

Gesundheitstipps von der Nr. 1 zum Abnehmen

Kampf den „Corona-Pfunden“

- Wertvolle Ernährungstipps
- Einfache Fitnessübungen auch für Ungeübte
- Achtsamkeitsübungen



für Personen über 75 kg



für Personen bis 75 kg

formoline L112
erhältlich in Ihrer
Apotheke



Die Corona-Krise hat uns seit einem Jahr im Griff. Home Office, Kontaktbeschränkungen, mangelnde tägliche Bewegung und Frustessen haben ihre Spuren an Bauch, Beinen und Po hinterlassen. Die vorliegenden Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungstipps können Sie im Kampf gegen die Corona-Pfunde unterstützen.

Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt

formoline L112 ebnet Ihnen einen Weg, wie Sie es leichter schaffen mit vernünftiger Ernährung und regelmäßiger Bewegung gesund abzunehmen. So ist Ihre Wohlfühfigur auch ohne einseitige Crash-Diät leichter erreichbar. Mit Hilfe der Energiedichte-Tabelle können Sie darüber hinaus täglich weitere Kalorien sparen.

Satt essen und abnehmen – geht das?

Wer abnehmen will kommt um eine Umstellung seiner Ernährungsgewohnheiten nicht herum. Doch das muss nicht immer nur Verzicht und strenges Kalorienzählen bedeuten, denn das führt früher oder später zu Frustration und zum Abbruch der Diät. Wichtig ist, dass wir uns nach dem Essen satt fühlen, denn das motiviert dran zu bleiben! Und hier kommt das Thema Energiedichte ins Spiel, denn sie gibt an, wie viele Kalorien ein Lebensmittel je Gramm hat.

Warum sollte man beim Abnehmen auf eine niedrige Energiedichte achten?

Es ist sinnvoll, sich satt zu essen und dabei Kalorien zu sparen: Dahinter steckt das Prinzip der niedrigen Energiedichte. Der formoline Energiedichte-Kompass gibt an, welche Lebensmittel eine niedrige Energiedichte haben und zum Sattessen geeignet sind.

Lebensmittel der „**grünen**“ Kategorie haben einen hohen Anteil an Wasser und Ballaststoffen und sind zum Sattessen geeignet, weil die Füllung des Magens einen Beitrag zur Sättigung leistet. Zu dieser Kategorie gehören z.B. neben den meisten Obst- und Gemüsesorten auch Garnelen oder körniger Frischkäse. „**Gelbe**“ Lebensmittel sollte man mit Bedacht bewusst genießen. Lebensmittel der „**roten**“ Kategorie haben eine hohe Kaloriendichte. Sie enthalten meist einen hohen Anteil an Fetten, Zucker und Stärke und sollten nur in geringen Mengen in Kombination mit grünen Lebensmitteln verzehrt werden.

Energiedichte = Kilokalorien pro Gramm

Nehmen Sie formoline L112 zu Ihren fettreichsten Mahlzeiten ein, achten Sie auf die Energiedichte Ihrer Lebensmittel und bewegen Sie sich regelmäßig. **So schaffen Sie es, die Hürden des Abnehmens leichter zu überwinden.**

Die 3 Hürden des Abnehmens

HEALTHY: Abnehmen ist gut für die Gesundheit

Schon bei 5 % Gewichtsverlust sind signifikante gesundheitliche Verbesserungen, z. B. des Blutdrucks, der Blutfettwerte und des Cholesterinspiegels messbar.

