

Denn Gewicht ändert sich nicht allein durch Fettzellen, sondern auch Muskeln, Wasser, fettfreies Gewebe, Knochen etc. machen das Gesamtgewicht aus. Weniger Gewicht und Gewichtsabnahme kostet leider auch immer etwas Muskelmasse.

Altersabhängige BMI Empfehlungen (NRC)

Der BMI ist grundsätzlich kritisch zu beurteilen, er berücksichtigt viele Parameter nicht, trotzdem wird er zur groben Einteilung benutzt.

Am besten wiegen Sie sich früh und ohne Kleidung.

BMI-Formel: Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) zum Quadrat.

Alter (in Jahren)	BMI
19– 24	19– 24
25– 34	20– 25
35– 44	21– 26
45– 54	22– 27
55– 64	23– 28
älter als 65	24– 29

Doch wie auch immer, ich möchte sagen, behalten Sie Ihr Gewicht im Auge. Verschließen Sie diese nicht, wenn es etwas unangenehm werden könnte. Einem Problem ins Auge geschaut und analysiert, lässt sich besser in den Griff bekommen als wegzuschauen und (Gewichts-) Probleme zu verdrängen.

Wenn auch schon wieder eine kritische Zeit für das (Über-) Gewicht: die Herbst- und Winterzeit, inkl. Weihnachten, so bleiben Sie schön gesund und machen das Beste daraus!

Ihre Birgit Hartmann

Mein Leistungsspektrum finden Sie auf

www.ideal-essen.de

Praxen

**Eilenburger Str. 86 a
04425 Taucha**

**Holzhäuser Str. 81
04299 Leipzig**

Postadresse

**Rosenweg 13
04425 Taucha**

**© 034298 14516
info@ideal-essen.de**



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e.V.

Liebe Waage – böse Waage! Sinn des regelmäßigen Wiegens



Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 50 | November 2023 – April 2024



Liebe Leserinnen und Leser,

heute geht es mir um ein Thema, welches von manchen Menschen überbewertet und übertrieben umgesetzt wird und andere wieder sind Weltmeister im Verdrängen: das Wiegen des Körpergewichtes.

Nach meiner Meinung macht es auf jeden Fall Sinn, sein Gewicht im Auge zu behalten. Hier ein paar Argumente dafür:

Meistens wird gewogen, und das dann gleich zu oft, wenn man eine Gewichtsabnahme anstrebt. Ein Mal pro Woche ist aber ausreichend.

Doch man darf nicht denken, das letzte Wochenende war prima, viel Gemüse wurde gegessen und Bewegung war auch dabei und statt weniger zeigt die Waage mehr an. Oder umgedreht, das Wochenende war mit vielen Feiern und sehr wenig Bewegung zwar schön, doch das schlechte Gewissen folgt auf dem Fuße und man befürchtet eine Gewichtszunahme, statt dessen zeigt die Waage etwas weniger an. Das Gewicht unterliegt natürlichen Schwankungen, viele Dinge spielen eine Rolle, es ist nicht einfach eine Plus- und Minusberechnung. Die Abnahme nach einem üppigen Wochenende könnte das Ergebnis der davor liegenden Tage und Wochen sein, an denen Sie fleißig waren.

Wichtig ist es, nach Feiertagen, Urlauben und sonstigen Ausnahmen/Unterbrechungen das Gewicht weiter zu kontrollieren und nicht die Waage zu verbannen.

Ich beobachte oft, wenn jemand ein Gewichtsproblem hat, dass oft gar keine Waage erst existiert oder die Batterie nicht geht.

Es gibt auch Menschen, die sind der Meinung, dass sie ein ziemlich gleichbleibendes Gewicht (egal ob zu viel Kilos oder vielleicht auch Normalgewicht) haben, eine Kontrolle wäre deshalb nicht notwendig.

Eine Gewichtszunahme im Leben nimmt man erst einmal als normal hin, vielleicht wog man in der Jugend zu wenig und die Zunahme wird positiv wahrgenommen.

Doch ab einem bestimmten Alter kann das auch nicht mehr klappen. Irgendwann sagt man dann: „Oh, vor 10 Jahren waren es 10 kg weniger und vor 20 Jahren waren es 20 kg weniger.“ Plötzlich merkt man, jetzt ist das Gewicht doch nicht mehr okay, v.a. weil sich diverse Erkrankungen/Probleme eingeschlichen haben.

Hätte man sich und seinen Körper beizeiten mehr im Blick gehabt, hätte man vielleicht eher gegensteuern können, v.a. mit weniger Aufwand. Gewicht zu halten klingt einfach und banal, ist es aber nicht.

Ich empfehle sehr oft in der Beratung, dass es nicht ausschließlich um eine Abnahme geht, sondern dass viele Personen einen Gewinn hätten, die nächsten Jahre nicht zuzunehmen. Lieber ein kleines Übergewicht akzeptieren, dafür ein größeres Übergewicht und damit Probleme vermeiden.

Sicher muss man mit 70 Jahren nicht das Gewicht haben, wie eine 20-jährige Person. Es ist ganz normal, dass das Gewicht steigen wird, weil sich die ganze Körperzusammensetzung und der Stoffwechsel ändern. Doch irgendwann kann es dann doch kritisch werden.

Ein etwas höheres Gewicht bei älteren Menschen ist auch wieder in Ordnung, da hat man manchmal Sorge, es wird zu wenig. Gewichtsveränderungen können dem Arzt helfen, den Gesundheitszustand besser zu beurteilen.

Es gibt auch Menschen, die wiegen ihr Leben lang zu wenig. Auch das geht mit Problemen einher, demzufolge kann eine Gewichtszunahme in einigen Fällen von Vorteil sein. Hier liefert die Waage zwar kein ganz richtiges, zumindest aber ein schnelles Ergebnis.

Sicher, die Körperwaage ist nicht das alleinige Hilfsmittel. Kleidung kann auch Hinweise geben. Zieht man aber sehr elastische Kleidung an, bekommt man auch keine Rückmeldung. Es gibt Waagen, welche die Körperzusammensetzung ganz genau ermitteln, doch diese Möglichkeit steht den Meisten nicht zur Verfügung. Oft sind es Fitnessstudios, wo man seine Körperzusammensetzung (gegen Gebühr) messen lassen kann.