

Gesundheitsziel Gewicht

SELBSTÄNDIG GESUND



Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien
Fotos: Shutterstock (Cover)

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.
Wissenschaftliche Beratung: Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm/Akademie für Ernährungsmedizin
GFP-11/GN, Stand: 2025

Inhalt

Gemeinsam gesünder Bewegung ins Leben bringen	4
Essen macht Freude	6
Die Energiebilanz macht es aus	10
Wo kommen die Kalorien her?	13
Nebenbei abnehmen	17
So unterstützt Sie die SVS	19
Auf einen Blick: Mythos & Wahrheit	21
Weitere Informationen	22

Gemeinsam gesünder Bewegung ins Leben bringen

Oft sind es kleine Alltäglichkeiten, die entscheiden, ob wir ein langes, gesundes Leben führen werden oder in späteren Jahren mit chronischen Krankheiten rechnen müssen. Denn Krankheiten tauchen selten „aus dem Nichts“ auf, sondern sind oft Folge einer bestimmten Lebensweise – und damit beeinflussbar.

Angebote für Gewerbetreibende, Neue Selbständige und Freiberufler

Die SVS hat daher fünf Gesundheitsziele definiert, die jeder selbst beeinflussen kann. Sie sollen das Bewusstsein dafür stärken, dass jeder Einzelne selbst für sein Wohlbefinden mitverantwortlich ist.

Halber Selbstbehalt für Unternehmer

Wenn Sie sich entscheiden, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun, zahlen Sie nur noch den halben Selbstbehalt, sobald Sie Ihre Gesundheitsziele erreicht haben. Also 10 statt 20 Prozent für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen. Geldleistungsberechtigte Versicherte erhalten eine um 10 Prozent höhere Vergütung. In der Regel haben Sie sechs Monate Zeit, um Ihre Ziele (bei Gewicht und Bewegung auch Teilziele) zu erreichen. Die Gesundheits- und Vorsorgeangebote der SVS unterstützen Sie dabei.

Ganz einfach

Alles was Sie tun müssen, ist Ihren Hausarzt aufzusuchen. Nach einer Vorsorgeuntersuchung stellt der Arzt fest, ob Handlungsbedarf besteht. Wenn ja, wird er gemeinsam mit Ihnen realistische Schritte definieren, mit denen Sie den fünf Gesundheitszielen näher kommen können. Für Diabetiker gibt es eigene Programme – auch sie können in den Genuss des halben Selbstbehalts kommen.

Weitere Reduzierung des Selbstbehaltes für Unternehmer

Sie sind bereits erfolgreicher Teilnehmer am Programm Selbständig Gesund und haben innerhalb der vorgegebenen Zeit Ihre fünf Gesundheitsziele erreicht und somit Ihren Selbstbehalt für ärztliche und zahnärztliche Leistungen von 20 auf 10 Prozent reduziert. Dann bleiben Sie motiviert und reduzieren Sie den Selbstbehalt auf bis zu fünf Prozent. Dies gelingt, indem Sie nachhaltig erfolgreich am Programm teilnehmen oder Sie als erfolgreicher Teilnehmer das Programm unter dem Motto „Bring a Friend“ weiterempfehlen, dann wird der Selbstbehalt auf fünf Prozent reduziert.

Gesundheitsversicherung

Als Gesundheitsversicherung unterstützt die SVS Sie nicht erst im Krankheitsfall – sie möchte auch Gesundheit und Lebensqualität fördern. Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand – Ihre Gesundheitsversicherung steht Ihnen zur Seite.

Essen macht Freude

Essen und Trinken sind nicht nur lebensnotwendige Aktivitäten, sondern können uns große Freude bereiten. Daher gehört gemeinsames Essen und Trinken untrennbar zu jedem Fest. Bestimmte Speisen und Getränke sind dabei oft mit besonderen Anlässen verbunden. Gemeinsame Mahlzeiten mit Familie und Freunden stellen willkommene Höhepunkte des Tages dar. Gerade weil Essen so genussvoll ist, kann es vorkommen, dass wir nicht aus Hunger, sondern aus Entspannung, Trost oder aus Langeweile essen. Jeder Mensch entwickelt seine eigenen, ganz persönlichen Essgewohnheiten.

