ziel bequemer und können dem „Jo-Jo“-Effekt entgegenwirken.
- 5) Die kalorienenkende Wirkung von L112 hilft Ihnen dabei, wenn Sie nicht gänzlich auf die Geschmacksverstärkung der Fette verzichten wollen. Nehmen Sie zu fettreicheren Mahlzeiten 2 Tabletten L112, zu normalen Mahlzeiten eine Tablette L112. Mindestens eine Mahlzeit sollte jedoch fettarm und vitaminreich sein und ohne L112 eingenommen werden. Zur optimalen Gewichtsverminderung empfehlen wir, den täglichen Fettverzehr dauerhaft auf 60 g herunterzuschrauben.
- 6) Wichtig ist, dass Sie sich bei allem wohl fühlen, dass Sie keine unüberwindlichen Gelüste entwickeln und dass Sie gleichzeitig bewusster mit Ihrer Nahrung umgehen und gesünder leben.
- 7) Bewegen Sie sich regelmäßig, mindestens jeden zweiten Tag eine halbe Stunde, mehr bringt mehr.
- 8) Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht regelmäßig zur selben Tageszeit, z.B. Montag morgens.
- 9) Bei langfristigen und einschneidenden Ernährungsumstellungen und deutlichen Gewichtsveränderungen sollten Sie ärztlichen Rat einholen.
- 10) Auch wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, sollten Sie weiterhin auf Ernährung und Bewegung achten. So halten Sie Ihr Wunschgewicht.