Kalorienzufuhr senken

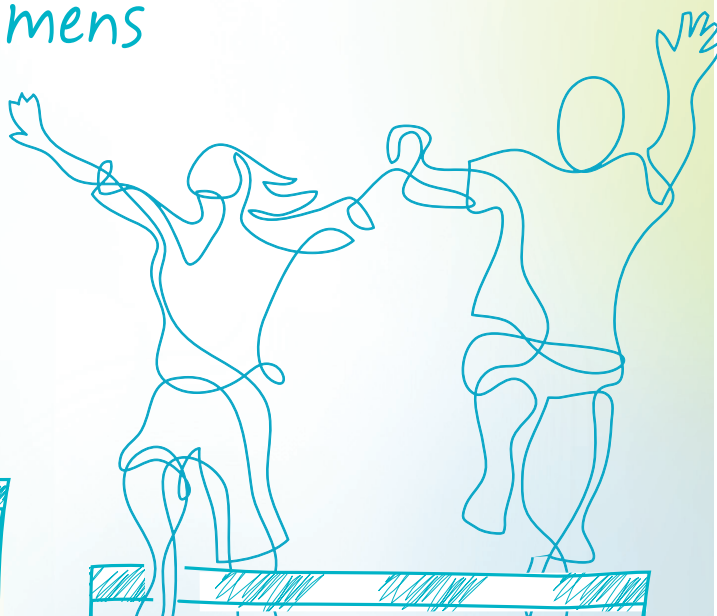
Die Beachtung der Energiedichte hilft Ihnen bei der Senkung der Kalorienaufnahme und fördert so Ihre Gewichtsabnahme.

Kalorienverbrauch steigern

Jede moderate Bewegung – es muss kein Leistungssport sein – kurbelt Ihren Stoffwechsel an und steigert so Ihren Kalorienverbrauch.

Lebensfreude beim Abnehmen erhalten

Belohnen Sie sich für Ihre Leistung beim Abnehmen und gönnen Sie sich etwas Gutes. So bleiben Sie motiviert und tun gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit! Denn für einen gesunden Lebensstil ist der bewusste Umgang mit Stress und Entspannung genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Bewegung.



Energiedichte-Kompass

Lebensmittel		ED	kcal	Eiw.	Fett	KH
Obst	Ananas	● 0,6	56	0,5	0,2	12
	Apfel	● 0,5	54	0,3	0,6	11
	Avocado	● 2,2	221	2	24	0,4
	Banane	● 0,9	88	1	0,2	20
	Erdbeeren	● 0,3	32	0,8	0,4	6
	Himbeeren	● 0,3	33	1	0,3	5
	Johannisbeeren	● 0,3	33	1	0,2	5
	Kirschen	● 0,6	63	0,9	0,3	13
	Kiwi	● 0,5	50	0,9	0,6	9
	Mandarinen	● 0,5	46	0,6	0,3	10
	Orange	● 0,4	42	1	0,2	8
	Pfirsich	● 0,4	42	0,8	0,1	9
	Trauben	● 0,7	67	0,7	0,3	15
	Wassermelone	● 0,4	37	0,6	0,2	8
Gemüse	Blumenkohl	● 0,2	22	3	0,3	2
	Bohnen	● 0,3	33	2	0,2	5
	Erbsen	● 0,8	81	7	0,5	12
	Gurke	● 0,1	12	0,6	0,2	2
	Karotten	● 0,3	25	1	0,2	5
	Kopfsalat	● 0,1	11	1	0,2	1
	Kürbis	● 0,3	25	1	0,1	5
	Meerrettich	● 0,6	63	3	0,3	12
	Paprika	● 0,2	19	1	0,2	3
	Rote Beete	● 0,4	41	2	0,1	8
	Spargel	● 0,2	18	2	0,2	2
	Spinat	● 0,2	16	3	0,3	0,6
	Tomate	● 0,2	17	1	0,2	3
	Zucchini	● 0,2	19	2	0,4	2
Beilagen	Gnocchi	● 1,5	150	4	1	33
	Kartoffelklöße	● 1,2	120	2	1	25
	Kartoffeln	● 0,7	68	2	0,1	15
	Kartoffelpüree	● 0,8	75	2	2	10
	Nudeln, gekocht	● 1,2	121	4	0,4	25
	Pommes frites	● 2,9	290	4	15	36
	Reis, gekocht	● 1,2	115	2	0,7	25
Fleisch Wurstwaren	Bratwurst	● 3,0	298	10	29	+
	Fleischwurst	● 3,0	296	10	29	0
	Hackfleisch, gem.	● 2,6	260	20	20	+
	Hähnchenbrust	● 1,5	145	22	6	+
	Kalbsschnitzel	● 1,0	99	21	2	+
	Leberwurst	● 3,3	326	16	29	+
	Putenbrust	● 1,1	105	24	1	+
	Rinderfilet	● 1,2	121	21	4	+
	Salami	● 3,7	371	19	33	+
	Schinken, gekocht	● 1,3	125	23	4	+
	Schweinefilet	● 1,0	104	22	2	+
	Wiener Würstchen	● 3,0	296	10	28	+
Fisch	Fischstäbchen	● 1,9	189	13	8	17
	Forelle	● 1,0	103	20	3	+
	Garnele	● 0,9	87	19	1	+
	Hering	● 2,3	233	18	18	+
	Thunfisch	● 1,4	144	23	5	0
Backwaren	Croissant	● 3,9	393	6	26	34
	Knäckebröt	● 3,2	318	10	2	66
	Laugengebäck	● 2,3	226	7	2	45