Manche Menschen entwickeln Essgewohnheiten, die ihnen auf Dauer nicht gut tun: Sie essen zu viel – oder auch zu wenig. Vier von zehn Österreichern essen so viel, dass es ihrer Gesundheit Schaden zufügen kann. Denn wenn wir mehr Energie in Form von Speisen oder Getränken zu uns nehmen, als unser Körper verbraucht, wird die überschüssige Energie als Fettreserve angelegt.

Energie

Dieser Mechanismus, der in Mangelzeiten das Überleben sichert, ist in den modernen Industrieländern, in denen jede Menge Nahrung verfügbar ist, zu einer der häufigsten Ursachen für Erkrankungen geworden. Denn Fettreserven werden dann abgebaut, wenn wir weniger Energie zu uns nehmen, als wir benötigen.

Wer täglich gewohnheitsmäßig auch nur ein wenig mehr isst als nötig, sammelt so im Laufe der Jahre große Mengen an Fett an. Eine ganze Reihe von Krankheiten wie koronare Herzkrankheit, erhöhter Blutdruck, Typ-2-Diabetes oder Gelenksprobleme sind Folge von Übergewicht oder Adipositas (Fettleibigkeit).

Wie jede Veränderung braucht auch eine Ernährungsumstellung ihre Zeit. Doch wer sich auf den Weg macht, wird mit mehr Wohlbefinden und mehr gesunden Lebensjahren belohnt. Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen.

So erreichen Sie das Gesundheitsziel Gewicht

Wird Über- oder Untergewicht festgestellt, lautet das Gesundheitsziel für Sie **Normalgewicht erreichen**. Unter Umständen sind dazu mehrere Schritte notwendig. Bei Übergewicht oder Fettleibigkeit sollten Sie bis zum Evaluierungsgespräch zumindest fünf Prozent Gewicht abnehmen. Einzelfälle, in denen es nicht möglich oder medizinisch nicht sinnvoll ist, das Ziel zu erreichen, sind etwa Schwangerschaft, bestimmte Hormonerkrankungen oder die Einnahme mancher Medikamente. Ihr Hausarzt wird Sie in diesem Fall entsprechend informieren. Nähere Informationen zum BMI finden Sie auf Seite 9.

Ihr derzeitiger Status	Ihr Ziel
Untergewicht (BMI unter 18,5 kg/m ²)	Normalgewicht (BMI 18,5-24,9 kg/m ²)
Normalgewicht (BMI 18,5-24,9 kg/m ²)	Normalgewicht (BMI 18,5-24,9 kg/m ²)
(Prä-)Adipositas (BMI ab 25 kg/m ²)	Gewichtsabnahme um mindestens 5 Prozent des Körpergewichts

In Österreich ist jede dritte Frau und jeder zweite Mann übergewichtig, schon jedes vierte Volksschulkind ist übergewichtig. Tendenz steigend. Übergewicht und sehr starkes Übergewicht (Adipositas) kommen in den wohlhabenden Industrieländern häufiger vor als in ärmeren Ländern. Der Lebensstil ist der Hauptgrund dafür: Immer mehr Menschen verrichten ihre Arbeit fast ausschließlich im Sitzen und müssen sich kaum noch aus eigener Kraft fortbewegen. Nahrung ist überall verfügbar, die Essgewohnheiten haben sich verändert. Während früher drei Mal täglich gegessen wurde, essen wir heute öfter auch zwischendurch: während dem Gehen, vorm Laptop oder während dem Fernsehen. Und auch die Zusammensetzung der Nahrung hat sich verändert: Fastfood, Fertiggerichte und Naschereien sind hochverarbeitet und enthalten viel Zucker und versteckte Fette.

Wann wird's gefährlich?

Um Übergewicht zu bestimmen, wird meist der Body-Mass-Index (BMI) herangezogen: je höher der BMI über dem Normalbereich liegt, desto höher ist das Risiko für bestimmte Krankheiten, darunter:

- Prädiabetes und Typ-2-Diabetes
- Fettstoffwechsel-Störungen (hohes LDL-Cholesterin, niedriges HDL-Cholesterin, Triglycerid)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Fettleber
- Probleme mit Knie- und Hüftgelenken
- Gefäßveränderungen
- Kurzatmigkeit
- Chronische Inflammation (Entzündungen)

Ob jemand tatsächlich krank ist oder riskiert krank zu werden, hängt von einer Reihe von Faktoren ab, die nur ein Arzt nach Durchführung von Untersuchungen abschätzen kann. Es ist ratsam, bei einem BMI über 25 eine Gesundenuntersuchung zu absolvieren. Ab einem BMI über 30 sollten Sie in jedem Fall zum Arzt!

