

# Gesund abnehmen

Ernährung - Allgemein



Als Lauftherapeut (DLZ) und langjähriger Ausdauersportler habe ich gelernt, Gewichts-Management nicht als „systematische“, sondern „systemische“ Angelegenheit zu betrachten.

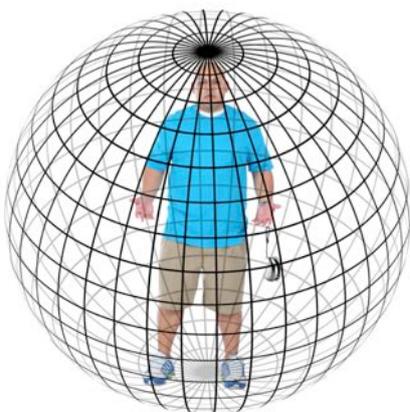
Wo aber liegt der Unterschied?

- „systematisch“ handeln wir dann, wenn wir geradlinig nach einem Plan vorgehen. Beispiel: Diät.
- „systemisch“ handeln wir dann, wenn wir eine Angelegenheit als ein aus mehreren Systemen zusammengesetztes Ganzes akzeptieren und davon ausgehen, dass diese Systeme entweder jedes für sich & unabhängig voneinander diese Angelegenheit beeinflussen und/oder sich (auch noch) untereinander beeinflussen können, bevor das daraus resultierende Ergebnis die Angelegenheit beeinflusst. Problemen im Zustand des Ganzen liegt also nicht eine Ursache aus einem System sondern liegen mehrere Ursachen aus mehreren der dem Ganzen zugehörigen Systeme zugrunde. Beispiel: Übergewicht.

Ich behaupte, dass allein durch Ernährungsanpassung oder allein durch Bewegung kaum jemand langfristig und nachhaltig schlank geworden ist, u. a. deshalb nicht, weil Übergewicht keine systematische sondern eine systemische Angelegenheit ist, deren Systeme nur unter anderen falsche Ernährung und Bewegungsmangel sind.

Andere das Körpergewicht pot. mitbeeinflussende Systeme, wie Vererbung, Krankheit (Medikamente, Schilddrüse, Wassereinlagerungen), Hungersnot u.a. zu erläutern,berufeneren Personen vorbehalten bleiben.

Auch auf Diäten und deren Jojo-Effekt einzugehen, sei verzichtet. Soweit interessiert, mag der Leser dazu die Regenbogenpresse der letzten 100 Jahre studieren.



„Diät-Käfig“  
(Quelle: Laufinstinkt+)

Folgende Themen werden stattdessen behandelt:

1. Ursachen von Übergewicht.
2. Schäden durch Übergewicht.
3. Energiebedarf.
4. Wie berechne ich mein Gewicht.
5. Ernährungspyramide.
6. Fruchtsäfte.
7. Gesundes Abnehmen nachhaltig gestalten und kontrollieren.
8. Zwei beispielhafte Tages-Ernährungspläne.
9. Ein paar Hinweise & Tipps.

Schäden, die durch Übergewicht entstehen können:

- Herz – Kreislauf – Atmung
  - Bluthochdruck
  - Durchblutungsstörungen
  - Atemnot
- Stoffwechsel – Leber
  - Diabetes mellitus
  - Gicht
  - Erhöhte Blutfette
- Wirbelsäule – Gelenke
  - Arthrose
  - Bandscheibenschäden
  - Deformierung der Gelenke



Der tägliche Energiebedarf hängt ab vom/von

- Alter
- Geschlecht
- Größe / Gewicht
- Art, Umfang und Intensität der körperlichen Tätigkeit

So setzt sich unser Energiebedarf zusammen:

Grundbedarf / Grundumsatz

+ Zusatzbedarf / Beruf

+ Zusatzbedarf / Freizeit, Bewegung, Sport

= Gesamtbedarf

Grundumsatz

- Definition: Energiebedarf 12h nach der letzten Nahrungsaufnahme, leicht bekleidet, ruhig und entspannt liegend bei 20°C Raumtemperatur.
- Berechnung: 1 kcal je 1 kg Körpergewicht x 24h = Grundumsatz.  
Bsp.: 1kcal/70kg x 24h = 1.680 kcal.