Lebensmittel		ED	kcal	Eiw.	Fett	KH
Backwaren	Mehrkornbrot	2,2	216	8	2	43
	Pumpernickel	1,9	185	7	1	37
	Roggenbrot	2,2	219	7	1	46
	Weißbrot	2,4	236	8	1	48
	Weizenbrötchen	2,7	274	9	2	56
	Weizentoastbrot	2,6	262	7	5	48
	Brotaufstriche	Butter	7,5	754	1	83
Konfitüre		2,7	266	0,6	+	66
Honig		3,3	327	0,3	0	81
Nuss-Nougat-Creme		5,3	528	4	31	58
Milchprodukte	Buttermilch	0,4	37	4	0,5	4
	Butterkäse, 60% Fett i.Tr.	3,8	380	17	35	+
	Camembert, 30% Fett i.Tr.	2,2	216	24	14	+
	Emmentaler, 45% Fett i. Tr.	4,0	398	29	31	+
	Feta, 40% Fett i. Tr.	2,2	218	18	16	+
	Frischkäse, 50% Fett i. Tr.	2,7	269	14	24	+
	Fruchtjoghurt	0,9	94	3	3	14
	Gouda, 40% Fett i. Tr.	3,0	300	25	22	+
	Harzer Käse	1,3	126	30	0,7	+
	Joghurt, 1,5% Fett i. Tr.	0,5	47	3	2	4
	Körniger Frischkäse	0,8	81	14	3	+
	Magerquark	0,7	72	14	0,3	3
	Milch, 1,5% Fett i. Tr.	0,5	47	3	2	5
	Mozzarella, 45% Fett i. Tr.	2,5	253	19	20	+
	Parmesan, 37% Fett i. Tr.	3,9	387	34	28	+
	Schlagsahne, 30% Fett i.Tr.	3,1	309	2	32	3
	Schmand, 24% Fett i. Tr.	2,4	239	3	24	3
	Schmelzkäse, 45% Fett i. Tr.	2,7	270	14	24	+
	Speisequark, 40% Fett i. Tr.	1,6	160	11	11	3
	Süßwaren	Apfelstrudel	2,3	230	3	12
Fruchteis		0,8	80	+	+	20
Götterspeise, Himbeere		0,7	71	1	0	16
Gummibärchen		3,3	328	6	*	79
Hefengebäck		2,5	249	9	7	39
Marzipan		4,9	493	8	25	59
Milcheis		1,3	127	5	3	20
Obstkuchen		1,8	176	4	4	32
Rote Grütze		1,0	101	+	+	23
Sahnetorte		3,7	365	5	25	30
Schokolade, 70% Kakao		5,2	520	8	40	33
Vanillepudding		3,5	346	0,5	0	86
Snacks	Erdnüsse, geröstet	5,9	585	26	49	9
	Kartoffelchips	5,4	539	6	39	41
	Kracker	4,5	450	11	14	70
	Salzstangen	3,5	347	10	0,5	76
	Walnusskerne	6,6	663	14	63	11
	Zwieback	3,7	368	10	4	73

ED = Energiedichte ● Niedrig: 0 - 1,0 ● Mittel: 1,0 - 2,25 ● Hoch: >2,25

kcal = kiloKalorien • Eiw. = Eiweißgehalt • Fett = Fettgehalt • KH = Kohlenhydrate
Die Nährwertangaben der Lebensmittel beziehen sich auf 100g.