Fett ist nicht Fett!

Studien haben belegt, dass sich besonders das Fett, das sich im Bauchraum zwischen den Organen ansammelt (**Viszeralfett**), der Gesundheit schaden kann: Menschen mit einer „apfelförmigen“ Fettverteilung (also vor allem um den Bauch) haben demnach ein größeres Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung als Menschen, deren Fett vorrangig Schenkel und Hüften verteilt sind („Birnentyp“).

Faustregel: Ab einem Bauchumfang über **88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern** gibt es höhere gesundheitliche Risiken.

Bin ich normalgewichtig?

Der **Body-Mass-Index (BMI)** ist eine einfache Methode, um das Körpergewicht eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße zu bewerten. Er ist ein Richtwert dafür, ob jemand normalgewichtig ist, zu viel oder zu wenig wiegt.

So berechnen Sie Ihren BMI = Körpergewicht (kg)/Größe (m)²

Beispiel: Sie sind 1,56 m groß und wiegen 67 kg:

$$67 / (1,56 \times 1,56) = \text{BMI } 27,5$$

Bei Erwachsenen (ab 18) kann man sich an folgenden Richtwerten orientieren:

BMI

unter 18,5 kg/m ²	Untergewicht
18,5-24,9 kg/m ²	Normalgewicht
25-29,9 kg/m ²	Übergewicht
30-34,9 kg/m ²	Adipositas Grad I
35-39,9 kg/m ²	Adipositas Grad II
Über 40 kg/m ²	Adipositas Grad III

Der BMI ist als schnell Berechnungsmethode zu sehen. Dabei werten das Alter, Geschlecht, Muskelmasse oder andere Faktoren nicht berücksichtigt. Daher ist der BMI nur als Richtwert zu betrachten, für aussagekräftigere Daten kann beispielsweise eine Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA-Messung) herangezogen werden.

Die Energiebilanz macht es aus

Der Österreichische Ernährungsbericht zeigt: Der Konsum von Fett und Zucker stagniert seit einiger Zeit. Trotzdem sind immer mehr Menschen zu dick. Die Erklärung: Die Energiebilanz stimmt nicht. Wir essen zwar nicht so viel zu viel – aber wir bewegen uns zu wenig. Tatsächlich ist bei Übergewicht in erster Linie nicht das Essen, sondern eine nicht ausgeglichene Energiebilanz die Ursache: Gewichtszunahme passiert dann, wenn wir mehr Energie in Form von Nahrung oder Getränken zu uns nehmen, als wir verbrennen.

Kleine Gewohnheit – große Wirkung

Oft addieren sich die Kilos schleichend, über die Jahre. Schon kleine Veränderungen der Gewohnheiten können eine große Wirkung haben. Ein Beispiel: Wenn jemand etwa an fünf Tagen pro Woche zwei Pausen macht und dabei jeweils eine Tasse Kaffee mit zwei Stück Zucker trinkt, dann nimmt er pro Monat 1.200 kcal zusätzlich zu sich. Wenn er das nicht durch zusätzliche Bewegung ausgleicht, nimmt er alle zwei Jahre drei Kilo zu.

Wie viele Kalorien (ver)braucht ein Mensch?

Wie viel Energie, also Kalorien, jemand verbraucht, hängt nicht zuletzt vom so genannten **Grundumsatz** eines Menschen ab: Das ist jener Energiebedarf, der nötig ist, um die Basisfunktionen wie Atmung, Herzschlag oder Gehirnleistung aufrechtzuhalten. Der Grundumsatz ist unter anderem von Körpergewicht, Größe, Muskelanteil und Geschlecht abhängig.

