



ASTRID BÜSCHER  
DR. ANGELA JORDAN

# FIT AB 50

ERNÄHRUNGSRATGEBER  
**111**  
vitale Rezepte

**BEWUSST KOCHEN  
UND GENIESSEN**



Stiftung  
Warentest  
**test**  
**1**





# Ihr Begleiter für die zweite Lebenshälfte

// Sie haben die 50 überschritten oder sind kurz davor? Sie fühlen sich dabei fit und vital? Dann ist dieses Buch genau das richtige für Sie! Im sechsten Lebensjahrzehnt gehören Sie definitionsgemäß bereits zu den „jungen Alten“ bzw. den „alternden Menschen“, obwohl sich ein Großteil der Menschen ab 50 ganz und gar nicht alt fühlt. Damit das noch lange so bleibt, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, sich aktiv mit dieser neuen Lebensphase und deren Ansprüche an die Ernährung auseinanderzusetzen.

In der Lebensmitte verändert sich einiges in unserem Körper, auch wenn wir das bewusst gar nicht wahrnehmen. Umso wichtiger ist es, darüber mehr zu erfahren. Denn nur wer seinen „Gegner“ kennt, kann ihm die Stirn bieten. Wenn es um das Thema Ernährung geht, hat jedoch jeder so seine Vorstellungen, Vorlieben und Gewohnheiten, die er ungern aufgeben möchte. Und dann auch noch „gesunde Ernährung“? Das hört sich ja fast so an, als wäre der Spaß vorbei. Und damit kommen wir zu dem Anliegen unseres Buchs:

**Es vermittelt Ihnen** fundierte Informationen, was in Ihrem Körper aktuell passiert, und gibt Ihnen Ideen und Anregungen, wie Sie beispielsweise einem Abbau von Muskulatur oder Knochensubstanz entgegenwirken können.

**Es beantwortet Ihnen viele Fragen,** die Sie sich bereits selbst gestellt haben, ohne bisher eine zufriedenstellende Antwort erhalten zu haben. Zum Beispiel: Wie ernähre ich mich richtig? Welche Fette soll ich auswählen? Kohlenhydrate – ja oder nein?

**Es zeigt Ihnen,** dass gesunde Ernährung und genussvolles Essen gut miteinander vereinbar sind. Die vielen leckeren Rezepte bieten Anregungen, Neues auszuprobieren und mit Lebensmitteln zu experimentieren, die bisher selten oder gar nicht auf Ihrem Speiseplan standen.

Das heißt, der Spaß ist nicht vorbei. Ganz im Gegenteil. Sie können sich das Leben versüßen, indem Sie „gesund genießen“ – lassen Sie sich dabei einfach ein wenig auf unsere Ideen und Anregungen ein.

Viel Freude dabei wünschen Ihnen  
**Astrid Büscher und Angela Jordan**



## INHALTSVERZEICHNIS



50 – was sich jetzt ändert  
Freie Radikale – was ist das?  
Wie uns unsere Hormone steuern  
Sind wir unseren Genen ausgeliefert?  
Richtig essen ab 50  
Normalgewicht halten  
Herz und Gefäße schützen  
Fette – besser als ihr Ruf  
An die Knochengesundheit denken  
Die Muskeln spielen lassen  
Den Darm in Schwung halten  
Trinken – reichlich und richtig  
Gesund genießen  
Zeit für Veränderungen

**1// Frühstück:** Brötchen für das Sonntagsfrühstück,  
schnell zu backendes Brot, pikante Aufstriche sowie  
Müslis und Porridges für Süßschnäbel

Frühstücken – ja oder nein?  
Welcher Frühstückstyp sind Sie?  
Wie sieht ein gesundes Frühstück aus?

Vollkornbrot im Vorteil

Smoothies für einen guten Start in den Tag

Sekundäre Pflanzenstoffe – bunt und gesund

**2// Frisch & leicht:** Gesunde Salate für die  
Mittagspause, Sandwiches mit frischen Zutaten und  
tolle Ideen für ein einfaches Abendessen

Frisch und leicht durch den Tag

Getreide – sättigend und nahrhaft

Stulle mal ganz anders

### ► Erklärung der Rezept-Symbole

---

Bei jedem Rezept werden mit den folgenden Symbolen **Besonderheiten und Vorteile** angegeben, um Ihnen die Auswahl zu erleichtern:



**ballaststoffreich**



**eiweißreich**



**zum Mitnehmen**



**geeignet zum Tiefkühlen**



**sehr schnell**



**aus dem Vorrat**

---

**F** — Fett   **KH** — Kohlenhydrate   **B** — Ballaststoffe   **E** — Eiweiß

---

**3// Warm & herzhaft:** Deftige Suppen, Pasta und  
würzige Gerichte mit Gemüse, die sättigen und

glücklich machen

Kochen - wer, wann, wie?

