

# MEIN GEWICHTSVERLAUF

Diese Unterlage ist für Erwachsene zwischen 20 und 65 Jahren. Sie hilft Ihnen, Ihren Gewichtsverlauf zu erkennen. Ein gesundes Gewicht ist bei vielen Krankheiten wichtig. Es kann Beschwerden vorbeugen oder lindern. Ein zu niedriges oder zu hohes Gewicht kann Ihrer Gesundheit schaden. Bei Übergewicht kann schon ein Gewichtsverlust von 5 Prozent helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern.



Bitte denken Sie daran: **Nicht nur die Zahl auf der Waage ist wichtig. Auch das Essen auf dem Teller ist wichtig.** Deshalb sollte der Weg zu einem gesünderen Körpergewicht über eine dauerhafte Ernährungsumstellung erfolgen.

Das Ziel ist eine genussvolle und gesunde Ernährung. Sie soll Ihnen helfen, Ihr Wohlfühl-Gewicht zu erreichen.

Der **Body-Mass-Index (BMI)** kann dabei helfen, das Körpergewicht einzuordnen.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Meter}^2}$$



- Untergewicht: BMI unter 18,5
- Normalgewicht: BMI zwischen 18,5 und 24,9
- Übergewicht: BMI zwischen 25 und 29,9
- Adipositas (starkes Übergewicht): BMI ab 30

Der BMI zeigt nur das Verhältnis von Gewicht zur Körpergröße. Er unterscheidet nicht zwischen Fett und Muskeln. Menschen mit viel Muskeln sind automatisch schwerer. Deshalb sollte man auch die Körperzusammensetzung beachten.



Die Verteilung des Körperfetts ist wichtig für das Risiko von Krankheiten. Bauchfett ist besonders gefährlich für Herz, Leber und Gefäße. Um dieses Risiko zu bewerten, wird der **Bauchumfang** gemessen. Als ideal gilt bei Frauen ein Wert von unter 80 cm, bei Männern von unter 94 cm.

Neben der Ernährungsberatung durch eine Diätologin/einen Diätologen im Rahmen des Ernährungsberatungsprogrammes sind genussvolle und alltagstaugliche Rezepte für eine langfristige Ernährungsumstellung wichtig. Auf [www.gemeinsam-geniesen.at](http://www.gemeinsam-geniesen.at) finden Sie gute Rezepte.

Meine Daten	
Name	
Geburtsdatum	
Körpergröße in cm	

## MEIN ZIELGEWICHT

Wenn Sie Ihr Zielgewicht festlegen, denken Sie an Ihre persönlichen Lebensumstände. Das Zielgewicht sollte langfristig gehalten werden können. Manchmal ist es besser, weniger Gewicht zu verlieren, und dieses langfristig zu halten.