Darüber hinaus verbraucht ein Mensch im Laufe eines Tages mehr oder weniger zusätzliche Kalorien. Der tägliche Kalorienbedarf variiert individuell und hängt von Faktoren wie Aktivitätsniveau, Alter, Klima, Gesundheitszustand und Hormonhaushalt ab. Eine Frau mit 60 Kilogramm und überwiegend sitzender Tätigkeit verbraucht demnach etwa 35 x 60, also etwa 2.100 kcal täglich.

Gewicht und Bewegung in Harmonie

Bewegung ist nicht nur für die Energiebilanz wichtig – regelmäßige Bewegung beugt auch vielen Krankheiten vor.

Durch regelmäßige sportliche Bewegung

- sinkt das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um etwa die Hälfte
- wären 60 Prozent aller Typ-2-Diabetes-Fälle vermeidbar.
- normalisieren sich die Blutwerte.

Bereits kleine Veränderungen im Alltag können in Summe große Wirkung haben: Gehen Sie zu Fuß, wann immer dies möglich ist. Nehmen Sie die Stiege anstatt den Lift oder die Rolltreppe zu benutzen.

Planen Sie aktive Bewegungspausen ein, vor allem bei sitzenden Tätigkeiten.

Stellen Sie sicher, dass Sie fettreiche oder zuckerhaltige Lebensmittel nur in kleinen Mengen konsumieren. Ein generelles Verbot bestimmter Lebensmittel ist oft nicht sinnvoller - es ist klüger, die Menge anzupassen. Verbote können nämlich Heißhungerattacken fördern.

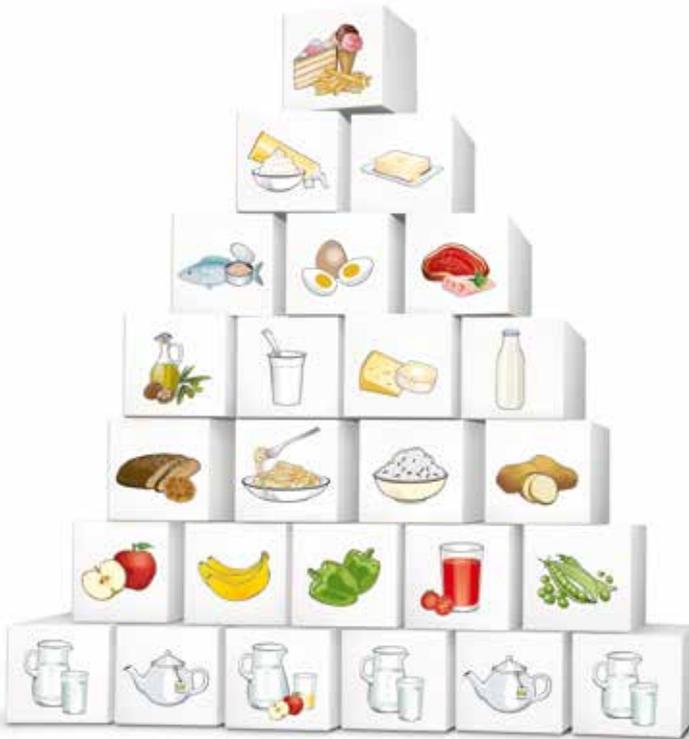
Gewicht regulieren

Übergewicht entsteht fast immer als Folge falscher Ernährungsgewohnheiten. Wer sein Gewicht regulieren will, beginnt daher am besten damit, seine Ernährungsgewohnheiten zu überdenken.

Hilfreich ist dabei die Unterstützung eines auf Ernährungsmedizin spezialisierten Arztes (ÖÄK Diplom) oder eines Diätologen. Das qualifizierte Personal hilft, Ernährungsgewohnheiten zu analysieren, Ziele zu definieren und an die Lebensumstände angepasste Empfehlungen zu finden. Denn der beste Plan nützt nichts, wenn er nicht auf Bedürfnisse und Vorlieben Rücksicht nimmt: Wer den Tag im Büro verbringt, hat andere Ernährungsgewohnheiten als jemand, der täglich einen körperlich herausfordernden Beruf ausübt. Die Veränderung von Gewohnheiten braucht Zeit und Geduld sowie den Willen, neue Gewohnheiten zu etablieren.