Vegetarische und vegane Ernährung

Wenn es schnell gehen muss

Hülsenfrüchte - pflanzliche Eiweißpakete

Superfoods - wirklich super?

Die Welt der Kräuter und Gewürze

**4// Mit Freunden genießen:** Rezepte für eine kleine Grillparty im Garten, Fingerfood für besondere Anlässe und Tipps für leckere Resteessen am nächsten Tag

Kochen für Gäste

Gemeinsam ausgehen

Sommer, Sonne, Grillparty

**5// Süßes:** Desserts mit frischem Obst, Kuchen und Hefeschnecken für gemütliche Wochenenden und feine kleine Knabbereien

Die ewige Verführung

Selbst Gebackenes

Übersichtstabelle: Richtig essen ab 50

Tabelle: Alternative Süßungsmittel

Nachhaltig einkaufen

Lebensmittelkennzeichnungen verstehen



[Nützliche Adressen und Kontakte](#)

[Stichwortverzeichnis](#)

[Rezept- und Zutatenregister](#)

[Impressum](#)



## **EINLEITUNG**

# **Persönliche Bestandsaufnahme und Blick in die Zukunft**

Die zweite Lebenshälfte beginnt? Ein guter Zeitpunkt, um den Ist-Zustand zu checken und motiviert in die Zukunft zu schauen – sicherlich können Sie in Ihrem Alltag noch einiges optimieren.



---

// Haben Sie die 50 überschritten und fühlen sich dabei ganz und gar nicht der Gruppe der „alternden Menschen“ (laut Unterteilung der Weltgesundheitsorganisation 51- bis 60-Jährige) zugehörig? Dann geht es Ihnen wie den meisten. Dennoch machen Sie sich wahrscheinlich das ein oder andere Mal Gedanken darüber, was das Älterwerden mit sich bringen wird und wann ein guter Zeitpunkt ist, um die Weichen für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben im Alter zu stellen. Denn wir wissen heute, dass die Ernährung bei der Entstehung von Erkrankungen eine große Rolle spielt. Deshalb raten wir:  
**Denken Sie frühzeitig an später.**

Ist die 50 überschritten, liegt in der Regel eine sehr intensive Erwerbs- und/oder Familienphase hinter einem. Oder man steckt noch mittendrin. Diese Zeitspanne ist bei den meisten geprägt durch Ausbildung, Karriere, Familienplanung, vielleicht auch Hausbau. Für viele ist sie ein sehr eng getakteter Abschnitt des Lebens, da alles gleichzeitig stattfindet. Familie und Beruf müssen unter einen Hut gebracht werden, und auch die Freizeitplanung ist oft erfüllt von zahlreichen Aktivitäten. Zu viele Verpflichtungen, Zwänge und Druck sorgen für Stress, und es bleibt oft wenig Zeit, sich um die eigenen Belange zu kümmern.

