

Die Deutschen werden immer dicker

01.08.2018, 14:58 | Sport

Pressemitteilung von: *Ebert & Mundorf GbR*

Presseagentur: *Ebert & Mundorf GbR*



<https://pixabay.com/de/gewicht-verlust-waage-junge-frau-850601/>

Deutschland ist als Land gesegnet. Wir bleiben in der Regel von Naturkatastrophen verschont, haben eine florierende Wirtschaft, ein intaktes Sozialversicherungsnetz und ein mildes Klima.

Dennoch gibt es viele Probleme bei uns. Eins haben wir mit unseren Körpern. Fast 60% der Männer die hier leben leiden unter Übergewicht. Etwa 40% der Frauen gesellen sich zu ihnen.

Mittlerweile sind die Ausmaße so gravierend geworden, dass unsere Gesundheit stark darunter leidet. Eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten lässt uns leiden und entspringt dem Übergewicht, einer ungesunden Ernährung und einem

Bewegungsmangel.

Daran sind jedoch nicht alleine die betroffenen Menschen schuld. Unser Lebensstil und die Rahmenbedingungen begünstigen die Entwicklungen sehr. Die Arbeitszeit verbringen wir meist im Sitzen, im Supermarkt findet man immer weniger gesunde, dafür eine zunehmende Anzahl industriell erstellter Lebensmittel und wir haben so wenig Freizeit, dass man nicht zum Kochen und Sport treiben kommt.

In einem ersten Schritt für Bewusstsein sorgen

Um dem Problem Herr zu werden muss man in einem ersten Schritt dafür sorgen, dass man ein Gespür dafür bekommt, ob man sich gesund ernährt oder nicht und ob man unter Übergewicht leidet. Dazu reicht meist ein ehrlicher Blick in den Spiegel und die Frage, ob man sich in dem eigenen Körper tatsächlich wohl fühlt.

Ist dies nicht der Fall, sollte man sich Gedanken über die eigenen Gewohnheiten machen und einen Plan schmieden, wie man abnehmen kann.

Eine Körperfettwaage hilft dabei den Körperfettanteil (<http://koerperfettwaage-test.de/koerperfettanteil/>) zu ermitteln, sodass man ein Bild bekommt, wie viel Fett man mit sich herumträgt.

Sie ist zudem ein sehr guter Motivator, da Fort- und Rückschritte festgehalten und angezeigt werden.

Anschließend die Ernährung umstellen

Wer mit eiserner Disziplin einen Plan verfolgt, wird sein Ziel mit Sicherheit erreichen. Der beste Zeitpunkt für eine Veränderung ist jetzt.

Folgende Lebensmittel sollten den Kühlschrank füllen:

- Gemüse
- Obst
- Fisch
- Fleisch
- Eier
- Nüsse
- Kerne

Zudem sollte jeder Mensch wissen, wie viele Kalorien er täglich zu sich nehmen sollte, um an Gewicht zu verlieren.

Empfehlenswert ist es etwa 400kcal weniger aufzunehmen, als verbraucht wird. Um die nötigen Fakten zu erhalten, muss zunächst der Grundumsatz und anschließend der Aktivitätsumsatz ermittelt werden.

Zur Bestimmung des Grundumsatzes findet man hilfreiche Rechner im Internet. Eine gute Körperfettwaage kann das aber auch erledigen. Die Bestimmung des Aktivitätsumsatzes ist schwierig und kann nur über einen guten Fitnesstracker präzise erfolgen.

Um dennoch stets im Kaloriendefizit zu landen, sollte auf folgende Lebensmittel verzichtet werden:

- Softdrinks
- Eiscreme
- Alkohol
- Kuchen
- Torte
- Weißbrot
- Zuckerhaltiges Müsli
- Marmelade
- Kekse
- Fastfood

Auf Leibspeisen muss nicht auf ewig verzichtet werden, jedoch sollte man sie bewusst genießen und nicht täglich essen.

Es gilt ein Gespür dafür zu entwickeln, wann man etwas Gesundes isst und wann gesündigt wird.

Bewegung in den Alltag integrieren

Die meisten Menschen bewegen sich nicht genug am Tag. Um das zu ändern muss man nicht plötzlich zur Sportskanone werden und jede freie Minute im Fitnessstudio verbringen. Beginnen kann man zunächst damit, ab und an mal das Auto stehen zu lassen und einen Spaziergang zu machen.

Eine gute Idee ist es zudem, auf Aufzüge zu verzichten und die Treppe zu nehmen. Eventuell bietet es sich bei gutem Wetter an kleinere Ausflüge mit dem Fahrrad zu unternehmen. Die frische Luft, die Sonne und die Anstrengung können Wunder bewirken.

Darüber hinaus ist es an der Zeit Freude an Sport zu finden. Wer sich ein neues Hobby sucht kann sich darüber nicht nur sportlich betätigen, sondern auch neue Leute kennenlernen. Häufig befinden sich übergewichtige Menschen in einem Netzwerk aus Personen, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben und ähnliche ungesunde Gewohnheiten pflegen.

Aus diesem Kreis gilt es auszubrechen.

Pressekontakt:

Ebert & Mundorf GbR
Herr Silvan Mundorf
Heinz-Fangman-Straße 2-4
42287 Wuppertal

fon ..: 0202-29540775

Portrait

Die Ebert & Mundorf GbR betreibt mehrere Webprojekte aus dem Bereich Ernährung, Gesundheit, Sport und Wohlbefinden.

Ziel ist es, dem Leser zu einem gesünderen Leben zu verhelfen und ihn beim Abnehmen zu unterstützen!

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden.

News-ID: 1013313 • Views: 672 (Stand: 08.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1013313/Die-Deutschen-werden-immer-dicker.html>