

von

**Dr. Christian
Eglseer**



Übergewicht und Fett- sucht – 3. Teil

Um sein Idealgewicht zu erreichen oder zu halten, muss das Verhältnis Kalorienzufuhr zu Kalorienverbrauch ausgewogen sein. Die Kalorienzufuhr erfolgt mit dem Essen beziehungsweise den Getränken. Der Kalorienverbrauch setzt sich hauptsächlich aus Grundumsatz und dem Energieverbrauch der Muskeltätigkeit zusammen. Unter Grundumsatz versteht man den Energieverbrauch während körperlicher Ruhe wie etwa im Schlaf. Dieser kann errechnet werden aus Körpergröße, Gewicht, Alter (mit jedem Lebensjahr reduziert sich dieser Teil um ein Prozent; daher nehmen ältere Menschen schwerer ab) sowie dem Verbrauch der „ruhenden“ Muskelmasse. Je größer die Muskelmasse ist, umso höher ist auch der Grundumsatz.

Daraus ergibt sich, dass nicht nur durch den regelmäßigen Sport selbst, sondern dann auch in Ruhe der Energieverbrauch höher ist. Man kann also quasi im Schlaf abnehmen. Bei Gelenksproblemen soll vor der Sportausübung eventuell auch ein Orthopäde zu Rate gezogen werden. Normalgewicht ist viel leichter zu erreichen als vielfach angenommen wird. Ihr Arzt berät Sie gerne. Gewarnt werden muss jedoch vor „Wundermitteln“ aus Werbung und Internet. Oft halten sie nicht das, was sie versprechen. Leider mussten gut wirksame Appetitzügler wegen schwerer Nebenwirkungen vom Markt genommen werden.



Dr. Christian Eglseer

Facharzt für Innere Medizin

3300 Amstetten

Wagmeisterstraße 46

Ordinationszeiten: Mo., 14 – 17

Uhr, Di., Mi., Do., 8 – 12 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

IHRE Gesundheit ist UNSER Anliegen

Anzeige