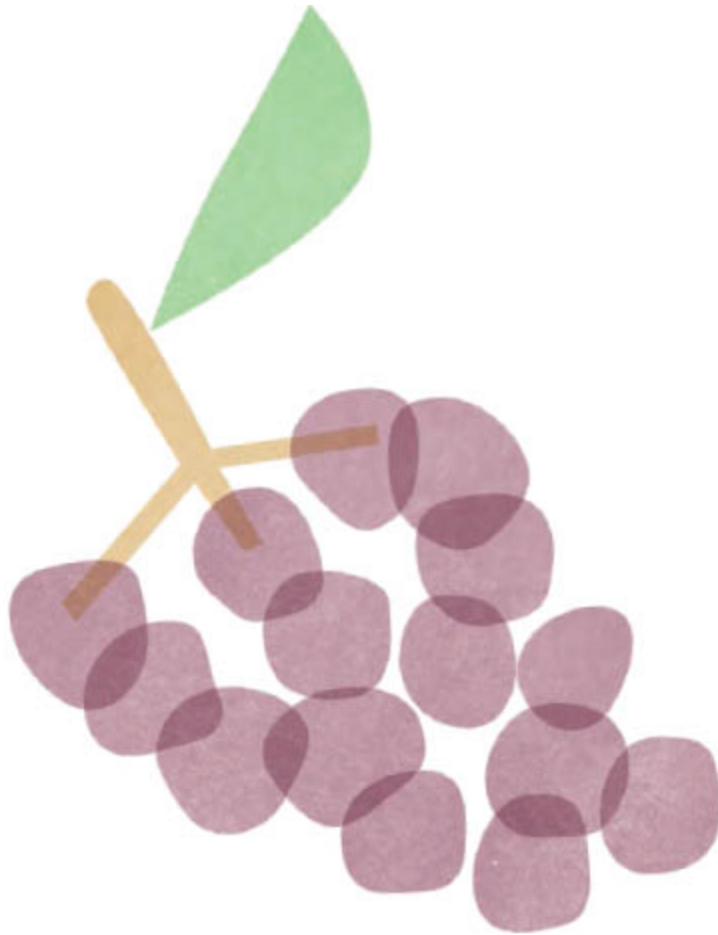
Für viele neigt sich im mittleren Alter dieser Lebensabschnitt langsam dem Ende zu. Die Kinder werden groß und gehen ihre eigenen Wege, beruflich wird es möglicherweise etwas ruhiger oder man geht vielleicht etwas gelassener mit den Anforderungen um. Unser Ratschlag:

**Stellen Sie Ihren Lebensalltag und Ihre (Ernährungs-)Gewohnheiten auf den Prüfstand und bewerten Sie sie neu.**



Interessanterweise zeigt sich in den Beratungsgesprächen oft, dass viele Menschen sehr verunsichert sind, wenn es um das Thema Ernährung geht. Die meisten beschäftigen sich intensiv mit der Thematik: befragen das Internet, lesen Ernährungsratgeber, schauen Kochsendungen im Fernsehen und stapeln Berge von Rezeptheften und Besser-Essen-Zeitschriften. Man sollte davon ausgehen, dass bei der riesigen Informationsflut zum Thema Ernährung alle Fragen geklärt sind. Leider zeigt sich im Beratungsalltag genau das Gegenteil: Die Masse an teils widersprüchlichen Empfehlungen zu neuen Diäten, Lebensmittelauswahl und Mahlzeitengestaltung gepaart mit Lebensmittelskandalen und Warnungen vor vermeintlich schädlichen Lebensmitteln verwirrt und schafft das Gefühl „Ich weiß überhaupt nicht mehr, was ich noch essen soll.“ Unser Tipp:

**Machen Sie nicht jeden Ernährungstrend mit.**



---

Essen und Trinken gehören zu den Grundbedürfnissen eines jeden Menschen und versorgen den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen. Doch Essen ist viel mehr als die reine Aufnahme von Nährstoffen. Es bedeutet Lebensqualität, vermittelt uns Lust und Freude und hat mit allen Aspekten des Genusses zu tun. Unter Genuss verstehen wir eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und geistigem Wohlbefinden einhergeht.

Bei kulinarischen Genüssen spielen all unsere Sinne eine Rolle. Sehen, Tasten, Hören, Schmecken und Riechen tragen gleichermaßen dazu bei, dass Essen und Trinken zu einem Genusserlebnis werden. Genuss ist keine Frage der

Menge, sondern eine Frage der Qualität und Auswahl. Aber auch Umgebungsfaktoren wie geselliges Zusammensein, Dekoration, Tischsitten und Rituale spielen eine große Rolle. Alles zusammen macht die Esskultur aus. Bestes Beispiel ist die mediterrane Küche, die als besonders gesunde Ernährungsweise gilt, bei der aber auch die Geselligkeit und der Genuss des Essens einen sehr hohen Stellenwert haben. Das heißt im Klartext:

**Genießen Sie Ihr Essen mit allen Sinnen.**



# 50 - was sich jetzt ändert

Im Laufe des Lebens kommt es im Körper zu vielen Veränderungen. In jungen Jahren überwiegen die Aufbauprozesse. Die Knochenmasse nimmt zu, Muskel- und Fettgewebe werden aufgebaut. Für die Körpersubstanz, die von großer Bedeutung ist, wird der Grundstein gelegt.

