

- Begrenzen Sie Ihren Fleisch- und Wurstverzehr.
- Essen Sie ein- bis zweimal wöchentlich Fisch. Einmal davon sollte es fetter Meerfisch sein, da er wertvolle Nährstoffe enthält.
- Essen Sie nur wenige Süßigkeiten. Das spart erheblich Kalorien.
- Lassen Sie sich nicht täuschen und prüfen Sie auch vermeintlich gesunde Nahrungsmittel auf ihren Nährwert: Ein Müsliriegel kann ebenso viele Kalorien enthalten wie ein Schokoriegel, ein Fruchtojoghurt aufgrund des hohen Zuckergehalts ebenso reichhaltig sein wie ein Pudding.
- Führen Sie ein Ernährungstagebuch (gibt es von vielen Anbietern auch als App). Es macht Ihnen Ihre Ernährungsgewohnheiten bewusst und hilft beim Abnehmen!

### ■ In Bewegung bleiben und sich Unterstützung beim Abnehmen holen!

Neben der Ernährung spielt natürlich auch die Bewegung eine wichtige Rolle. Empfehlenswert sind durchschnittlich 30 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag. Dabei dürfen Sie gern aus der Puste kommen und etwas Schwitzen. Besonders eignen sich dafür Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen. Wer weniger Sport treibt, sollte im Alltag aktiver werden und sich mehr bewegen: Aktivitäten wie Staubsaugen, Rasenmähen oder Treppensteigen tragen zu einer positiven Bewegungsbilanz bei!

### So kommen Sie in Bewegung!

- Verabreden Sie sich mit Freunden, Kolleginnen oder Kollegen zum Sport – gemeinsam macht es einfach mehr Spaß, sich »auszupowern«!
- Beginnen Sie moderat und überfordern Sie sich nicht – sonst schwindet recht schnell die Motivation. Stattdessen sollten Sie sich kleine Erfolgserlebnisse verschaffen (z. B. beim 30-minütigen Walken kurze Laufeinheiten einbauen, die sie dann langsam verlängern).



- Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht. Alle Sportarten verbrennen Kalorien. Wenn Sie also Ballsportarten lieben oder immer schon mal Karate lernen wollten – lassen Sie sich nicht davon abhalten.
- Lassen Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihre Herz-Kreislaufbelastung prüfen, bevor Sie richtig »loslegen«.
- Nutzen Sie im Alltag die Möglichkeit, ganz nebenbei Kalorien zu verbrauchen. Nehmen Sie die Treppen statt den Lift, lassen Sie das Auto stehen und gehen Sie kurze Strecken zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad. Das gilt auch für die Mittagspause.
- Gestalten Sie Ihre Freizeit aktiver: Machen sie häufiger einen Familien-spaziergang oder gehen Sie mit Ihren Kindern oder Enkelkindern schwimmen, Tischtennis spielen oder klettern, anstatt gemeinsam vor dem Fernseher zu sitzen oder Computerspiele zu spielen.
- Holen Sie sich Unterstützung beim Abnehmen: Bei der eigenen Familie, Freunden, bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, bei einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater oder auch bei Ihrer Krankenkasse.

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch! Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können. Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

### ■ Weitere Informationen finden Sie:

Bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Beim Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

Qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen finden Sie unter: [www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de)

# Übergewicht

## Impressum

Männergesundheit 06 – Übergewicht, Stand 2019

**Herausgeber**  
Stiftung Männergesundheit  
Claire-Waldoff-Straße 3  
10117 Berlin  
Telefon: 030 652126 0  
Telefax: 030 652126 112  
E-Mail: [info@stiftung-maennergesundheit.de](mailto:info@stiftung-maennergesundheit.de)  
[www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de)

**Wissenschaftliche Leitung**  
DR.GOLA – Institut für Ernährung und Prävention GmbH

**Redaktion**  
Dr. Bettina Albers

**Gestaltung**  
Klapproth + Koch

**Best.-Nr.**  
60582270

**Druck**  
Rasch Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG  
Lindenstraße 47, 49565 Bramsche

**Auflage**  
5.20.10.19

**Fotos**  
© Ingo Bartussek - stock.adobe.com  
© Paolo Gallo - stock.adobe.com  
© Ingo Bartussek - stock.adobe.com  
© Glamy - stock.adobe.com  
© Thomas - stock.adobe.com  
© Daxiao Productions - stock.adobe.com

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.



