

Body Mass Index

Die Lieblingshose passt plötzlich nicht mehr. Grund genug daran etwas zu ändern. Doch warum sitzt die Hose nicht mehr?

Haben Sie gewusst, dass ein durchschnittlich schlanker Mensch rund 20 Milliarden gefüllte plus noch etwa 80 Milliarden leere Fettzellen besitzt? Bei einem übergewichtigen Menschen sind also alle 100 Millionen Fettzellen mehr oder weniger gefüllt, was einem die unbeliebten Fettpölsterchen beschert.

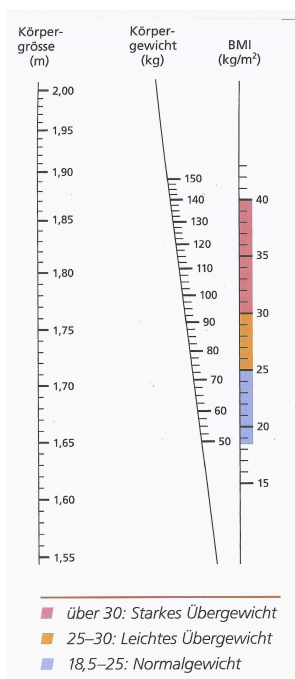
Wann beginnt Übergewicht?

Mit den heutigen Methoden misst man das Gewicht im Verhältnis zur Körpergrösse um festzustellen, ob Übergewicht besteht oder nicht. Diese Messmethode nennt man Body Mass Index (BMI). Zu berücksichtigen ist, dass für Männer andere Richtwerte gelten wie für Frauen. Als Richtwert für ein ideales Körpergewicht gilt ein BMI von ca. 22 für Frauen und ca. 24 für Männer.

Den Körperfettanteil wiederum kann man mit einer speziellen Waage berechnen und wird in Prozent gemessen.

Gesunde Körperfettanteile

	Alter 20-39	Alter 40-59	Alter 60+
Frauen	21%-33%	23%-34%	24%-36%
Männer	8%-20%	11%-22%	13%-25%



Wie ermittelt man den Body Mass Index (BMI)

$$\frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergrösse (in m)} \times \text{Körpergrösse (in m)}}$$

z.B. $\frac{60\text{kg}}{1,70\text{m} \times 1,70\text{m}} = \text{BMI } 20.76$

Sie können aber auch nebenstehende Grafik dazu benützen, indem Sie in der ersten Linie Ihre Körpergrösse ablesen und mit einem Punkt markieren. Dasselbe machen Sie mit dem Körpergewicht und verbinden nun diese zwei Punkte mit einer Linie. So können Sie nun auf der Linie ganz rechts Ihren BMI ablesen.

Was braucht unser Körper an Nährstoffen?

- Kohlenhydrate:** Kohlenhydrate liefern Energie und sind der wichtigste Treibstoff für den Körper und ganz besonders für unser Gehirn.
- Eiweisse:** Pro kg Körpergewicht brauchen wir ungefähr 1g Eiweiss (Protein). Führen wir unserem Körper zuwenig Protein zu, greift der Körper auf eigene Reserven zurück und holt sie aus der Muskelmasse.
- Fette:** Fett braucht der Körper in kleinen, vernünftigen Mengen, denn der Körper erhält meist durch Kohlenhydrate genug Energie, so dass das zusätzlich aufgenommene Fett vollständig in Körperfett umgewandelt wird.

Wie viel Wasser braucht der menschliche Körper?

Der menschliche Körper, also jede Zelle, alle Organe, jegliche Körperprozesse sind vom Wasser abhängig. Wasser ist unentbehrlich und hat viele verschiedene Aufgaben.

- Wasser hilft:**
- bei der Regulation der Körpertemperatur
 - bei der Ausscheidung von Schlackenstoffen aus dem Körper
 - bei der Ausscheidung etwaigen Giftstoffen aus den Zellen
 - bei der Versorgung von Gewebe, Muskulatur, Haut und zur Schonung der Gelenke

Durch Urin, Schweiß und sogar durchs Atmen verliert der Mensch im Laufe des Tages Wasser. Einige Tage ohne Nahrung kann ein Mensch recht gut überstehen, jedoch ohne Wasser kann man schon nach wenigen Tagen ernsthafte körperliche Probleme haben.

Hat der Körper zuwenig Wasser, so wird einem schwindelig, man hat Kopfschmerzen und fühlt sich erschöpft. Der Durst setzt erst ein, wenn der Körper bereits leicht ausgetrocknet ist. Also verlassen Sie sich nicht alleine auf Ihr Durstgefühl um festzustellen ob Sie genug trinken. Trinken Sie mindestens 6-8 grosse Gläser Wasser, Tee, Fruchtsäfte oder Bouillon pro Tag. Versuchen Sie die gezuckerten Wasser nur in kleinen Mengen zu konsumieren, denn diese Getränke haben meist viele Kalorien. Auch Kaffee und Alkohol empfiehlt sich nur in geringen Mengen zu konsumieren, da diese den Körper tendenziell eher austrocknen.

Wie kann ich also Gewicht verlieren ohne meinem Körper zu schaden?

Zu empfehlen wäre einen Diätplan einzuhalten, der zum grossen Teil aus Eiweiss besteht und nur mit wenig Kohlenhydraten und minimalen Mengen an Fett ergänzt wird.

Um gesund abzunehmen, bedarf es genügend Eiweiss, damit der Körper sich dies nicht aus den Muskeln holt.

Wenn man eine Diät vernünftig befolgt und nicht zu rasch zuviel Gewicht verlieren will, so schadet eine Diät dem Körper nicht.

Eine Diät bringt nur den gewünschten Erfolg, wenn man nach der Kur auch weiterhin einen vernünftigen und ausgewogenen Speiseplan beibehält.

Über verschiedene, individuelle Diäten sowie über die diversen Produkte geben wir Ihnen gerne Auskunft.

Körper und Geist beleben.....

Ein bis zweimal im Jahr lohnt es sich, eine Entschlackungskur zu machen. Das weckt neue Kräfte, wirkt belebend und erfrischend.

Eine Entwässerungskur dient der „Reinigung des Körpers“ von Ballast, der sich in den Wintermonaten angesammelt hat. Eine solche Kur regt die Flüssigkeitszirkulation an und entschlackt auf natürliche Weise. Dazu eignet sich Birke sehr gut, da sie den Inhaltsstoff Flavonoid besitzt, welcher die natürliche Entwässerung fördert ohne den Darm zu reizen. Eine gute Möglichkeit der Frühjahrsmüdigkeit und Trägheit entgegenzuwirken

Haben Sie noch Fragen zu diesem Thema?

Wir, Ihr Apotheken Team, stehen Ihnen gerne zur Verfügung.