Erwachsene	kcal/Tag Männer mit 70kg	kcal/Tag Frauen mit 60kg
19 – 35 Jahre	2.600 kcal	2.200 kcal
36 – 50 Jahre	2.400 kcal	2.000 kcal
51 -65 Jahre	2.200 kcal	1.800 kcal
Über 65 Jahre	1.900 kcal	1.700 kcal

Tab.1: Richtwerte für den Energiebedarf (Quelle DGE).

Die Werte gelten für Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter).

Für andere Berufsgruppen sind folgende Zuschläge erforderlich:

- Mittelschwerarbeiter: 600 kcal.
- Schwerarbeiter: 1.200 kcal.
- Schwerstarbeiter: 1.600 kcal.

Was ist das richtige Körpergewicht?

Die „Broca-Formel“ ist eine gute Orientierung für das Normalgewicht:

- Broca-Normalgewicht = Körpergröße in cm – 100.
- Bsp.: 170 cm Körpergröße – 100 = 70 kg.

Wohlfühlgewicht

- Im Bereich des Normalgewichts liegt auch das individuelle „Wohlfühlgewicht“.
- Die wenigsten Menschen halten konstant dasselbe Gewicht, sondern wiegen – je nach Situation und der Jahreszeit – mal mehr oder weniger.
- Wohlfühlgewicht = +/- 10% des Broca-Normalgewichts.

Body-Mass Index

- BMI = Gewicht (kg) / Körpergröße im Quadrat (m<sup>2</sup>).
- Bsp.: Du wiegst 69 kg und bist 1,70 m groß → Dein BMI = 69/1,70x1,70 = 23,9.
- Untergewicht: < 20.
- Normalgewicht: 20,0 – 24,9.
- Leichtes bis mäßiges Übergewicht: 25,0 – 29,9.
- Deutliches Übergewicht: 30,0 – 39,9.
- Sehr starkes Übergewicht: > 40.

Altersgruppe	Wünschenswerter BMI
19 – 24 Jahre	19 -24
25 – 34 Jahre	20 - 25
35 – 44 Jahre	21 - 26
45 – 54 Jahre	22 - 27
55 – 64 Jahre	23 - 28
> 65 Jahre	24 - 29

Tab.2: Wünschenswerter BMI nach Altersgruppen (Quelle DGE).

An welchen Stellen die überflüssigen Pfunde sitzen

- Männer neigen zur apfelförmigen Figur.
- Frauen neigen zur birnenförmigen Figur = f(Hormone, Wechseljahre).

Von manchen Lebensmitteln zu viel – von anderen zu wenig

- Zu viel Wurst und Fleisch, zu viel Fett.
- Zu wenig Getreide, zu wenig Gemüse.

## Kaloriengehalt

- Kohlehydrate: 1g = 4 kcal.
- Eiweiß: 1g = 4 kcal.
- Fett: 1g = 9 kcal.
- Alkohol: 1g = 7 kcal.



## Die Ernährungspyramide

(Quelle DGE)

### Vorsicht bei Fruchtsäften!

- Die meisten Vitamine sind nicht Alterungsbeständig. Mit anderen Worten, sie verflüchtigen bzw. neutralisieren sich mehr oder weniger schnell, in Abhängigkeit von Art, Bedingungen & Dauer der Herstellung und der Lagerung.
- Zudem enthalten die meisten handelsüblichen Fruchtsäfte kaum noch die für eine effiziente Verdauung wertvollen Ballaststoffe u. a. wichtige Mikro-Nährstoffe.
- Darüber hinaus besitzen sie i.d.R. aber eine sehr hohe Menge Fruchtzucker (ist dir klar, dass in 1 l Apfelsaft der Fruchtzuckergehalt von ca. 15 Äpfeln steckt?), der – wie Haushaltszucker auch - in Form von kurzkettigen Kohlehydraten sofort ins Blut „schießt“ und von dort, soweit nicht umgehend energetisch genutzt, in „Hüftgold“ konvertiert und eingelagert wird.
- Schau einmal nach, wie viele Kalorien 1 Liter Ananas-Saft besitzt.
- Tipp: geht es nicht darum, über den Fruchtzucker schnell Energie zu mobilisieren, wie z.B. in einem Wettkampf, dann ist es besser zu frischem Stückobst zu greifen.