// Mit zunehmendem Alter treten mehr und mehr die Abbauprozesse in den Vordergrund. Meist offenbart der Spiegel die ersten Anzeichen dieses Prozesses: Kleine Fältchen um die Augenpartie herum, das eine oder andere graue Haar oder eine weniger straffe Haut im Bereich des Dekolletés. Typisch ist auch die Verschlechterung des Sehens in diesem Alter. Alterssichtigkeit macht sich bei vielen schon ab Mitte 40 bemerkbar. Dementsprechend ist der Großteil der 50-Jährigen auch bereits mit einer Lesebrille ausgestattet.

Aber es gibt nicht nur die offensichtlichen Veränderungen des Alterns, der gesamte Körper unterliegt einem natürlichen Alterungsprozess.

---

## ► Typische Veränderungen mit zunehmendem Alter

---

### Veränderte Körperzusammensetzung

Der Wassergehalt im Körper sinkt von 60 bis 70 Prozent im Säuglingsalter auf 45 bis 50 Prozent im hohen Alter. Die Muskelmasse nimmt ab, gleichzeitig wird mehr Fett eingelagert (siehe [Seite 24](#)).

### Geringerer Energiebedarf

Der Stoffwechsel wird gedrosselt und der Energieverbrauch sinkt. Unter anderem ist hierfür die abnehmende Muskulatur verantwortlich. Da die Muskelmasse maßgeblich den Grundumsatz (= Energiebedarf pro Zeiteinheit, die ein Organismus zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen wie Atmung und Blutkreislauf benötigt) bestimmt, sinkt der Energiebedarf bei Abbau der Muskulatur.

### **Abbau der Knochenmasse**

Der Knochenmineralgehalt und somit die Knochendichte sinken. Man geht davon aus, dass die Knochenmasse jährlich um ca. 1,5 Prozent abnimmt.

### **Schwerfälligere Verdauung**

Bei vielen lässt die Verdauungstätigkeit nach. Der Darm wird träger und manche Speisen liegen schwerer im Magen oder werden nicht mehr vertragen.

### **Stärkere Belastung des Herz-Kreislauf-Systems**

Die Blutgefäße verlieren an Elastizität und es kann vermehrt zu Ablagerungen an den Gefäßwänden kommen. Somit steigt das Risiko für Bluthochdruck und Infarkte.

### **Nachlassen der Gehirntätigkeit**

Die Dichte an Synapsen, den Verbindungen zwischen den einzelnen Nervenzellen, wird im Alter geringer. Auch ein Verlust von Nervenzellen und eine Abnahme der Neurotransmitter, der chemischen Botenstoffe des Gehirns, sind zu verzeichnen. Somit nimmt die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses ab, Informationen werden langsamer verarbeitet und die Konzentrationsfähigkeit sinkt.



# Freie Radikale - was ist das?

Freie Radikale sind hochreaktive, chemische Produkte unseres Stoffwechsels, zum Beispiel Sauerstoffverbindungen, denen ein Elektron fehlt.

// Das fehlende Elektron versuchen sich die freien Radikale nun an anderer Stelle zu holen und setzen damit wie bei Dominosteinen eine Kettenreaktion in Gang, die zur stetigen Vermehrung der Radikale im Körper führt. Im Normalfall verfügt unser Körper aber über ein gut funktionierendes Schutzsystem, um die freien Radikale in Schach zu halten und ein Übermaß an freien Radikalen zu unterbinden.

Ursachen für eine vermehrte bzw. unkontrollierte Bildung freier Radikale sind beispielsweise Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, UV-Strahlung (zu viele Sonnenbäder/Solarium) sowie körperlicher und seelischer Stress.

## **ANTIOXIDANTIEN - EFFEKTIVE RADIKALFÄNGER**

Wichtige Spieler bei der Abwehr von Radikalen sind die sogenannten Antioxidantien. Sie unterbrechen den oben erläuterten Dominoeffekt, indem sie bereitwillig die „Elektron-Lücke“ schließen.

Verschiedene antioxidativ wirkende Substanzen werden vom Körper selbst hergestellt, aber auch mit der Nahrung nehmen wir wichtige Antioxidantien zu uns.

Hierzu gehören beispielsweise die Vitamine C und E, das Spurenelement Selen und sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide (unter anderem in Möhren, Tomaten, Paprika,

grünem Gemüse enthalten), Flavonoide (zum Beispiel in Äpfeln, Trauben, grünem Tee vorhanden) oder Sulfide (unter anderem in Zwiebeln, Lauch, Knoblauch zu finden). Dies ist einer der vielen Gründe, warum reichlich pflanzliche Lebensmittel auf unserem täglichen Speiseplan stehen sollten.