Österreichische Ernährungspyramide

Einen guten Überblick über die Nahrungsmittel, die wir brauchen, gibt die „Ernährungspyramide“: Ganz unten stehen die Lebensmittel, von denen der Körper viel braucht. Ganz oben stehen jene, von denen wir besser nur wenig essen.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

Die 7 Stufen zur Gesundheit

						
Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiereiche Getränke	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 3 Portionen Obst	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Knödel (3 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (bestimmte Varianten bevorzugen)	Alltäglichlich 1 - 2 Portionen Fisch, 4x pro Woche mageres Fleisch oder magere Wurst, 2x pro Woche maximal 3 Eier	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen, Stärke, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam	Sehr fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke

Körperliche Aktivität*
mindestens eine
1/2 Stunde täglich



*in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mind. mittlerer Intensität (etwas außer Atem, aber nicht unbedingt unter Schwitzen) wie z.B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Rad fahren

Wo kommen die Kalorien her?

Unsere Nahrung besteht aus verschiedenen „Bausteinen“: Neben den Energielieferanten Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette enthalten Lebensmittel außerdem Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Damit das Wunderwerk Körper richtig arbeiten kann, brauchen wir die richtige Menge von jedem „Baustein“:

Eiweiß kann tierischer (aus Fleisch, Milch, -produkte, Eier) oder pflanzlicher Herkunft (z.B. Hülsenfrüchte, Brot) sein. Es ist in fast allen Lebensmitteln enthalten, Grundbaustein der Zellen und daher auch für den Muskelaufbau nötig. Außerdem braucht es der Körper für die Hormonbildung, das Immunsystem und als Transportstoff. Nur in Notfällen wird Eiweiß als Energielieferant genützt – wenn jemand etwa eine sehr strenge Diät macht, werden auch Muskeln abgebaut. Der tägliche Eiweißbedarf eines Menschen liegt bei ca. 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht.

1 Gramm Eiweiß = 4 kcal

Kohlenhydrate kommen vor allem in Getreide, Reis, Kartoffeln, Mais, Obst und Hülsenfrüchten vor und sind wichtige Energielieferanten. Bestimmte Zellen – darunter das Gehirn – sind auf Kohlenhydrate als Energielieferant angewiesen. Etwa die Hälfte der täglichen Nahrung sollte aus Kohlenhydraten bestehen. Kohlenhydrate können in den Muskeln und in der Leber gespeichert werden und können – wenn sie der Körper nicht für den laufenden „Betrieb“ benötigt – in Fett umgewandelt werden. Kohlenhydrate haben einen wesentlichen Einfluss auf den **Blutzuckerspiegel**.

- Gesundheitlich besonders günstig sind die in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse vorkommenden Kohlenhydrate, die **Mehrfachzucker**: Sie sorgen für lang anhaltende Sättigung und halten den Blutzuckerspiegel lange Zeit konstant.
- Eine andere Art von Kohlenhydraten, die **Einfachzucker**, finden sich vor allem in Mehlspeisen und Süßigkeiten. Sie gelangen schnell ins Blut, lassen den Blutzucker rasch ansteigen und ebenso rasch wieder abfallen. Das bedeutet: Man wird schneller wieder hungrig.

1 Gramm Kohlenhydrate = 4 kcal

Diäten taugen nicht zum Abnehmen

Wer sein Gewicht regulieren und auch halten will, verzichtet besser auf Diäten – aus mehreren Gründen:

- **Diäten bedeuten Verzicht** – und wer verzichtet schon gerne für den Rest seines Lebens auf etwas, das er mag. Die Gefahr, dass nach Ende der Diät wieder gegessen wird wie davor, ist groß.
- Besonders problematisch sind Diäten, die schnelle Gewichtsabnahme versprechen: Auf zu strenge Diäten reagiert der Körper wie auf eine Hungersnot – er **reduziert den Energieumsatz**. Isst man nach der Diät wieder normal, nimmt man mehr zu, als man zuvor abgenommen hat (**Jo-Jo-Effekt**). Sinnvoll und realistisch ist eine Gewichtsabnahme von ca. 2-3 Kilo pro Monat (abhängig vom Körpergewicht).
- Vergessen Sie Diäten, in denen Sie auf bestimmte Lebensmittel verzichten müssen – es sei denn, Sie leiden an Diabetes, Gallenproblemen oder anderen Krankheiten, die den Verzehr bestimmter Lebensmittel(gruppen) verbieten. Für gesunde Menschen, die abnehmen wollen, gibt es **keine „verbotenen Lebensmittel“**.

