

Deutschland stoppt den „Kummerspeck“



- Warum macht Dauerstress dick?
- Tipps und Übungen für mehr Entspannung im Alltag
- formoline L112 gegen „Kummerspeck“



Warum Dauerstress dick macht und was dagegen helfen kann.

Die wichtigsten Fakten im Überblick und die besten Tipps für mehr Entspannung im Alltag

Bei **Stress** schütten die Nebennieren das Hormon Cortisol ins Blut, es sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel schnell steigt und der Körper sofort Energie bekommt

Ausschüttung von Adrenalin

Atemfrequenz und Puls werden erhöht

Blutzucker- und Blutfettspiegel steigt

Cortisol wird ausgeschüttet

Energie wird freigesetzt

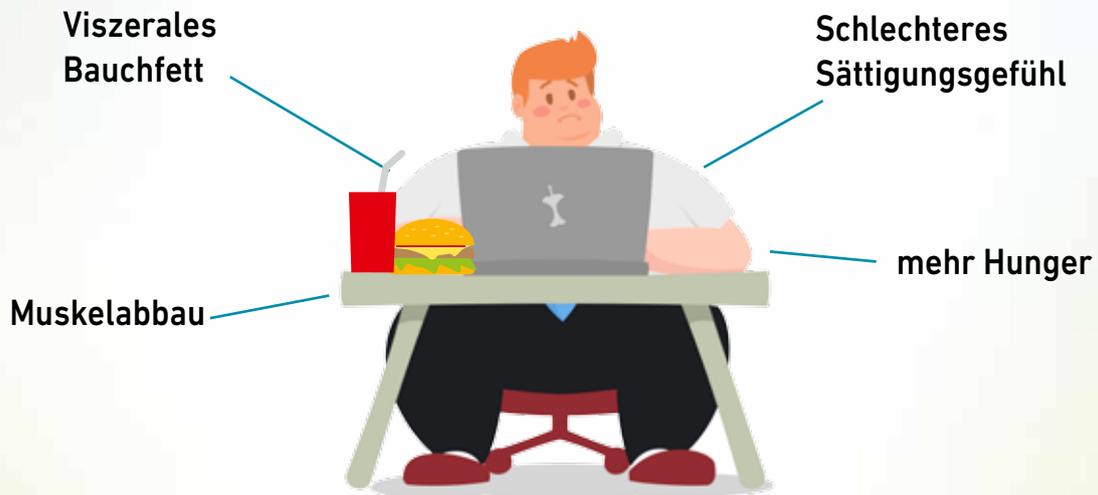
Muskeln sind zu extrem hoher Leistung fähig



Stress:

Ein biologischer Mechanismus, der unseren prähistorischen Vorfahren das Überleben sicherte. Gefahr, Kampf oder Flucht vor dem Säbelzähntiger waren Stress pur und haben viel Energie verschlungen. Die körperliche Reaktion auf diese Stresssituation verbrauchte Zucker und der Cortisolspiegel normalisierte sich.

Doch was passiert, wenn der Alltagsstress des modernen Menschen nicht durch adäquate körperliche Bewegung abgebaut wird?



Chronischer Stress führt zu viszeralem Bauchfett

Im Alltagsstress des modernen Menschen sind Kampf oder Flucht keine Option. Doch chronischer Stress ohne die adäquate körperliche Reaktion führt dazu, dass die Muskeln den angebotenen Zucker nicht benötigen. Dieser wird dann oft als **viszerales Bauchfett** abgespeichert.

Cortisol, der Stoffwechselmanager

Das Hormon Cortisol steuert weitere Prozesse die sich auf das Essverhalten auswirken, aber durch den Dauerstress gerät es außer Rand und Band. So bremst es die Wirkung des Hormons Leptin, welches im Gehirn ein Sättigungsgefühl erzeugt. Doch Cortisol fördert gleichzeitig das Hormon Ghrelin, das den Hunger verstärkt. Jetzt will man ständig essen.

Achtung Muskelschwund

Erschwerend kommt hinzu, dass ein chronisch hoher Cortisolspiegel zum **Muskelabbau** führt. So verbrennen die Muskeln weniger Kalorien. Auch das macht gestresste Menschen dicker.



Bewegung hilft beim Abnehmen und Stressabbau

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

Mach mal Pause

Eine längere und mehrere kurze Erholungspausen im Arbeitsalltag bauen Stress ab und fördern die Leistungsfähigkeit.

Die gute Nachricht, es gibt eine starke Hilfe zum Abnehmen

Wir alle kennen stressige Zeiten. Dauerstress hingegen wirkt sich negativ auf Seele und Körper aus und verursacht u.a. den sogenannten „Kummerspeck“. formoline L112 – die Nr. 1 beim Abnehmen² – unterstützt Sie dabei Ihren „Kummerspeck“ entspannter loszuwerden.

Nehmen Sie formoline L112 zu Ihren beiden fettreichsten Mahlzeiten ein, achten Sie auf eine niedrige **Energiedichte** Ihrer Lebensmittel und bewegen Sie sich regelmäßig. So schaffen Sie es, ihr „Gleich-Gewicht“ mit weniger Stress zu erreichen.