Mit diesen einfachen Fitness-übungen für Einsteiger bringen Sie Bewegung in Ihren Tag.

Wenn es Ihre Gesundheit erlaubt gehen Sie jeden Tag vor oder nach Ihrer Arbeit spazieren oder joggen. Stellen Sie sich während des Tages öfter mal hin, telefonieren Sie im Stehen oder im Gehen. Nehmen sie Treppen statt Aufzug und gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen oder fahren Sie mit dem Rad.



2 Kniebeuge mit Stuhl

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Stehen Sie langsam auf und setzen Sie sich langsam wieder hin. Sie möchten den Schwierigkeitsgrad etwas erhöhen? Dann berühren Sie bei der Abwärtsbewegung die Sitzfläche des Stuhls nur noch leicht und drücken sich dann sofort wieder nach oben.

3 x 5 - 10 Wiederholungen

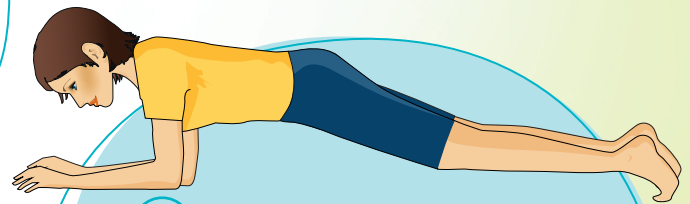


1 Liegestütz, kniend

Der Knieliegestütz ist besonders gut für Anfänger oder Wiedereinsteiger geeignet. Hier werden die Arme aber auch der Schultergürtel sowie die Bauch- und Brustmuskulatur trainiert.

Legen Sie sich auf den Bauch. Die Hände liegen links und rechts neben der Brust flach auf dem Boden. Spannen Sie Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur fest an. Drücken Sie Hände und Knie fest in den Boden. Stemmen Sie sich mit den Armen so weit hoch, bis sie fast durchgestreckt sind. Dann gehen Sie mit dem gespannten Körper fast bis zum Boden und stemmen sich dann erneut hoch.

3 x 5-10 Wiederholungen

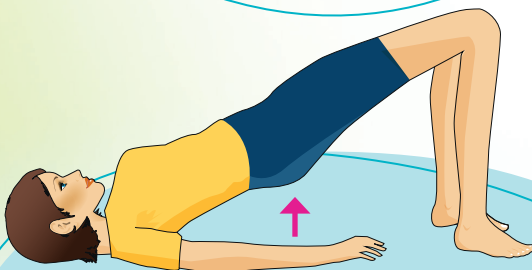


3 Unterarmstütz

Der Unterarmstütz ist eine relativ einfache aber sehr effektive Übung. Sie trainieren mit dieser Übung den gesamten Körper, besonders Bauch- und Rückenmuskulatur.

Knien Sie sich hin und bringen Sie den Oberkörper nach vorn in die Waagerechte, dabei legen Sie die Ellbogen schulterbreit auf dem Boden ab. Die Hände liegen nebeneinander, die Füße stehen auf den Zehenspitzen. Nun heben Sie die Knie an und drücken die Beine durch, sodass der Körper von der Schulter bis zu den Füßen eine gerade Linie bildet.

3 x 10 Sekunden



4a Beckenheben, Brücke

Legen Sie sich flach auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und setzen Sie die Füße leicht geöffnet mit den Fersen auf. Nun drücken Sie aus dieser Position heraus den Rumpf nach oben und lassen ihn danach langsam wieder ab. Während des Auf und Ab lassen Sie das Gesäß nicht den Boden berühren.

8-10 Wiederholungen



4b Beckenheben, einbeinig

Diese Übung ist etwas schwieriger. Beginnen Sie mit der gleichen Ausgangsstellung wie beim Beckenheben. Heben Sie die Hüfte an, jetzt strecken Sie aber abwechselnd das linke und das rechte Bein geradeaus in die Luft, so dass der Körper von der Schulter bis zu dem jeweiligen Fuß eine gerade Linie bildet.