Was zählt, ist die **Energiebilanz**: Die Menge, die Sie essen, ist ausschlaggebend, ob Sie zu- oder abnehmen. Es gibt keine Lebensmittel, die schlank machen. Und es gibt leider auch keine Wunderpillen, mit denen man im Schlaf abnimmt.

Fette können ebenfalls tierischer oder pflanzlicher Herkunft sein. Fette liefern nicht nur viel Energie, bestimmte Fettbestandteile – die essenziellen Fettsäuren – sind für viele Abläufe im Organismus lebensnotwendig. Dennoch sollten maximal 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr über Fette gedeckt werden.

Für eine ausgewogene Ernährung ist die Unterscheidung von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren wichtig:

- **Gesättigte Fettsäuren** sind fast ausschließlich tierischer Herkunft (Fleisch, Schmalz, Schlagobers, Käse) und können vom menschlichen Organismus auch selbst hergestellt werden. Zu viel gesättigte Fettsäuren wirken sich ungünstig auf die Blutfettwerte aus.
- Einfach und mehrfach **ungesättigte Fettsäuren** kommen vor allem in Nüssen und Pflanzenölen (z.B. Raps-, Oliven-, Sonnenblumenöl) vor, einige davon kann der Körper nicht selbst herstellen. Ungesättigte Fettsäuren beeinflussen den Cholesterin Spiegel positiv.
- Besonders wichtig sind **Omega-3-Fettsäuren**, die in fettreichem Fisch (Lachs, Hering, Makrele, etc.) vorkommen. Sie können erhöhte Triglyceride absenken, wirken günstig auf die Gefäße und sind entzündungshemmend.
- Eine besondere Untergruppe der ungesättigten Fettsäuren sind die so genannten **Transfette**.

Transfettsäuren entstehen hauptsächlich bei der industriellen Härtung von Ölen. Sie können unter anderem in Backwaren und Frittiertem enthalten sein und gelten als gesundheitsschädlich. Sie fördern unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit der Trans-Fettsäuren-Verordnung wurden 2009 österreichweit verbindliche Höchstwerte eingeführt. Demnach dürfen in Österreich Lebensmittel nur bis zu einem gewissen Prozentsatz mit Transfetten hergestellt oder in Verkehr gebracht werden. Diese Grenzen gelten für importierte Lebensmittel ebenfalls, dennoch gelangen Produkte mit hohen Transfettwerten auch hierzulande in den Handel.

1 Gramm Fett = 9 kcal

Weitere Nahrungsbestandteile:

Abgesehen von den drei wichtigen Energielieferanten sind in Nahrungsmitteln noch jede Menge anderer Stoffe enthalten.

Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendige Nährstoffe. Sie werden meistens mit der Nahrung aufgenommen. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist im Normalfall nicht notwendig und sollte nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder einem Diätologen erfolgen.

Ballaststoffe tragen zur Sättigung bei, regen die Darmtätigkeit an und können dabei unterstützen, Cholesterinwerte zu senken. Sie helfen, das Verdauungssystem gesund zu halten und sind in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Samen und Nüssen enthalten.

Wasser ist lebensnotwendig

Wasser ist für den menschlichen Körper unverzichtbar. Es bildet mehr als 50 Prozent unserer Körpermasse und ist essentiell für zahlreiche biochemische Prozesse. Rund 1,5 Liter pro Tag sollten Erwachsene zu sich nehmen. Diese Menge kann je nach Faktoren wie Alter, körperlicher Aktivität, Umgebungstemperatur und Gesundheitszustand variieren.

Flüssige Kalorien

Viele Menschen nehmen unter anderem deshalb zu, weil sie die **Kalorienmengen in Getränken** unterschätzen. Milch, Softdrinks, Fruchtsäfte, Smoothies und Alkohol können die Kalorienaufnahme ganz nebenbei erhöhen.