Damit haben wir ein gewisses Verständnis darüber gewonnen, warum Übergewicht nicht als systematische sondern systemische Angelegenheit betrachtet werden sollte und wie unser Organismus energetisch funktioniert.

In weiterer Betrachtung stellen sich nun aber folgende differenzierte Schlüsselfragen:

- Inwieweit steht die zugeführte Energie im Gleichgewicht mit meinem/deinem Gesamtbedarf = Grundbedarf + Zusatzbedarf
  - a) quantitativ (Mengenbilanz)?
  - b) qualitativ (nur „Leere Kalorien“ oder auch Nutz- & Nährstoffe)?
  - c) effektiv (Nutz-Energie, 1:1 ausgeschieden oder eingelagert)?
- Wenn auch Nährstoffe, wie hoch ist dann aber deren Nährstoffdichte?
- Wann benötigt mein/dein Körper
  - a) welche Energie- & Nährstoffträger?
  - b) welcher Art (tierisch, pflanzlich, synthetisch), in welcher Form & Menge?
  - c) wofür (Beruf, Bewegung, Impuls-Sport, Ausdauer-Sport ...)?  
und wann, welche, von wo, wofür, in welcher Form & Menge besser nicht?
- Wie schaffst Du es, hierüber nicht nur ein Verständnis zu bekommen, sondern auch die Kontrolle (das „Monitoring“) zu übernehmen?

Hier kommt Laufinstinkt+ ins Spiel, um zu helfen, diesen Fragen individuell auf den Grund zu gehen und - über einen systemischen Ansatz aus zielgerichteter Ernährungsweise, gesundheitsorientiertem Bewegungstraining (frei von jeglichem Wettbewerbs- & Konkurrenzdruck) und Selbstidentifikation – Dir jene Erkenntnis-perlen zu liefern, mit denen Du Dein persönliches Gewichts- & Nährstoff-Management nachhaltig neu gestalten und kontrollieren kannst.

Für das Monitoring gibt es ein Tool.

Anstatt	Besser
Chips	Popcorn, Salzstangen
Schokolade	Gummibärchen / Fruchtbonbons
Schoko-Riegel	Negerkuss
Mürbeteigplätzchen	Russisch Brot / Soft-Cakes
Blätterteigstückchen	Hefe- oder Bisquitteig mit Obstbelag
Sahneeis	Fruchteis
Nuss-Nougat-Creme	Konfitüre oder Honig
Mayonnaise	Ketchup oder Senf
Frittierte Pommes	Backofen-Pommes
Nudeln mit Sahnesauce	Nudeln mit Tomatensauce
Leberwurst, Salami	Schinken, Putenwurst
Vollmilch 3,5% Fett	Fettarme Milch 1,5% Fett
Dünne Brotscheiben	Dicke Brotscheiben

Tab.3: Fett sparen durch Austauschen (Quelle DGE).

Lebensmittel	Energiegehalt (kcal)	Fettgehalt (g)
45g = 1 Croissant	212	13
45g = 1 Semmel	125	1
200g Pommes Frites	640	26
200g Salzkartoffeln	140	0
50g Kartoffelchips	270	20
50g Salzstangen	167	0
30g Gelbwurst	85	8
30g Gekochter Schinken	40	1
150g Sahnejoghurt	185	15
150g Fettarmer Joghurt 1,5%	75	2
30g Leerdamer 45%	110	9
30g Leerdamer Light 32%	85	9

Tab.4: Energie- & Fettgehalt verschiedener Lebensmittel (Quelle Laufinstinkt+).

	Energiegehalt (kcal)	Fettgehalt (g)
<b>1. Frühstück</b>	<b>385</b>	<b>28</b>
50g = 1 Scheibe Vollkornbrot	105	0
20g Butter	150	17
100g Sahnequark	160	11
25g Honig	75	0
<b>2. Frühstück</b>	<b>215</b>	<b>13</b>
150g Sahnejoghurt mit Frucht	215	13
<b>Mittagessen</b>	<b>1.230</b>	<b>66</b>
1 Wiener Schnitzel	330	22
1 Portion Pommes Frites	320	13
1 Portion Salat mit Schweizer Dressing	250	16
1 Portion Schokoladencreme	330	15
<b>Zwischenmalzeit</b>	<b>275</b>	<b>27</b>
1 Laugenbrezel	125	10
20g Butter	150	17
<b>Abendessen</b>	<b>655</b>	<b>32</b>
200g Schweizer Wurstsalat	400	15
50g = 1 Scheibe Vollkornbrot	105	0
20g Butter	150	17
<b>Spätmalzeit</b>	<b>290</b>	<b>25</b>
50g Erdnüsse	290	25
<b>GESAMT</b>	<b>3.315</b>	<b>182</b>

Tab.5: Tagesplan mit viel versteckten Fetten (Quelle Fachklinik Enzensberg).