5-8 Wiederholungen pro Seite

Beim Abnehmen wohlfühlen – mit Achtsamkeitsübungen

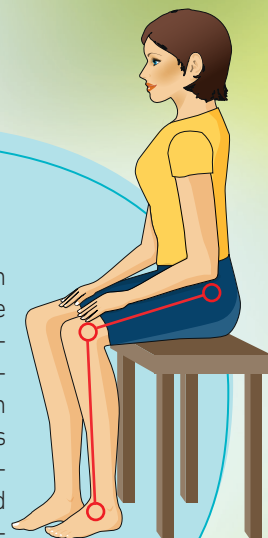
Übergewicht entsteht oftmals durch Stressessen. Daher ist der bewusste Umgang mit Stress und Entspannung beim Abnehmen genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung. Die folgenden Übungen können Ihnen helfen, sich im Alltag zu entspannen und wohlzufühlen.

Kurze Atem-Meditation

Diese Übung ist ideal, um mitten im täglichen Stress einen kurzen Moment innezuhalten, sich zu sammeln und zur Ruhe zu kommen – und zwar überall und ganz unauffällig. Wiederholen Sie die Übung (Schritte 4 und 5) fünfmal. Zum Schluss der Übung atmen Sie noch einmal tief ein und aus. Wenn Sie mögen, können Sie sich danach auch strecken.

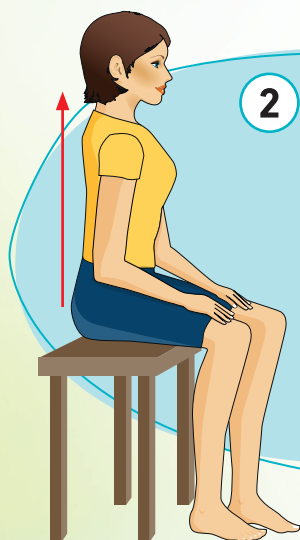
1 Die Sitzhaltung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder einen Hocker. Damit Sie Ihre Wirbelsäule leichter gerade aufrichten können hilft es, wenn Ihre Hüfte höher liegt als Ihre Knie und dadurch die Oberschenkel nach vorne etwas abfallen. Die Füße stellen Sie schulterbreit auf den Boden. Die Knie und Fußgelenke bilden eine Senkrechte.



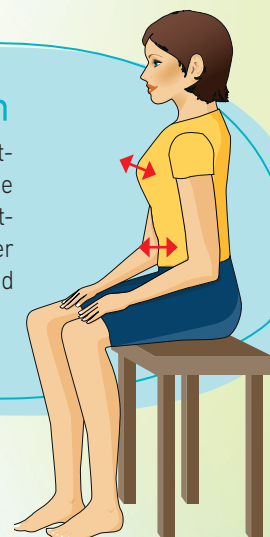
2 Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf

Richten Sie Ihren Oberkörper auf. Ihre Hände legen Sie mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln ab. Blicken Sie vor sich und fixieren Sie einen imaginären Punkt im Raum – oder schließen Sie die Augen, wenn Ihnen das angenehmer ist.



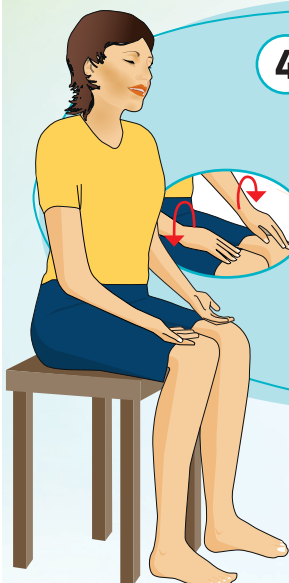
3 Das Atmen

Beobachten Sie Ihr Atmen aufmerksam, wie es beim Ein- und Ausatmen Ihre Bauchdecke oder Ihren Brustkorb hebt und senkt.



