

Ernährungstipp

Normalgewicht – was ist schon normal?

Der bekannte Kater Garfield behauptet: „Ich bin nicht übergewichtig – ich bin nur untergroß!“ Was ist jetzt tatsächlich „normal“?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sein Körpergewicht zu berechnen. Eine davon ist der Brocca-Index: Sie nehmen Ihre Körpergröße in cm, zählen 100 weg und von diesem Wert 10% plus oder minus ergibt Ihr errechnetes Normalgewicht.

Bei 1,70 m Körpergröße entspricht das einem Gewichtsbereich von 63 kg bis 77 kg.

Wenn Sie jedoch mit 1,70 m 150 kg auf die Waage bringen ist dieses errechnete Ziel sehr unrealistisch. Daher ist es ganz wichtig, dass Sie selbst Ihr eigenes Wohlfühlgewicht bestimmen. Sie wissen am besten, welches Zielgewicht Sie realisieren können.

Es ist erwiesen, dass bei einer Gewichtsreduktion von 5 % bis 10 % vom Ausgangsgewicht bereits medizinische Verbesserungen eintreten.

Jedes Kilo weniger bringt Erleichterung und einen gesundheitlichen Vorteil. Es zählt also jedes Gramm, das Sie in kleinen Schritten verlieren.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.