	Energiegehalt (kcal)	Fettgehalt (g)
<b>1. Frühstück</b>	<b>200</b>	<b>9</b>
50g = 1 Scheibe Vollkornbrot	105	0
10g Butter	75	9
100g Magerquark	70	0
25g Diätmarmelade	50	0
<b>2. Frühstück</b>	<b>145</b>	<b>2</b>
150g Fruchtjoghurt 1,5% Fett	145	2
<b>Mittagessen</b>	<b>345</b>	<b>8</b>
130g Kalbsschnitzel „natur“	130	4
100g Petersilienkartoffeln	70	0
1 Portion Salat mit Joghurt-Sauce	70	4
1 Apfel	75	0
<b>Zwischenmalzeit</b>	<b>75</b>	<b>0</b>
1 Birne	75	0
<b>Abendessen</b>	<b>380</b>	<b>17</b>
200g bunter Rindfleischsalat	200	8
50g = 1 Scheibe Vollkornbrot	105	0
10g Butter	75	9
<b>Spätmalzeit</b>	<b>75</b>	<b>1</b>
½ l Buttermilch	75	1
<b>GESAMT</b>	<b>1.320</b>	<b>37</b>

Tab.6: Wie Du den „Hüftgoldnachschieben“ drosseln kannst (Quelle Fachklinik Enzensberg).

#### Noch ein paar Hinweise & Tipps

- Täglich 500 kcal einzusparen bzw. mehr zu verbrauchen, ergibt in 2 Wochen -1kg Körpergewicht.
- Fettbedarf-Richtwert (g)  $\approx$  Körpergröße (cm) – 100.
- Die „Goldgrube“ zum Erreichen/Halten des Wunsch-Gewichts heißt nicht Obst sondern Gemüse.
- Täglich empfohlen: 2 Teile Obst + 3-4 Teile Gemüse (1 Teil = 1 hohle Handvoll).
- Portion m = 150g Kartoffeln oder 70g Nudeln (Rohgewicht) + Salat + Gemüse.
- Besser 3 x als 5 x pro Tag essen (der Magen benötigt „Entrümpelungszeiten“).
- Spätessen: Buttermilch oder Tomatensuppe aus Tetra-Pack + Würze.
- Besonders hochwertige Kombi: Kartoffeln + Ei (Das Eiweiß der leicht verdaulichen Kartoffeln ist so hochwertig, dass es in Kombination mit Milch oder Eiern den Wert von Fleisch bei Weitem übersteigt. Die Mischung verschiedener Ballaststoffe macht sie noch attraktiver. Sie liefert keine Risikostoffe wie Cholesterin oder Purine, dafür aber umso mehr Vitamin C, ansehnliche Mengen von B-Vitaminen und Kalium. Das Eiweiß vom Ei ist eines der hochwertigsten seiner Art überhaupt).

- Neben BMI auch Bauchumfang kontrollieren (m-soll < 102 cm, w-soll < 82 cm).
- Vorsicht beim Begriff „Vollwert“! Dieser ist im Gegensatz zu „Vollkorn“ NICHT gesetzlich geschützt und insofern nur ein „Gaukler“ der Lebensmittelindustrie.

 0173/3852571 oder 08231/4018663

 [laufinstinkt@online.de](mailto:laufinstinkt@online.de)

---

### Burkhard Bönigk



Ich bin Burkhard Bönigk, Lauftherapeut (DLZ), Trainer (BLSV), Ausdauersportler und Inhaber von „Laufinstinkt+ Schwaben Augsburg“, einem gesundheitsorientierten Zentrum für wettbewerbsfreies Bewegungstraining, Ernährungs-Coaching und Entspannungstechniken.

Credo: „Fitness & Vitalität für Körper, Seele und Geist“.

Mein Berufsverband ist der VDL e.V.

---

[www.laufinstinkt.de](http://www.laufinstinkt.de)