Focus : Männergesundheit 06





# Übergewicht

## ■ Fettleibigkeit – ein Gesundheitsproblem mit Gewicht

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts, haben 67 % der Männer in Deutschland Übergewicht, 23 % von ihnen sind sogar fettleibig (adipös). Laut WHO gibt es weltweit immer mehr übergewichtige Menschen und Daten zeigen, dass auch der Anteil der Menschen mit extremer Fettleibigkeit steigt.

Die Folgen sind fatal, wie die »Interdisziplinäre Leitlinie zur Prävention und Therapie der Adipositas« zeigt: Starkes Übergewicht (Adipositas) kann zu Bluthochdruck, zu Typ-2-Diabetes und zur Verfettung der Leber, einem wichtigen Stoffwechselorgan, führen. Außerdem können in Folge Gefäßerkrankungen in den Nieren, am Herzen (Herzinfarkt) oder im Gehirn (Schlaganfall) entstehen. Auch Gelenksbeschwerden oder Unfruchtbarkeit können auftreten. Laut WHO sterben mehr Menschen an den Folgen von Übergewicht und Adipositas als durch Unterernährung!



## ■ Auch die Männlichkeit leidet!

- Übergewicht bringt nicht nur die bekannten Gesundheitsprobleme mit sich, sondern hat auch einen Einfluss auf den männlichen Hormonhaushalt und führt zu männer-spezifischen Problemen: Übergewicht senkt den Testosteronspiegel, was sich zum einen negativ auf Muskelfunktion und Herzgesundheit, zum anderen auch negativ auf die Sexualität auswirkt. Je mehr Fett im Bauch gespeichert ist, desto weniger wird vom Sexualhormon Testosteron gebildet. Das kann zu Erektionsstörungen führen und das sexuelle Verlangen mindern.

- Stark übergewichtige Männer sind häufiger von einer erektilen Dysfunktion betroffen als normalgewichtige. Meistens verbessert sich die Potenz bei übergewichtigen Männern mit dem Gewichtsverlust. Abnehmen kann also mit einem deutlichen Lustgewinn einhergehen!

- Auch sind adipöse Männer häufiger zeugungsunfähig, da sie eine geringere Spermienzahl aufweisen und die Spermien oft weniger beweglich sind.



## ■ Zu dick? Verdrängen gilt nicht!

Übergewicht entsteht oft schleichend. Man nimmt nicht von heute auf morgen 10 oder 20 Kilogramm zu. Das Problem ist, dass viele Männer nicht rechtzeitig die Bremse ziehen. Sie passen ihren Lebensstil nicht an die veränderten Bedingungen (z. B. weniger Bewegung durch einen Bürojob o. ä.) an. Wenn dem Körper ständig mehr Kalorien zugeführt werden, als er verbrennen kann, wandelt er diesen Überschuss in Fett um.

Wer kennt das nicht? Wieder ein Pfund mehr nach den Festtagen. Erneut zugelegt nach einer stressigen Zeit im Job, weil man zum Stressabbau mehr Süßigkeiten oder Alkohol konsumiert hat. Das Problem ist: Je älter man wird, umso schwerer fällt es, diese Pfunde wieder loszuwerden.

Wer innerhalb der letzten Jahre um mehr als eine Konfektionsgröße zugenommen hat, sollte ehrlich zu sich sein und sich eingestehen, dass sich der Körper verändert hat und nicht die Passform der Kleidung. Dann ist es an der Zeit, dagegen anzukämpfen und den Lebensstil zu ändern.

Warten Sie nicht erst, bis der Bauch sich nicht mehr verstecken lässt oder sich die ersten gesundheitlichen Probleme einstellen: Es ist leichter, 4 Kilo abzunehmen als 20!

## ■ Übergewicht? Eine Frage der Bilanz ...

Grundsätzlich gibt es drei Wege, um Gewicht zu verlieren: Entweder drosselt man die Nahrungszufuhr und bewegt sich wie bisher. Oder man erhöht die Verbrennung, indem man sich mehr bewegt, isst aber wie gewohnt weiter. Beim dritten Weg, dem Idealfall, isst man weniger und bewegt sich mehr. Am effektivsten und gesündesten ist natürlich die letzte Variante. Damit verlieren Sie stetig an Gewicht, ohne den Körper durch eine Radikaldiät zu belasten. Außerdem lernen Sie, eine bewusste Ernährung und Sport in ihr tägliches Leben zu integrieren und so Ihr Idealgewicht dauerhaft zu halten.