---

### ► Was uns „alt aussehen“ lässt

Bei dem Begriff „freie Radikale“ können unterschiedliche Assoziationen auftauchen, die eher nichts Gutes verheißen. Für unseren Körper sind die freien Radikale jedoch etwas ganz natürliches: Im Stoffwechsel jeder Zelle entstehen freie Radikale als Zwischenprodukt. Dies ist ein ganz normaler, ständig ablaufender Prozess. Zu viele davon tun unserem Körper jedoch nicht gut und lassen uns ziemlich „alt aussehen“: Neben einer **Beschleunigung des Alterungsprozesses** scheint ein Zuviel an freien Radikalen auch die Entstehung von chronischen Erkrankungen wie Krebs, Arteriosklerose und Diabetes mellitus zu fördern.



---

### SO BEUGEN SIE ÜBERMÄSSIGER RADIKALBILDUNG VOR

Freie Radikale spielen eine wichtige Rolle im Alterungsprozess und bei der Entstehung von Krankheiten – aber mit wenigen Tricks haben Sie sie gut im Griff.

Überprüfen Sie im ersten Schritt Ihre Gewohnheiten auf Ursachen für vermehrte Radikalbildung - Rauchen, häufiger Alkoholkonsum, exzessive Sonnenbäder oder Solariumbesuche, Stress - und versuchen Sie, daran zu arbeiten und die kritischen Faktoren zu reduzieren. Machen Sie im zweiten Schritt einen Ernährungscheck: Stehen reichlich pflanzliche Lebensmittel mit viel Abwechslung auf Ihrem täglichen Speiseplan? Nehmen Sie dazu die Tabelle ab [Seite 242](#) zu Hilfe.

# Wie uns unsere Hormone steuern

Hormonelle Schwankungen im mittleren Alter haben spürbare Auswirkungen auf den Körper. Allein dies ist ein guter Grund, dass Sie sich etwas mehr mit sich und dem, was Ihr Körper jetzt braucht, beschäftigen.

// Aus medizinischer Sicht beginnt der Alterungsprozess bereits ab dem 40. Lebensjahr. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Hormone. So nimmt die Produktion der Sexualhormone sowohl bei Frauen als auch bei Männern bereits im vierten Lebensjahrzehnt ab.

## **ABNEHMENDER ÖSTROGENSPIEGEL BEI FRAUEN**

Bei Frauen zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr produzieren die Eierstöcke zunehmend weniger Östrogene. Östrogene haben im Körper vielfältige Aufgaben. Vom monatlichen Zyklus bis hin zu Knochenaufbau, Fettstoffwechsel und der Kollagenbildung zur Erhaltung der Hautelastizität – die Östrogene mischen mit. So wirken Östrogene anregend auf den Aufbau von Knochen und üben einen gewissen gefäßschützenden Effekt aus. Für Letzteres drehen die Östrogene gleich an mehreren Stellschrauben: Sie erweitern die Blutgefäße, senken den Blutdruck und regulieren den Cholesterinspiegel.

Nimmt nun der Östrogenspiegel langsam ab, kann es zu einem verstärkten Knochenabbau kommen und der verminderte Einfluss der Östrogene auf die Blutgefäße und den Fettstoffwechsel geht mit einem geringeren

Gefäßschutz einher. Bei manchen Frauen sind diese hormonellen Veränderungen mit typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Schlafstörungen verbunden.

### **SINKENDE TESTOSTERONWERTE BEI MÄNNERN**

Bei Männern verlaufen die hormonellen Veränderungen in der Regel weniger drastisch als bei Frauen. Das wichtigste männliche Geschlechtshormon, das Testosteron, sinkt mit zunehmendem Alter - allerdings sehr langsam über Jahrzehnte hinweg, und normalerweise kommt die Testosteronproduktion auch nicht gänzlich zum Erliegen. Im Gegensatz zu vielen Frauen, nehmen die meisten Männer diese Veränderung deshalb kaum wahr.

