



### Welche Empfehlungen? Alternativen / Hilfen

- Individuelle Ernährungsberatung bei Ihrer Krankenkasse s. unten
- Bewegungsgruppen für besonders Übergewichtige beim Sportverein s. unten
- Fragebogen zum Selbsttest, ob man selbst zu Fress-Attacken neigt:
- Beschreibung verschiedener Operationen zur Magenverkleinerung:

Sportvereine / Gruppen in der Nähe: .....

.....

.....

.....

Weightwatcher-Gruppe/ Ernährungsberatung der Krankenkasse: .....

.....

.....

.....

### Was tun? Wann geht`s los? Termine?

Arztstempel und Unterschrift

Nächste Besprechung in ..... Woche(n)

## Ein bisschen mehr Bewegung

**Wer?** Ein Ratgeber für stark übergewichtige Menschen

### Warum?



Immer mehr Menschen sind erheblich übergewichtig. Die Folgen sind Allen bekannt: Zuckerkrankheit und Herzinfarkt kommen häufiger vor, das Übergewicht belastet die Gelenke und führt zum vorzeitigen Verschleiß, und man bekommt zum Beispiel beim Treppe-Steigen schlecht Luft.

Stark übergewichtige Menschen mögen sich selbst und besonders ihr Essverhalten oft nicht leiden.

Allgemeine Empfehlungen zur gesunden Ernährung und zum Sport helfen ihnen häufig nicht.

Die regelmäßige Aufforderung, doch endlich abzunehmen, erinnert sie nur an ihr Übergewicht – und das endet nicht selten darin, dass sie noch mehr ans Essen denken und noch weiter zunehmen.

Einen großen Teil der bekannten Sportarten können sie nicht ausüben. Die Knie machen Joggen und Nordic Walking nicht mit, im Schwimmbad mögen sie sich oft nicht in Badekleidung zeigen, und für Ballsportarten reichen Puste und Ausdauer nicht.



## Wie? Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt – auch wenn dieser nur klein ist.

Wenn Sie etwas an Ihrem Übergewicht verändern wollen, können auch sehr kleine Schritte einen guten Anfang darstellen:

- Wenn Sie beim Fernsehen den Sender wechseln wollen, stehen Sie vom Sofa auf, anstatt die Fernbedienung zu benutzen
- Stehen Sie auch sonst beim Fernsehen häufiger auf und gehen Sie dabei im Wohnzimmer herum
- Begrenzen Sie das Fernsehen oder die Zeit am Computer zu Hause auf maximal 2 Stunden.
- Gehen Sie jeden Tag ein paar Schritte mehr zu Fuß
- Wenn Sie schon etwas fitter geworden sind, steigen Sie beim Fahren mit mit Bus oder der Straßenbahn eine Haltestelle vor dem Ziel aus und gehen Sie den Rest der Strecke zu Fuß
- Gehen Sie dann eher mal eine Treppe hoch, statt den Fahrstuhl zu benutzen
- Wenn das für Sie zu schwer ist, nehmen Sie die Treppe zumindest beim Abwärts-Gehen
- Wenn Sie beispielsweise im Kaufhaus mit der Rolltreppe fahren, bleiben Sie dabei nicht stehen, sondern gehen Sie ein Stück beim Fahren.
- Parken Sie mit dem Wagen nicht direkt neben dem Ziel, das Sie erreichen wollen, sondern ein wenig davon entfernt – und gehen Sie den Rest der Entfernung zu Fuß.
- Wenn Sie einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, stehen Sie alle halbe Stunde für wenige Minuten auf.
- Wenn Sie bei der Arbeit Pause machen, bleiben Sie nicht nur sitzen, sondern nutzen Sie die Pause für ein paar Schritte.
- Besorgen Sie sich einen billigen Schrittzähler und versuchen Sie, ob Sie auf 2000 Schritte am Tag kommen.
- Immer wenn Sie mehr gegessen haben, als eigentlich notwendig gewesen wäre, gehen Sie 20 Schritte mehr als sonst.
- Gehen Sie täglich mit dem Hund vor die Tür; leihen Sie den Hund Ihres Nachbarn für einen kleinen Gang aus, wenn Sie keinen eigenen haben.

## Welche Möglichkeiten gibt's noch?

Wenn Sie zusätzlich an Ihrem Essverhalten etwas ändern wollen, ist es ganz wichtig, dass Sie sich erreichbare Ziele setzen.

Gewichtsabnahmen von mehr als einem Kilo in 2 Wochen sind meist nicht realistisch.

Stellen Sie sich nicht öfter als einmal in der Woche auf die Waage. Ein zu häufiger Blick auf die Waage frustriert. Diese Enttäuschung kann schon wieder dazu führen, dass man seine guten Vorsätze über den Haufen wirft.

Wenn Sie mögen, können auch wir das Wiegen in der Praxis übernehmen.

Zu wissen, dass noch jemand mit aufpasst, kann manchmal die Motivation verbessern.

Sollte es einmal nicht klappen, werden wir Ihnen schon nicht den Kopf abreißen – im Gegenteil werden wir Ihnen helfen, sich nicht entmutigen zu lassen.

## Und in extremen Fällen

Manche Menschen können ihr Essverhalten gar nicht steuern. Sie leiden unter regelrechten Fress-Attacken.

Wenn Sie auch zu dieser Gruppe gehören sollten, lassen Sie uns darüber sprechen, ob eine Operation zur Magenverkleinerung für Sie der richtige Weg ist.

Eine solche Operation wirkt nur, wenn Sie regelmäßig große Mengen Nahrung in sich hinein schlingen.

Sie ist nicht ohne Komplikationen.

Es werden dafür einige Voruntersuchungen sowie eine begleitende Psychotherapie gefordert.

Aber die Magenverkleinerung ist bei extremem Übergewicht die effektivste Form, 10 und mehr Kilo dauerhaft loszuwerden.