## Übergewicht und Adipositas

Der Body-Mass-Index (BMI) setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße und dient als grober Richtwert. Er berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg geteilt durch die Größe zum Quadrat. Beispiel: Ein 90 kg schwerer Mann hat bei einer Größe von 1,80 m einen BMI von 28 ( $90 : (1,8 \times 1,8) = 27,7$ ). Bei einem BMI von 19–25 kg/m<sup>2</sup> spricht man von Normalgewicht. Ab einem BMI von über 25 kg/m<sup>2</sup> ist man übergewichtig, ab einem BMI von über 30 kg/m<sup>2</sup> fettleibig oder adipös. Der Nachteil des BMI ist allerdings, dass er nur das Gewicht berücksichtigt und nicht zwischen Mager- und Fettmasse trennen kann. Die Magermasse besteht aus Muskeln, Organen, Knochen, Bindegewebe und Wasser. Es werden also diejenigen unter den Männern etwas benachteiligt, die viele Muskeln haben. Denn Muskeln wiegen auch und gehen mit in den BMI ein. Deshalb ist es ratsam, zusätzlich den Taillenumfang zu messen. Vor allem das Körperfett, das sich in der Bauchgegend sammelt, kann den Stoffwechsel negativ beeinflussen. Die Folge können erhöhte Blutfettwerte oder z. B. auch Blutzuckerwerte sein. Bei einem Bauchumfang von mehr als 102 cm besteht ein deutlich erhöhtes Risiko für Diabetes mellitus und Herz-Kreislauferkrankungen. Um den Bauchumfang festzustellen, messen Sie mit einem Maßband den Bauch auf Taillenhöhe an der weitesten Stelle.

## ■ Ernährung: So kommen Sie leichter durchs Leben!

Immer wieder werden in den Medien neue Methoden zum Abnehmen vorgestellt. Doch Radikaldiäten ziehen häufig einen Jojo-Effekt nach sich, d. h. die verlorenen Pfunde sind schnell wieder drauf. Stattdessen sollte man die Sache mit der Gewichtsreduktion langfristig in Angriff nehmen. Gesundes

Abnehmen und vor allem das Halten des Wunschgewichts sind langfristig nur durch eine Lebensstilveränderung zu erreichen.

Auf den Genuss beim Essen muss man beim Abnehmen nicht zwangsläufig verzichten. Abwechslungsreich und farbenfroh sollten die Mahlzeiten gestaltet werden, von jedem etwas. Und am besten man hält sich bei Zucker, Alkohol und Fett zurück. Hier ein paar Ernährungstipps, mit denen Sie in jedem Fall eine gute Figur machen werden:

- Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt insgesamt 1,5 l Wasser oder andere kalorienfreie Getränke. Vermeiden Sie Kalorien z. B. aus Softdrinks, Säften oder gesüßten Mixgetränken, wie z. B. alkoholfreie Biermischungen und Kaffeemixgetränke.
- Alkohol hat nicht nur viele Kalorien, sondern kurbelt auch Ihren Appetit an. Sie sollten also bewusst auf das eine oder andere Glas Ihrem Bauch und Ihrer Gesundheit zuliebe verzichten!
- Essen Sie ausreichend Gemüse und Obst zu jeder Mahlzeit. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Vollkornprodukte.



## Wieviel soll man essen?

Für die meisten Menschen ist ein Einsparen von täglich 400–500 kcal ausreichend, um Gewicht zu verlieren. Das entspricht dem Nährwert von einem Liter Bier, 80 g Kartoffelchips, oder einer Bratwurst.

Generell gilt: Lieber ein bisschen weniger an Kalorien sparen, dafür aber täglich. Von Radikaldiäten (weniger als 1.500 kcal pro Tag) sollte abgesehen werden: Denn die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen (Vitamine, Mineralien, Eiweiß usw.) leidet. Außerdem kommt es nach der Diät häufiger zum Jojo-Effekt.