Testosteron beeinflusst zahlreiche Vorgänge im Körper, unter anderem prägt es die männlichen Körpermerkmale aus wie den typischen männlichen Körperbau mit stärkeren Muskeln, tiefer Stimme und Bart. Sehr niedrigen Testosteronwerten werden Symptome zugeschrieben wie geringere Muskelkraft, Antriebsschwäche, Abnahme der sexuellen Lust, Erektionsstörungen, Hitzewallungen und verminderte Knochendichte. Es handelt sich hierbei jedoch um sehr unspezifische Anzeichen, die nicht zwingend mit einem Testosteronmangel zusammenhängen müssen.

# Sind wir unseren Genen ausgeliefert?

Die Veränderungen des Älterwerdens sind ganz natürlich, aber bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.



// Eine wichtige Rolle, wie wir altern und wie hoch unsere maximal mögliche Lebensspanne aussieht, spielt unsere genetische Ausstattung. Allerdings handelt es sich nicht um einen Mini-Bausatz an „Altersgenen“, der den Alterungsprozess steuert, sondern um viele kleine



Bausteine, die über das gesamte Genom verteilt sind. Dementsprechend ist es (bisher) nicht möglich, einfach einen Bausatz auszutauschen und somit das Altern umzuprogrammieren.

Dennoch sind wir dem Alterungsprozess nicht machtlos ausgeliefert. Altersforscher gehen davon aus, dass wir einen Großteil selbst in der Hand haben: Durch das eigene Verhalten und den Lebensstil können wir maßgeblich Einfluss nehmen. Setzen wir uns bewusst mit den auftretenden körperlichen Veränderungen und den sich daraus ergebenden Anforderungen auseinander, so haben wir die Chance, aktiv Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

### ► **So altern Sie gesund**

---

**Sechs Bereiche**, in denen Sie frühzeitig die Weichen für gesundes Altern und die Vorbeugung bzw. Verzögerung typischer Alterskrankheiten stellen können, sind:

- Ernährung/Gewichtskontrolle
- Bewegung/körperliche Aktivität
- Verzicht auf Rauchen
- Moderater Alkoholkonsum
- Mentale Fitness
- Soziale Einbindung

# Richtig essen ab 50

Wer die 50 überschritten hat und erste Anzeichen entdeckt, dass sich im Körper etwas verändert, macht sich oft Gedanken über die Ernährung. Denn nicht nur das Spiegelbild zeigt erste Indizien des Älterwerdens, auch das Gewicht pendelt sich oft bei einem höheren Wert ein.

//Die Veränderungen im Stoffwechsel und in der Körperzusammensetzung führen dazu, dass der Stoffwechsel gedrosselt wird und der Energieverbrauch sinkt. Viele, die sich nun genauso ernähren wie früher und sich kaum bewegen, nehmen zwangsläufig zu und kämpfen häufig vergebens gegen die zusätzlichen Kilos an.

## **WIE ERNÄHREN WIR UNS JETZT RICHTIG?**

Viele suchen zur Beantwortung dieser Frage nach einer speziellen Diät (siehe [Seite 15](#)), denn es ist den meisten klar, es muss irgendwie weniger werden, was auf den Tisch kommt. Doch das ist nicht die ganze Wahrheit. Es kommt nicht nur darauf an, einfach Kalorien zu sparen. Es kommt vor allem darauf an, die richtigen Lebensmittel auszuwählen und die Kost so zusammenzustellen, dass sie zwar etwas energieärmer ist, aber trotzdem die Nährstoffe liefert, die gerade jetzt besonders wichtig sind. So brauchen wir bestimmte Nährstoffe für einen starken Knochenbau, kräftige Muskulatur und gesunde Gefäße.

Bei dem Wunsch, Gewicht zu reduzieren, verzichten beispielsweise manche auf das Frühstück oder eine andere

Mahlzeit. Wenn aber die anderen Mahlzeiten einem Tagesplan folgen à la Schnitzel mit Sahnesoße und Pommes frites oder Bratwurst am Mittag und Sahnetorte oder Plunderstückchen am Nachmittag, können zwar ein paar Kalorien gespart werden, aber andere wichtige „Baustellen“ bleiben auf der Strecke. Fakt ist: Den gesundheitlichen Wert der Ernährung machen nicht einzelne Lebensmittel oder spezielle energiereduzierte Diäten aus. Es kommt auf die Zusammenstellung Ihrer Kost an.

Einen **guten Überblick** erhalten Sie mithilfe der Übersicht „Richtig essen ab 50“ ab [Seite 242](#).