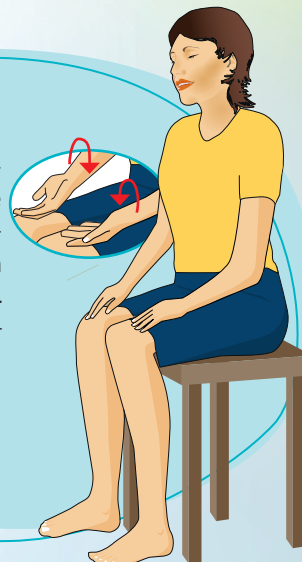
4 Einatmen

Während Sie einatmen, drehen Sie die Unterarme nach außen, so dass die Handflächen nach oben zeigen. Können Sie fühlen, wie sich die Unterarmbewegung auf Ihre Schultern und den oberen Brustkorb auswirkt?



5 Ausatmen

Beim Ausatmen, drehen Sie die Hände zurück, sodass die Handflächen wieder auf den Oberschenkeln aufliegen. Beobachten Sie die folgenden Atemzüge. Spüren Sie, wie sich die Tiefe, Länge und Qualität Ihres Atems verändert hat?



Der Body Scan

Mit der Achtsamkeitsübung „Body Scan“ wandern Sie gedanklich durch den ganzen Körper, angefangen von den Füßen bis zum Kopf. Diese Übung kann Ihnen zu einem besseren Körpergefühl verhelfen, Sie zur Ruhe kommen lassen und Stress abbauen. Wir zeigen Ihnen hier ein Beispiel für eine Anleitung zum Body Scan.



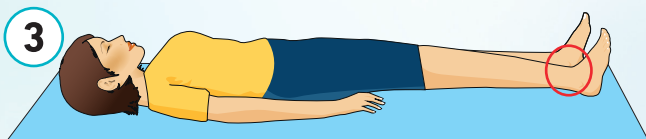
1) Die gesamte Übung dauert etwa fünfzehn bis zwanzig Minuten, je nachdem, wie viel Zeit Sie sich nehmen möchten. Legen Sie sich auf den Rücken in eine bequeme Position, zum Beispiel im Bett oder auf einer Yoga- oder Gymnastikmatte auf dem Fußboden. Dabei können Sie die Beine ausstrecken oder auch anwinkeln, indem Sie ein eingerolltes Handtuch unter die Kniegelenke legen. Legen Sie die Arme seitlich neben dem Körper ab. Schließen Sie die Augen, wenn es Ihnen angenehm ist.

Spüren Sie bewusst wie Ihr Körper auf der Unterlage liegt. Während Sie so da liegen machen Sie sich bewusst, das es bei dieser Meditation nicht darum geht etwas zu erreichen oder einen besonderen Zustand anzustreben.

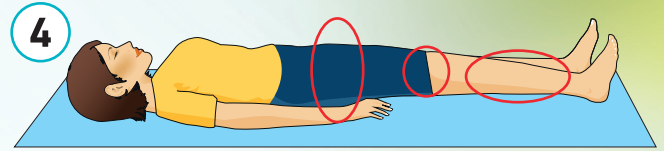
Beobachten Sie nun ein paar Atemzüge lang Ihren Atem. Lassen Sie Ihre Atmung einfach fließen, Sie müssen nichts verändern, nur beobachten. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen senkt?



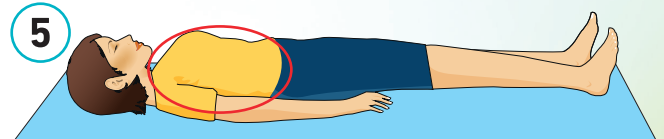
2) Nun beginnen Sie die gedankliche Reise durch Ihren Körper. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zuerst auf Ihre **Füße**. Erforschen Sie die Empfindungen dort. Spüren Sie Wärme, Kühle oder Kribbeln? Vielleicht spüren Sie nichts. Es ist egal ob Sie etwas spüren oder nicht, alles ist willkommen. Einzig ihr neugieriges Aufmerksamsein für das, was Sie im Moment erfahren ist wichtig.