Energiedichte, was ist 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 auch zu Stress 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.

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 von Lebensmitteln im Überblick

Wer sich auskennt, hat es leichter!

Von Lebensmitteln mit geringer Energiedichte kann man einfach mehr essen, da sie weniger Kalorien pro Gewicht haben. Der Magen spürt die Menge und meldet: Satt!

Dabei hat man noch gar nicht viele Kalorien zu sich genommen. Die Tabelle auf der nächsten Seite zeigt, dass auch sehr leckere Lebensmittel eine geringe Energiedichte haben. So bleibt der Spaß beim Essen erhalten.

Energiedichte-Kompass

Lebensmittel		ED	kcal	Eiw.	Fett	KH	
Obst	Ananas	● 0,6	56	1	0,2	12	
	Apfel	● 0,5	54	0,3	1	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	1	0,3	13	
	Kiwi	● 0,5	50	1	1	9	
	Mandarinen	● 0,5	46	0,6	0,3	10	
	Orange	● 0,4	42	1	0,2	8	
	Pfirsich	● 0,4	42	1	0,1	9	
	Trauben	● 0,7	67	1	0,3	15	
	Wassermelone	● 0,4	37	1	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	1	12	
Gurke		● 0,1	12	1	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	1	
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	1	25	
	Fleisch Wurstwaren	Bratwurst	● 3,0	298	10	29	-
Fleischwurst		● 3,0	296	10	29	-	
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	
	Knäckebrot	● 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	1	-	66
Honig		● 3,3	327	0,3	0	81
Nuss-Nougat-Creme		● 5,3	528	4	31	58
Milchprodukte	Buttermilch	● 0,4	37	4	1	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	1	-
	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	28
	Fruchteis	● 0,8	80	-	-	20
	Götterspeise, Himbeere	● 0,7	71	1	-	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	1	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	1	76
	Walnusskerne	● 6,6	663	14	63	11
	Zwieback	● 3,7	368	10	4	73

Niedrig: 0 - 1,0

Mittel: 1,0 - 2,25

Hoch: >2,25

formoline Gesundheitstipps

Tipps für weniger Stress im Alltag und entspanntes Abnehmen

Wie Sie der Seele schmeicheln

Gesunde Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit dienen als Kraftquelle und dem Stressabbau. Gönnen Sie sich ein gutes und gesundes Essen. Entspannen Sie schon bei der Zubereitung.

Spaghetti mit Tomaten und Riesengarnelen

Zubereitung:

- 1) Die Tomaten waschen oder mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Die Tomaten ohne die Stielansätze in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
- 2) Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Garnelen abrausen, trocken tupfen und bei mittlerer bis großer Hitze im heißen Öl 1–2 Min. unter Wenden anbraten, bis sie sich rosa färben. Wieder herausnehmen.
- 3) Zwiebel- und Knoblauchwürfel in den Topf geben und im verbliebenen Bratöl kurz unter Rühren anbraten, nach Belieben mit dem Brandy ablöschen. Die Tomatenwürfel, 100 ml Wasser und den Fischfond dazugeben und zugedeckt aufkochen. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen.
- 4) Wenn die Flüssigkeit aufblubbert, die Spaghetti dazugeben und nach Packungsanweisung bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis sie al dente sind, dabei alles immer wieder umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser angießen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
- 5) Wenn die Nudeln bissfest sind und die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen haben, die Hälfte der Petersilie und die Garnelen unterrühren und kurz erhitzen. Abschmecken und mit der restlichen Petersilie betreut servieren.

Nein, nicht der Brandy macht diese Pasta zum Seelentröster. Es ist das Zusammenspiel der Aromen, das unseren Gaumen erfreut und damit Glücksgefühle weckt.



Für 2 Personen

35 Min. Zubereitung

NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 650 kcal,
34 g EW, 19 g F, 81 g KH

- 3 vollreife Tomaten (ca. 300 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 200 g rohe geschälte Riesengarnelen (frisch oder TK und aufgetaut)
- 1 kräftiger Schuss Brandy (nach Belieben)
- 400 ml Fischfond (ersatzweise leichte Gemüsebrühe)
- Salz | Pfeffer
- ½ TL brauner Zucker
- 200 g Spaghetti
- 4 Stängel Petersilie

formoline Gesundheitstipps

Tipps für weniger Stress im Alltag und entspanntes Abnehmen

Gut zu sich selbst sein

Die Sorge um körperliches und geistiges Wohl sollte Teil der Lebenseinstellung sein. Gönnen Sie sich etwas. Genießen Sie. Sei es ein Saunabesuch, ein Kurzurlaub oder eine Massage. Jede Auszeit vom Alltag sorgt für Entspannung und baut Stress ab



Yes we can

Programmieren Sie sich um auf „positiv“. Nutzen Sie die Kraft der Gedanken mit Hilfe von „Affirmationen“, lebensbejahenden Sätzen, die uns helfen, Verhaltensweisen und Denkmuster aktiv zu ändern. Verbannen Sie negative Glaubenssätze wie „*ich bin dick*“, „*ich kann nicht abnehmen*“. Nutzen Sie ruhige Momente z.B. am Abend um Ihre persönlichen Affirmationen aussprechen und zu verinnerlichen. Formulieren Sie Ihre Wünsche so konkret wie möglich und immer in der Gegenwart.

