

# Gewicht halten und verringern

Medizinisch fundierte Strategien für nachhaltigen Erfolg

Gynäkologische Praxis Meiningen

Michael Klesen · Gynäkologe

MVZ Meiningen

## Übergewicht und Adipositas sind chronische Erkrankungen – keine Frage der Willenskraft.

Kurzfristige Diäten scheitern fast immer. Entscheidend sind realistische Ziele, dauerhafte Verhaltensänderungen und – wenn nötig – gezielte medizinische Unterstützung.



## Ernährung Grundlage jeder Gewichtsregulation

Ohne Kaloriendefizit keine Gewichtsabnahme.

### GRUNDPRINZIPIEN

- ✓ Energiedefizit ca. 300–500 kcal/Tag
- ✓ Proteinreich  $\geq 1,0$ – $1,2$  g/kg Körpergewicht/Tag
- ✓ Ballaststoffreich essen
- ✓ Stark verarbeitete Lebensmittel meiden

### ✓ Empfehlenswert

- ✓ Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte
- ✓ Mageres Eiweiß (Fisch, Eier, Quark)
- ✓ Vollkornprodukte (moderat)
- ✓ Olivenöl, Nüsse (max. 30 g/d)

### ✗ Problematisch

- ✗ Zuckerhaltige Getränke & Säfte
- ✗ Weißmehl, Süßigkeiten, Snacks
- ✗ Alkohol (kalorienreich)
- ✗ "Gesund" ohne Mengenbewusstsein



## Bewegung & Sport Wichtig – aber häufig überschätzt

Sport allein macht selten schlank – ist aber entscheidend für Gesundheit und Gewichtserhalt.

### MINDESTEMPFEHLUNG WHO

- ✓ 150–300 Min./Woche Ausdauer (zügiges Gehen, Radfahren)
- ✓ 2 x/Woche Krafttraining – schützt Muskelmasse

≈ 300 kcal  
beim Joggen (30  
Min.)

=

≈ 280 kcal  
in einem Croissant

### SPORT VERBESSERT ZUSÄTZLICH

- ✓ Insulinsensitivität & Blutdruck
- ✓ Stimmung & Lebensqualität
- ✓ Langfristige Gewichtsstabilität



## Ernährungsformen im Überblick

Keine Methode wirkt ohne Kaloriendefizit – entscheidend ist, was dauerhaft umgesetzt wird

Ernährungsform	Beschreibung	Vorteile	Einschränkungen	Besonders geeignet bei
<b>LOGI</b>	Niedrig glykämisch, wenig Zucker & Weißmehl	Gute Sättigung, stabile Blutzuckerwerte	Portionsgrößen weiter relevant	Insulinresistenz, Prädiabetes
<b>Mediterrane Ernährung</b>	Viel Gemüse, Fisch, Olivenöl	Sehr gute Evidenz, herzgesund	Gewichtsabnahme oft langsam	Langfristige Umstellung
<b>Low Carb (moderat)</b>	Reduzierte Kohlenhydrate	Schneller Gewichtsverlust möglich	Langfristig schwer durchzuhalten	Starker Appetit, Diabetes
<b>Proteinbetonte Mischkost</b>	Erhöhter Proteinanteil	Muskelerhalt, gute Sättigung	Mahlzeitenplanung erforderlich	Abnehmen mit Sport
<b>Intervallfasten</b>	Zeitliche Essensfenster (z. B. 16:8)	Einfaches Kaloriensparen	Kein Vorteil ohne Kaloriendefizit	Strukturprobleme beim Essen
<b>Pflanzenbetont / vegetarisch</b>	Pflanzlich orientiert	Ballaststoffreich, kalorienärmer	Ersatzprodukte oft ungünstig	Motivation, ethische Gründe



## Kalorientracking *Unbequem, aber sehr effektiv*

**Wer sein Gewicht nicht versteht, kontrolliert es nicht.**

Mindestens **4–8 Wochen** konsequent tracken. Danach reicht oft ein grobes Abschätzen. Ziel ist Verständnis für Portionsgrößen – kein lebenslanges Zählen.

### GEEIGNETE APPS

Yazio · MyFitnessPal · Fddb

**Wichtig:** Tracking ist kein Ernährungskonzept, sondern ein Messinstrument. Es entlarvt versteckte Kalorien und fördert Eigenverantwortung.



## DiGA

Digitale Gesundheitsanwendungen

### DIGA: z.B. OVIVA DIREKT

<b>INDIKATION BMI</b> ≥ 30 kg/m <sup>2</sup> oder ≥ 27 kg/m <sup>2</sup> mit Begleiterkrankung	<b>INHALT</b> Ernährungscoaching, evidenzbasiert, ärztlich verordnungsfähig
<b>Wirksam nur bei aktiver Mitarbeit. Keine App ersetzt Eigenverantwortung.</b>	

### GLP-1-REZEPTORAGONISTEN („Abnehmspritze“)

- ✓ Semaglutid / Tirzepatid → Wirkung: Appetithemmung, verzögerte Magenentleerung
- ✓ Gewichtsreduktion 10–20 % möglich, sehr wirksam bei richtiger Indikation.
- ✓ Wirkt nur solange eingenommen, nach Absetzen oft wieder Gewichtszunahme
- Indikation: BMI  $\geq 30$  oder  $\geq 27$  + Begleiterkrankung

Mögliche NW: Übelkeit, Erbrechen, Diarrhö

### **Operative Möglichkeiten** *Bariatrische Chirurgie & Körperformung*

#### BARIATRISCHE CHIRURGIE

Schlauchmagen oder Magenbypass – die **effektivste Therapie bei schwerer Adipositas**.

Nicht "letzter Ausweg", sondern erste Wahl bei entsprechender Indikation.

- ✓ Indikation: BMI  $\geq 40$  oder  $\geq 35$  + schwere Begleiterkrankungen
- ✓ Nachhaltigste Gewichtsreduktion verfügbar
- ✓ Verbesserung von Diabetes, Hypertonie, Schlafapnoe
- ✗ Irreversibel – lebenslange Nachsorge notwendig
- ✗ Vitamin- & Spurenelementsubstitution dauerhaft erforderlich

#### KOSMETISCHE EINGRIFFE

Fettabsaugung oder Hautstraffung dienen der **Formkorrektur – nicht der Gewichtsreduktion**. Sinnvoll erst nach langfristig stabilem Gewicht.

**Wichtig:** Falsche Erwartungen führen zu Enttäuschungen. Vorherige ausführliche Beratung ist unerlässlich.

### **Zusammenfassung – Realistisch & wirksam**

*Unser gemeinsames Ziel: nicht schnell abnehmen, sondern dauerhaft gesünder leben*

#### **Ernährung entscheidet**

Kaloriendefizit ist die Basis – die Methode ist zweitrangig

#### **DiGA unterstützt**

Oviva Direkt auf Rezept – bei aktiver Mitarbeit wirksam

#### **Bewegung stabilisiert**

Sport erhält das Gewicht und verbessert die Gesundheit

#### **Medikamente helfen gezielt**

GLP-1-Agonisten bei richtiger Indikation sehr wirksam

#### **Tracking schafft Kontrolle**

Bewusstsein für Portionen ist der erste Schritt

#### **Operationen wirken am stärksten**

Erfordern Konsequenz und lebenslange Nachsorge