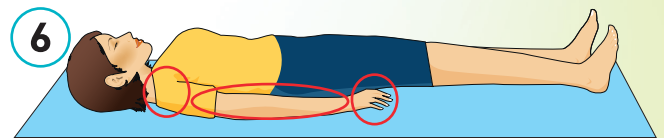
3) Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und beim Ausatmen wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit von den Füßen zu den **Fußgelenken** und spüren die Empfindungen dort.



4) Beim nächsten Atemzug wandern Sie zu den Unterschenkeln. Was spüren Sie hier? – Auf diese Weise wandern Sie zu den **Kniegelenken**, den **Oberschenkeln** bis zur **Hüfte**. Nehmen Sie das Becken wahr und den Beckenboden. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Rückseite des Beckens und spüren Sie, wo es die Unterlage berührt.



5) Spüren Sie den **unteren Rücken**, dann den **mittleren Rücken** sowie den **Bereich zwischen den Schultern**. Spüren Sie den Kontakt zum Boden? Spüren Sie den **Brust- und Bauch-Bereich** und beobachten Sie das Heben und Senken der Bauchdecke.



6) Gehen Sie mit Ihrer Wahrnehmung zu den **Schultern** und spüren Sie von dort aus die **Arme, Hände** und **Fingerspitzen**.



7) Wandern Sie zum **Nacken**, von dort zum **Hals** – vielleicht spüren Sie die Atemluft hindurchstreichen. Gehen Sie zum **Kiefer**. Spüren Sie die **Lippen und die Zunge**. Fokussieren Sie nun Ihre Wahrnehmung auf das **Gesicht**. Spüren Sie die Berührung des **Hinterkopfes** mit der Unterlage.

8) Weiten Sie nun Ihre Empfindungen auf den ganzen Körper aus. Beenden Sie die Übung indem Sie vielleicht einen tiefen Atemzug nehmen, gähnen oder sich strecken. Mit dem nächsten Atemzug öffnen Sie die Augen und setzen sich auf.



Kleine Rouladen mit Rosmaringemüse



60 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

Pro Portion Kalorien 691 kcal, Fett 31 g, Kohlenhydrate 43 g, Eiweiß 58 g

Zutaten:

- 125 g dünnes Schweineschnitzel (mager)
- 30 g mageren gekochten Schinken
- 200 g Kartoffeln (ungeschält)
- 100 g Möhren
- 100 g frische Champignons
- etwas Butter (zum Einfetten des Backblechs)
- 4 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 Limette (Bio)
- 1 1/2 EL Olivenöl (18 g) etwas Pfeffer, Salz
- 1 längeres Holzstäbchen

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Champignons mit Küchenpapier reinigen und zerkleinern. Kartoffeln, Möhren und Pilze auf ein gefettetes Backblech verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 4) etwa 30 – 40 Minuten backen. Zwischendurch wenden.

Rosmarin waschen, trocken tupfen und klein hacken. Den Rosmarin kurz vor Ende der Garzeit über das Gemüse streuen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Flach klopfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den gekochten Schinken in 4 Stücke teilen. Jeweils ein Stück Fleisch mit einem Schinkenstück belegen, aufrollen und mit je einem Lorbeerblatt auf das Holzstäbchen stecken. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spieß von allen Seiten ca. 3 – 4 Min. gut anbraten. Limette waschen, in Scheiben schneiden und 2 Minuten mitbraten. Mit den Rosmarinkartoffeln anrichten.

Weitere wertvolle Tipps rund um's Abnehmen und leckere Schlankrezepte gibt's gratis auf formoline.de

Dieser Gratis-Download ist ein Service von formoline L112, dem Schlankheitsmittel Nr. 1* in der Apotheke.

Neben dem seit Jahren anerkannten formoline L112 gibt es zusätzlich formoline L112 EXTRA hochdosiert – empfohlen für Personen über 75 kg

*Starten Sie jetzt!
Bleiben Sie dran!*



GELBE LISTE
PHARMINDEX

formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. EU-weit zertifiziertes und unter der Nummer „DE/CA64/00038125“ registriertes Medizinprodukt Klasse III. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021 / 15093 - 0. www.formoline.de • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • *IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand April 2021 • Ärzte und Therapeuten finden fachliche Informationen und Studienergebnisse unter: www.gelbe-liste.formoline.de