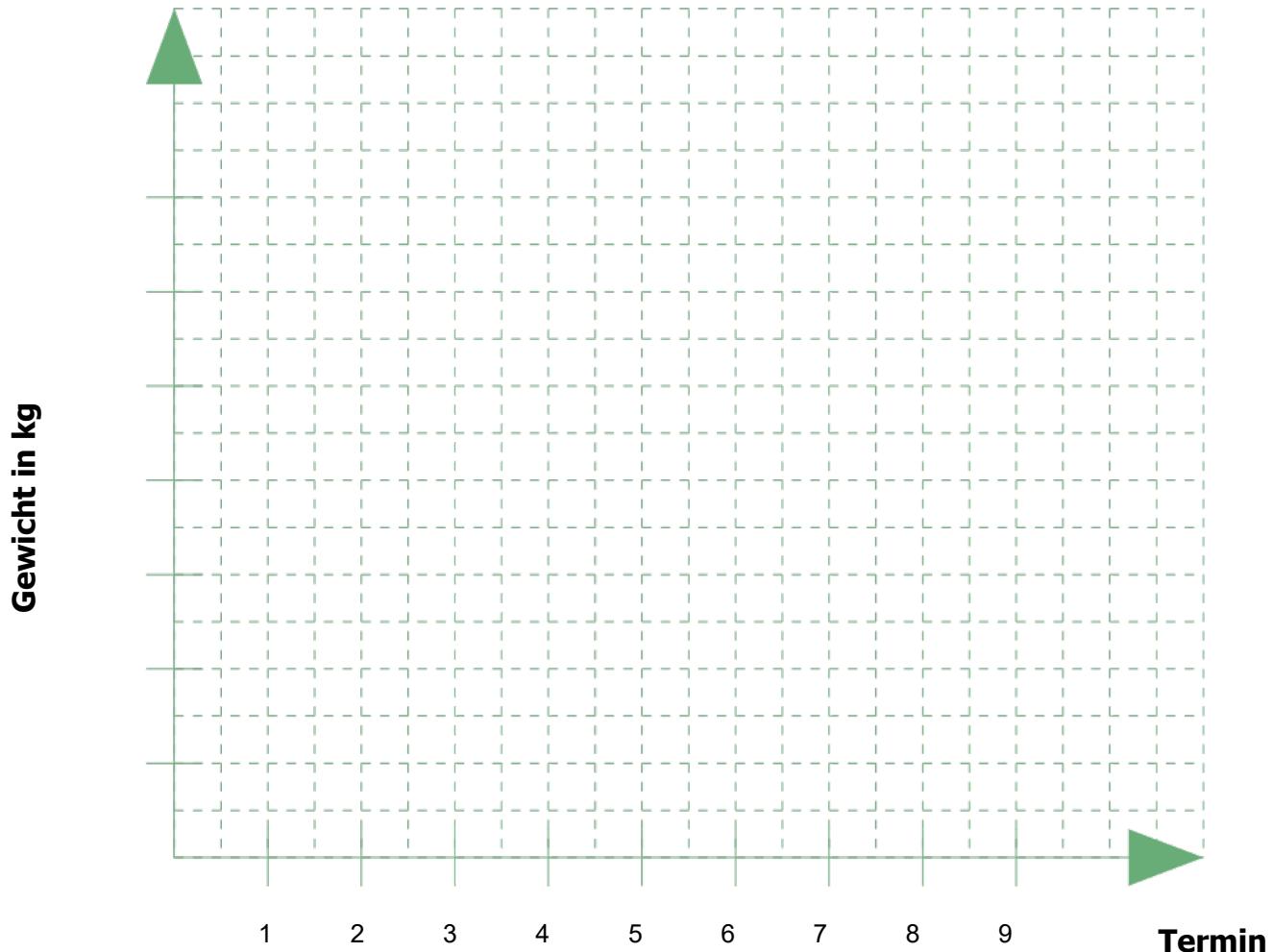
<b>Mein Ausgangsgewicht in kg</b>	
<b>Mein kurzfristiges Zielgewicht in kg, Datum:</b>	
<b>Mein langfristiges Zielgewicht in kg, Datum:</b>	
<b>Das bedeutet eine Gewichtsveränderung (+/-) in kg</b>	
<b>Das bedeutet eine Gewichtsveränderung (+/-) in %</b>	

## MEIN GEWICHTSVERLAUF

Termin	Datum	Gewicht in kg	Gewicht (+/-) in kg	BMI	Bauch- umfang	Anmerkung
1. Termin						
2. Termin						
3. Termin						
4. Termin						
5. Termin						
6. Termin						
7. Termin						
8. Termin						
9. Termin						
<b>Veränderung im Vergleich zu Termin 1</b>						