- ▶ Ich achte auf meine Bedürfnisse
- ▶ Ich gebe meinem Körper das, was für ihn gut ist
- ▶ Ich bin voller Kraft und Tatendrang
- ▶ Ich komme meiner Wohlfühlfigur jeden Tag ein Stück näher



Entspannungsübungen für den Alltag

Bauen Sie immer wieder kleine Entspannungsübungen in den Alltag ein, um zur Ruhe zu kommen und den Stoffwechsel zu normalisieren.

- ▶ Mit dem Zeigefinger in kreisenden Bewegungen 30 Sekunden über die Schläfen streichen. Dabei die Augen schließen, Entspannung genießen.
- ▶ Geist und Augen erfrischen, indem man die gehöhlten Hände einige Minuten über die Augen legt möglichst ohne die Augen zu berühren. Macht munter, entspannt, und ist wohltuend. Im englischen ist diese Methode unter dem Begriff „palming“ bekannt.
- ▶ Massieren Sie Ihre Handflächen, dort sind Akupressurpunkte, die mit allen Bereichen des Körpers verbunden sind und Blockaden lösen können.

formoline Gesundheitstipps

Tipps für weniger Stress im Alltag und entspanntes Abnehmen

Bewegung

Generell sind Sport und moderate Bewegung - am besten an der frischen Luft - ein effektives Mittel, um Stress abzubauen. Nutzen Sie auch kleine Zeitfenster wie die Mittagspause z.B. für einen kurzen Spaziergang.



Achtsamkeitsübungen

Stilles Sitzen: Setzen Sie sich an einem stillen Ort in bequemer Position aufrecht hin, halten Sie den Blick gradeaus gerichtet. Nehmen Sie Ihre Atmung bewusst wahr, z.B. indem Sie Atemzüge mitzählen oder jeden Atemzug gedanklich begleiten. Lassen Sie alle Gedanken, die auftauchen einfach vorbei ziehen, ohne Sie zu bewerten. Bleiben Sie bei dieser Übung mindestens 8 Minuten.



Gehmeditation:

Gehen Sie ohne Ablenkung durch Smartphone oder Gespräche spazieren. Ganz bewusst - nehmen Sie Ihre Gehbewegung intensiv wahr. Spüren Sie das Auf- und Abrollen der Füße. Die Hände können entspannt unterhalb des Brustkorbs auf dem Körper oder auf dem Rücken liegen.



Achtung, Stressfallen im Alltag! Wie vermeide ich „Kummerspeck“

Stress im Job? Plötzliche Heißhungerattacke auf Süß?
Jetzt ist die Gefahr besonders hoch, dass man zur
verheißungsvollen Tafel Schokolade greift.

Unser Schlanktipp: Greifen Sie zu Nüssen oder „Studentenfutter“
mit getrockneten Früchten. So wird das Bedürfnis nach süß gestillt.
Nüsse liefern Energie und wertvolle Mineralstoffe.

Wer auf Schokolade nicht gänzlich verzichten möchte, darf sich ein
Stück dunkle Schokolade mit hohem Kakao-Anteil gönnen. Diese
hat einen hohen Gehalt an Flavonoiden. Dabei handelt es sich
um wertvolle Antioxidantien, die freie Radikale im Körper
fangen und dadurch die Gesundheit des Gehirns und
Herz-Kreislaufsystems unterstützen sowie
entzündungshemmend wirken.



Hunger lass nach!

Das Stresshormon hat ihr Essverhalten völlig
durcheinander gebracht und das Sättigungsgefühl
will sich einfach nicht einstellen?

Unser Schlanktipp: Trinken Sie schon vor dem Essen ein Glas
Wasser, das füllt den Magen. Kauen Sie ganz bewusst und
möglichst lange, dies signalisiert Ihrem Körper dass er genug zu
Essen bekommt. Achten Sie zusätzlich auf die Energiedichte
Ihrer Lebensmittel. Denn von Nahrungsmitteln der
Kategorie „grün“ darf durchaus eine größere
Menge verzehrt werden.



Unsere Empfehlung zum Abnehmen:

Nehmen Sie einfach täglich jeweils 2 Ballaststoff-Tabletten
formoline L112 oder für Personen über 75 kg formoline L112
EXTRA zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein, essen Sie normal
und bewegen Sie sich regelmäßig, damit ist Ihre Wohlfühlfigur
bald erreicht.

- ✓ Schlank-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen
- ✓ Weniger Gewicht – mehr Lebensfreude

Starten Sie jetzt!



formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, und Adipositas. EU-weit zertifiziertes und registriertes Medizinprodukt Klasse III – CE0123. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. 1) Cornelli (2017). "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112): Randomized Study compared with placebo in subjects after caloric restriction." Curr Dev Nutr 2017;1:e000919 DOI: 10.3945/cdn.117.000919. 2) IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand August 2022 • **Hersteller:** Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 060 21/150 93-0. www.formoline.de