

Was Sie uns wichtig sind ...

MAN(N), BIST DU GESUND!?

Männerpost Nr. 4

06.2009

Der MANN, sein Wohlstandsbauch und wie er ihn wieder los wird

Urlaubszeit, Sommerzeit - es ist wieder einmal soweit. Alle stöhnen über die Winterpfunde, viele nehmen sich zum bevorstehenden Sommerurlaub zum wiederholten Male vor, jetzt einmal richtig abzuspecken. Aber wie? Hilfsangebote gibt es viele, aber was ist die richtige und vor allem langfristig angelegte Abnehmethode?



Interessanterweise rücken in den letzten Monaten zunehmend die Männer und ihre Ernährungsgewohnheiten ins allgemeine Interesse. Der interessierte Leser von Stern oder Focus erfährt, dass Mann sich grundlegend anders als Frau ernährt und sich durch ein vollkommen anderes Problembewusstsein im Hinblick auf seine Figur auszeichnet.

Unser Experte für Männergesundheit Dr. Heinz-Jürgen Notz (Männerarzt cmi) hat für Sie wichtige Fakten und Informationen zusammengestellt:

- Fakt 1: Aktuell sind in Deutschland 66 % der Männer übergewichtig oder fettleibig. Bei den Frauen sind es dagegen nur 50 %.
- Fakt 2: Männer verzichten nicht gerne. Eine Diät ohne Sättigungsgefühl hat bei ihnen nur wenige Chancen.
- Fakt 3: Männer ignorieren gerne. Die Risiken ihres Bauchumfanges sind ihnen eigentlich bewusst, werden aber rigoros ausgeblendet.
- Fakt 4: Männer haben es gerne einfach. Die Analyse ihrer Ernährungsgewohnheiten oder Regeln wie „Abends nur noch Kohlenhydrate“ sind ihnen viel zu kompliziert.
- Fakt 5: Allerdings sind Männer, einmal erfolgreich motiviert, sehr wohl in der Lage, auch hochgesteckte Diät- und Fitnessziele zu erreichen.

Dicksein ist meist ungesund, kritisch kann jedoch der Bauchumfang sein:

Es gelten folgende Werte (bitte beachten Sie, dass Sie Ihren Bauchumfang an der kräftigsten Stelle messen):

Frauen	Männer	Gesundheitliches Risiko
bis 80 cm	bis 94 cm	gering
81 – 88 cm	95 – 102 cm	erhöht
> 88 cm	> 102 cm	hoch

Warum ist das Bauchfett so kritisch?

Das Bauchfett stellt ein Gesundheitsrisiko dar. Mit dem Bauchfett geht auch immer die Verfettung innerer Organe einher. Es besteht ein Risiko für Arterienverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck und Diabetes. Bauchfettzellen sind zudem stoffwechselaktiv: Sie produzieren Stoffe, die das männliche Hormon Testosteron in das weibliche Östrogen umwandeln. Oder es werden Stoffe produziert, die das Sättigungsgefühl unterdrücken.

Was Sie uns wichtig sind ...

MAN(N), BIST DU GESUND!?

Männerpost Nr. 4

Monat Jahr

Wie können Sie Ihren Bauchumfang reduzieren?

Es gibt nur eine Antwort auf diese Frage: Abnehmen mit sportlicher Aktivität.

Wenn Sie sich entschlossen haben abzunehmen hat Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. hier wichtige Tipps, worauf Sie bei Ihrer Ernährung achten sollten:

- Viel und gesund trinken (1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag, jedoch keinen Alkohol)
- 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse am Tag (Portion = ca. 1 Handvoll)
- Täglich 1 - 3 Scheiben Vollkornbrot, 200 g Kartoffeln oder 60 g Reis (Rohgewicht)
- 500 g Milchprodukte am Tag, 2 Scheiben fettarme/r Wurst/Käse
- 10 g Honig oder Marmelade
- 2- bis 3-mal pro Woche 150 g fettarmes Fleisch oder Geflügel
- 2-mal pro Woche Fisch
- max. 3 EL Raps- oder Olivenöl täglich
- Süßes, Gebäck, Knabbereien und Alkohol nur wenig und selten

Was sollten Sie bei Ihrer sportlichen Aktivität beachten?

- Wählen Sie Ausdauersportarten
- Unterstützen Sie das Ausdauertraining um funktionelles Krafttraining
- Betreiben Sie Sport gemeinsam mit anderen
- Achten Sie auf die richtige Kleidung
- Ca. eine Stunde vor dem Sport sollten Sie nichts mehr oder nur leichte Kleinigkeiten essen
- Trinken Sie viel
- Aller Anfang ist schwer: Legen Sie zu Beginn kürzere Intervalle ein und steigern Sie sich später
- Beachten Sie die Warnsignale Ihres Körpers (z. B. Schmerzen) und hören Sie sofort mit dem Training auf
- Planen Sie in der Woche 2 - 3 Trainingsintervalle

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. möchte Sie motivieren, Ihr Gewicht zu reduzieren und sich sportlich zu betätigen. Sie können folgende Erfolge erzielen:

- Verbesserung von Organ- und Gehirndurchblutung
- Stärkung des Immunsystems
- Verringerung des Darmkrebs- und Prostatakrebsrisikos
- Absenkung der Cholesterinwerte
- Stimulation der Hormonproduktion (vor allem Testosteron)
- Verbesserung der Sexualität
- Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses

Also, raffen Sie sich auf und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de