Vollmilch ¼ l:	160 kcal
Magermilch ¼ l:	90 kcal
Orangensaft ¼ l:	ca. 110 kcal
Apfelsaft gespritzt ¼ l:	ca. 60 kcal
Bier 0,5 l, je nach Sorte:	200-250 kcal
Wein ⅛ l:	ca. 90 kcal
Soft-/Energydrinks, 1 Dose (0,33 l):	ca. 145 kcal

Nebenbei abnehmen

Um abzunehmen und das neue Gewicht auch zu halten, ist eine Ernährungsumstellung von Vorteil. Dabei geht es in erster Linie um die richtigen Mengen und eine ausgewogene Mischung. Hier ein Beispiel:

Frühstück

Tee oder Kaffee, mit Milch. Günstige Kohlenhydrate: etwa ein paar Löffel Müsli mit Früchten und Joghurt oder Vollkornbrot. Ballaststoffe, die in Vollkornprodukten, Gemüse oder Obst enthalten sind, halten länger satt und liefern dem Körper wichtige Nährstoffe. Wer Süßes bevorzugt, bestreicht Vollkornbrot dünn mit Marmelade mit hohem Fruchtanteil.

Zwischenmahlzeit

Je nach körperlicher Aktivität und individuellem Bedürfnis sind Zwischenmahlzeiten wichtig oder können entfallen. Als optimale Zwischenmahlzeit eignen sich Topfen mit Früchten, selbstgemachte Müsliriegel, Gemüsesticks mit Dipp, ...

Mittagessen

Ein ausgewogenes Mittagessen sollte aus einer Kombination aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett bestehen. Integrieren Sie täglich eine Portion Gemüse in Ihre Mahlzeiten und achten Sie darauf, es möglichst unverarbeitet zu genießen. Dadurch bleiben die wertvollen Vitamine und Nährstoffe besser erhalten. Achten Sie bei der Auswahl auf saisonale und regionale Produkte, um die Frische und Qualität zu maximieren.

Genießen Sie Salate in allen Variationen – verfeinern Sie diesen mit frischen Kräutern, Zitronensaft, hochwertigem, kaltgepressten pflanzlichen Öl, Joghurtdressing, Kürbiskernen,...

Kauen Sie Ihr Essen gut und planen Sie ausreichend Zeit dafür ein.

Zwischenmahlzeit

Ebenso wie am Vormittag, ist hier nach Aktivität und individuellen Hungersignalen vorzugehen. Als kleine Zwischenmahlzeit eignet sich beispielsweise Kaffee oder Tee mit Nüssen und Obst.

Abendessen

Achten Sie darauf, ein ausgewogenes Abendessen zu sich zu nehmen. Es ist ratsam, die Mahlzeit nicht zu spät am Abend einzunehmen, da späte Mahlzeiten die Schlafqualität beeinträchtigen können.

Sind Schweinsbraten & Co tabu?

Auf Ihr Lieblingsgericht müssen Sie nicht verzichten, aber achten Sie **auf die Zubereitung**, modifizieren Sie das Rezept: Schweinsbraten zum Beispiel kann auch von magerem Fleisch sein, das Sauerkraut schmeckt auch ohne Schmalz und Speck. Versuchen Sie, die Knödel **mit Vollkornanteil** zuzubereiten.

So unterstützt Sie die SVS

SVS Gesundheitshunderter

Mit dem **SVS Gesundheitshunderter** unterstützt die SVS Versicherte, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun.

- Sie sind bei der SVS krankenversichert bzw. anspruchsberechtigt (mitversicherter Angehörige).
- Sie investieren bei einem qualifizierten Anbieter in Ihre Gesundheit. Folgende Themen sind förderbar: Ernährung, Bewegung, Mentale Gesundheit, Rauchfreiheit, Entspannung und Körperarbeit
- Sie haben eine Vorsorgeuntersuchung gemacht (bis zu drei Jahre vor der Antragsstellung bzw. ab 40 Jahren bis zu zwei Jahre vor der Antragstellung). Wenn Sie am Programm „Selbständig Gesund“ teilnehmen, entfällt der Nachweis der Vorsorgeuntersuchung.
- Bis zur maximalen Fördersumme von 100 Euro können Sie mehrere Anträge pro Jahr stellen.