## MEIN GEWICHT ALS KURVE

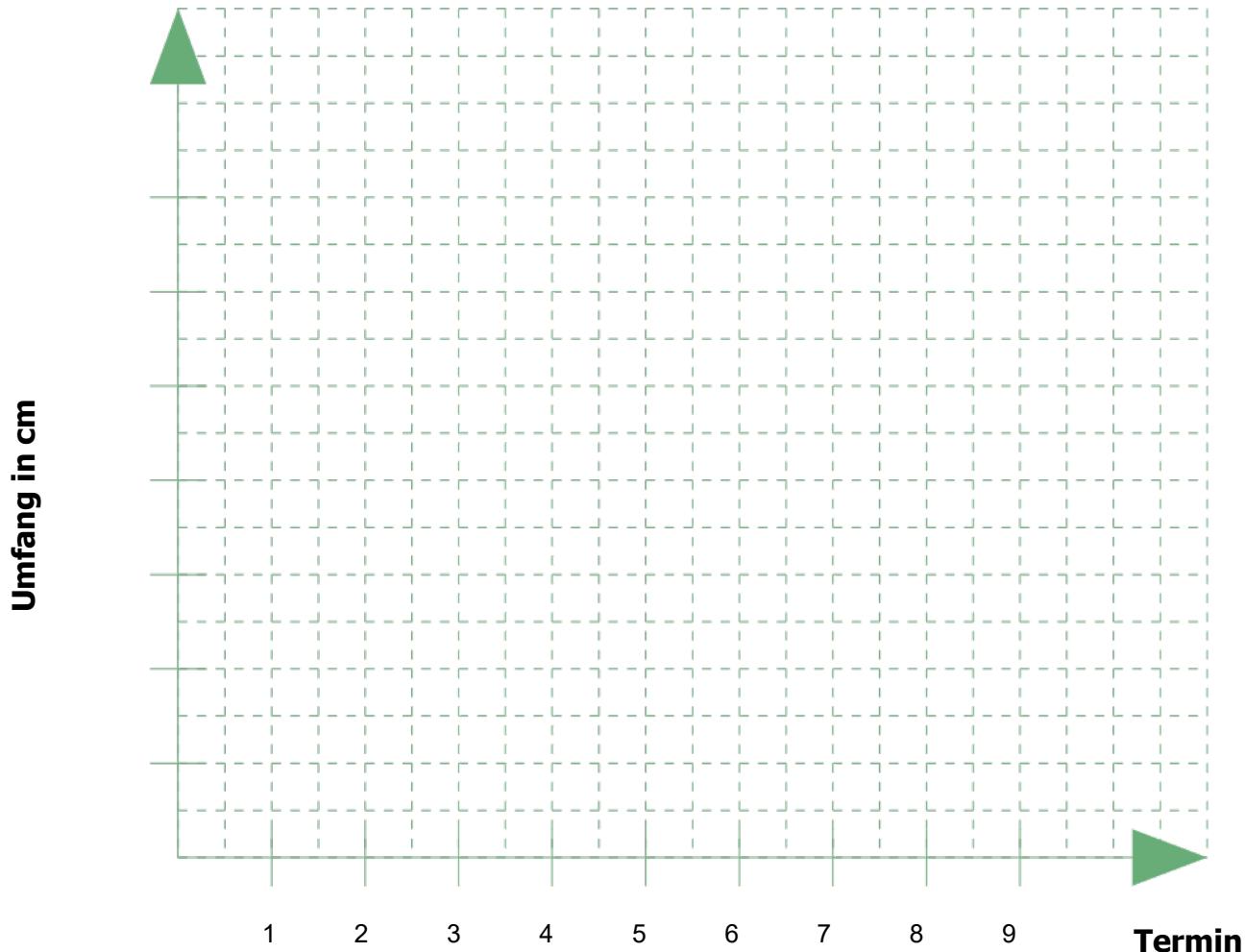
Die untenstehende Gewichtskurve zeigt Ihnen Ihren Gewichtsverlauf.



Datum:

## MEIN BAUCHUMFANG ALS KURVE

Die untenstehende Kurve zeigt Ihnen Ihren Verlauf des Bauchumfangs.



Datum:

## WENN DIE ZAHL AUF DER WAAGE STILLSTEHT

Wenn Sie Ihre Lebensgewohnheiten ändern und Gewicht abnehmen, kann es passieren, dass der Gewichtsverlust plötzlich stoppt. Dieses Phänomen nennt man „**Gewichtsplateau**“.

### Warum passiert das?

- Beim Abnehmen verliert der Körper nicht nur Fett, sondern auch **Muskelmasse**.
- Weniger Muskeln bedeuten, dass der Körper **weniger Energie** verbraucht.
- Ein geringerer Energieverbrauch kann dazu führen, dass das Gewicht gleich bleibt.