#### **DAS SOLLTE AUF DEM SPEISEPLAN STEHEN**

Optimal sind Lebensmittel, die relativ wenig Kalorien, aber viele Nährstoffe liefern. Da stehen an erster Stelle **Gemüse und Obst**. Sie versorgen uns mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen dabei aber wenig Energie.

**Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte** sind reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen und liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

**Milch und Milchprodukte** sind wichtige Kalziumlieferanten und enthalten hochwertiges Milcheiweiß.

**Fisch** spielt eine bedeutende Rolle bei der Versorgung mit Selen, Jod, Vitamin D und hochwertigen Fettsäuren. Fettreiche Seefische liefern reichlich gesunde Omega-3-Fettsäuren.

Bei **Fetten** kommt es vor allem auf die Auswahl an: Hochwertige pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven-, Lein- und Walnussöl, Nüsse und Ölsamen versorgen uns mit wichtigen Fettsäuren. Fettreiches Fleisch und Wurst, sehr

fettreicher Käse, Sahne und Butter sollten eher selten auf den Tisch kommen.

# Normalgewicht halten

Durch die Drosselung des Stoffwechsels sind Energieaufnahme und -verbrauch nicht mehr in Balance. Es gilt jetzt, dieses Gleichgewicht durch Reduzierung der Energieaufnahme und Steigerung des Energieverbrauchs wiederherzustellen.

// Den Fettpölsterchen, die sich schon eingeschlichen haben, werden Sie nur zu Leibe rücken, wenn Sie an beiden Rädchen gleichermaßen drehen, also auf die Ernährung achten (siehe [Seite 14](#)) und sich mehr bewegen (siehe [Seite 24](#)).

---

## ► Was ist eigentlich Normalgewicht?

Die Klassifikation und Bewertung des Körpergewichts erfolgt mit Hilfe des sogenannten Body-Mass-Index (BMI). Zwei Dinge sind dabei zu beachten:

- 1. Durch die körperlichen Veränderungen** mit dem Älterwerden verschiebt sich auch die Klassifikation des Normalgewichts etwas nach oben, das heißt, man darf sich pro Lebensjahrzehnt einen etwas höheren BMI-Wert leisten.
  - 2. Der BMI ist lediglich ein Indikator** für die Gesamtkörpermasse. Er unterscheidet nicht zwischen Fett- und Muskelmasse. Dabei ist gerade die Muskelmasse ein sehr wichtiges Körperkompartiment (siehe [Seite 24](#)).
- 

## BMI-Wert berechnen

Body-Mass-Index (BMI) = (Körpergewicht in Kilogramm) :  
(Körpergröße in Metern)<sup>2</sup>

Beispielrechnung bei einem Gewicht von 78 Kilogramm und einer Größe von 1,68 Meter:

$$\text{BMI} = 78 : 1,68 : 1,68 = 27,6$$

Alternativ können Sie auch online Ihren BMI berechnen, zum Beispiel hier:

[www.bzfe.de/inhalt/bmi-rechner-5423.php](http://www.bzfe.de/inhalt/bmi-rechner-5423.php)

### Einteilung BMI (allgemein) nach WHO

Gewichtsklasse	BMI [kg/m <sup>2</sup> ]
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5-24,9
Leichtes Übergewicht	25-29,9
Übergewicht (Adipositas)	> 30

### Idealer BMI nach Alter

Alter	BMI [kg/m <sup>2</sup> ]
45-54	22-27
55-65	23-28
Älter als 65	24-29

### MACHEN DIÄTEN WIRKLICH SCHLANK?

Viele denken im vierten oder fünften Lebensjahrzehnt erstmals über eine Diät nach. Bei manchen sorgen die hormonellen Veränderungen für etwas mehr Speck auf den Hüften, andere geben aus verschiedensten Gründen nach vielen Jahren das Rauchen auf und nicht wenige legen nach der letzten Zigarette mehrere Kilo an Gewicht zu. Einige haben aber auch möglicherweise schon ihr Leben lang mit dem Gewicht zu kämpfen und sind ständig auf Diät.

Auf der Suche nach dem richtigen Weg, ein paar Pfunde loszuwerden, sind allerlei Diäten zu finden, die in kurzer Zeit hohen Gewichtsverlust versprechen. Das kommt dem eigenen Wunschenken natürlich entgegen. Die Frage ist jedoch: Machen Diäten tatsächlich langfristig schlank?