Weiterführende Programme

Abnehmen und langfristig das Zielgewicht halten funktioniert leichter, wenn Bewegung mit im Spiel ist. Möglichkeiten Muskelmasse aufzubauen und das Herz-Kreislaufsystem anzukurbeln finden Sie bei unseren Jackpot.fit Bewegungsprogrammen.

Unter professioneller Anleitung finden Kurse in zwei Leistungsstufen statt. Trainiert wird zweimal wöchentlich. Weitere Informationen unter svs.at/jackpot

SVS Aktiv-Camps

Die dreitägigen **SVS Aktiv-Camps** stehen allen Versicherten offen, die **mehr Bewegung** und **gesündere Ernährung** in ihren Alltag integrieren möchte. Die Camps eignen sich für Anfänger, Wiedereinsteiger und auch für Fortgeschrittene, die ihr Training effizienter gestalten wollen. Sie erlernen die richtige Technik für die jeweilige Sportart, erhalten **praxisnahe, leicht durchführbare Tipps** für den Alltag und erfahren, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten optimieren. Vor allem aber geht es darum, die Freude an der Bewegung wieder zu finden und zu erhalten.

SVS Gesundheitswochen

Bei den SVS Gesundheitswochen können sich SVS Versicherte **bewusst eine Auszeit vom Alltag** nehmen. Dabei erwartet sie eine spannende Kombination aus Vorträgen und vielen praktischen Übungen rund um die drei Säulen der Gesundheit – **Bewegung, Ernährung und mentales Wohlbefinden**. Die Angebote sollen den Teilnehmern helfen, selbständig ihre Gesundheitsziele zu erreichen um **möglichst lange selbstbestimmt und beschwerdefrei zu bleiben**. Je nach Lebenslage und persönlicher Situation können Sie an einem für Sie passenden Angebot zur Verbesserung der Gesundheit teilnehmen.

Auf einen Blick: Mythos & Wahrheit

Mit Light-Produkten nimmt man ab.

Der Zusatz „Light“ weist lediglich auf eine Reduktion einer Zutat, z.B. Fett, hin. Über die Gesamtkalorienmenge sagt er nichts aus. Oft enthalten „Light“-Produkte mehr Zucker und Salz, um den Geschmack zu verbessern.

In der Sauna kann man Fett wegschwitzen.

Leider nein. Der Gewichtsverlust, den man nach der Sauna bisweilen feststellt, ist auf den Wasserverlust durch Schwitzen zurückzuführen. Fett „schmilzt“ bei negativer Energiebilanz.

Wer abnehmen will, muss eine Diät machen.

Diäten sind nicht geeignet, um nachhaltig abzunehmen, weil sie keine anhaltende Ernährungsumstellung bedeuten. Nach Hungerkuren droht außerdem der „Jo-Jo“-Effekt: Der Körper legt rasch wieder Fettdepots an.

Wer abnehmen will, muss low-carb essen.

Nur wenn man mehr davon isst, als der Körper verbraucht. Kohlenhydrate sind nicht nur leichtverdauliche Energielieferanten, sie enthalten auch deutlich weniger Kalorien als Fett. Hochwertige Kohlenhydrate sind etwa in Gemüse und Vollkornprodukten enthalten: Sie sättigen lang anhaltend und sind daher eine unverzichtbare Basis beim Abnehmen.

Um abzunehmen, braucht man nur das Fett wegzulassen.

Das wäre sehr gefährlich. Manche essenzielle Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen regelmäßig zugeführt werden – in Form von mehrfach ungesättigten Fetten, wie etwa Olivenöl. Sinn macht es aber, auf „ungesunde Fette“, wie sie in Wurst, Knabberein oder Fertigprodukten vorkommen, zu verzichten.

Weitere Informationen

Tel.Nr.: 050 808 808

Mehr Informationen – auch allgemein zur SVS – finden Sie jederzeit unter **svs.at/selbstaendiggesund**

Weitere Informationen zu den Gesundheitsangeboten finden Sie unter **svs.at/gesundheitsangebote**

Alle fünf Gesundheitsziele auf einen Blick.

- Gesundheitsziel Bewegung
- Gesundheitsziel Gewicht
- Gesundheitsziel Blutdruck
- Gesundheitsziel Tabak
- Gesundheitsziel Alkohol