### Andere Gründe für ein Gewichtsplateau können sein:

- Der Körper hat ein genetisch festgelegtes **Idealgewicht**, das er halten möchte.
- Der Körper gewöhnt sich an die neue Bewegung und Ernährung.
- Der Appetit kann zunehmen, was das Abnehmen erschwert.
- Durch Sport baut der Körper **Muskelmasse** auf, was das Gewicht erhöhen kann.

Gewichtsplateaus sind normal und zeigen, dass sich Ihr Körper an neue Gewohnheiten in Bezug auf Bewegung und Ernährung anpasst. Bleiben Sie dran und haben Sie Geduld – jede Veränderung braucht Zeit! Schauen Sie auf das, was Sie bereits erreicht haben, sei es mehr Energie, bessere Fitness oder gesündere Gewohnheiten.

## ANLEITUNG FÜR DAS MESSEN VON GEWICHT UND BAUCHUMFANG

### **Gewicht**

Die Zahl auf der Waage kann von Tag zu Tag erheblich schwanken! Wiegen Sie sich daher nur ein Mal pro Woche und achten Sie auf die folgenden, gleichbleibenden Messbedingungen:

- Wiegen Sie sich immer zur gleichen Uhrzeit.
- Wiegen Sie sich ohne Kleidung.
- Wiegen Sie sich nach dem Toilettengang.
- Wählen Sie einen ebenen, festen Untergrund.
- Benutzen Sie immer dieselbe Waage.

### **Bauchumfang**

Um Ihren Bauchumfang zu messen, benötigen Sie ein Maßband. Folgen Sie diesen Schritten:

1. Legen Sie das Maßband um Ihre Taille. Sie sollten das Maßband etwa auf der Höhe des Bauchnabels zwischen der Oberkante des Hüftknochens und der untersten Rippe um den Bauch führen.
2. Atmen Sie normal aus und führen Sie das Maßband um die Mitte Ihres Bauchs herum.
3. Stellen Sie sicher, dass das Maßband eng anliegt, aber nicht zu fest ist, und notieren Sie den Wert in Zentimetern.
4. Messen Sie den Umfang an mehreren Tagen, um eine genauere Einschätzung zu erhalten.

## Weitere Tipps für das richtige Messen des Bauchumfangs

- Messen Sie den Bauchumfang morgens direkt nach dem Aufstehen vor dem Frühstück.
- Messen Sie den Bauchumfang immer unter den gleichen Bedingungen. Der Zeitpunkt der Messung sollte zum Beispiel immer gleich sein. Falls Sie über Kleidung messen, sollte diese immer ähnlich sein.
- Nutzen Sie einen Spiegel für das Messen. So können Sie genau erkennen, ob das Maßband richtig liegt.

Diese Unterlage wurde im Zuge des öffentlich finanzierten Ernährungsberatungsprogrammes „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN — daheim und unterwegs“ im Rahmen der Arbeitsgruppe „Qualitätsmanagement und Weiterentwicklung“ von Diätolog:innen erstellt und mit der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark abgestimmt. Das Programm wurde vom Gesundheitsfonds Steiermark beauftragt und wird von der FH JOANNEUM, Institut Diätologie, umgesetzt. Die Inhalte dieses Informationsblattes entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### Quellen:

- Brix, J.M., Andersen, B., Aydinkoc-Tuzcu, K. et al. Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen: allgemeine Behandlungsgrundsätze und konservatives Management. Wien Klin Wochenschr 135 (Suppl 6), 706–720 (2023). <https://doi.org/10.1007/s00508-023-02270-9>
- Theobald S. Ernährungstherapie. Ein evidenzbasiertes Kompaktlehrbuch. 2. Auflage. Frankfurt am Main: utb; 2021. 416.
- World Health Organization. A healthy lifestyle - WHO recommendations [Internet]. WHO; 2010. Body mass index – BMI. Verfügbar unter: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>
- World Health Organization. Obesity - Preventing and Managing the Global Epidemic: Report on a WHO Consultation. Geneva: World Health Organization; 2000. 266 S.