

# FOLGE 2.1: GESUND ABNEHMEN

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: [www.vz-bln.de/nachgehakt](http://www.vz-bln.de/nachgehakt)

Hier findest du die 13. Folge zu guten Vorsätzen: [www.vz-bln.de/node/56338](http://www.vz-bln.de/node/56338)

*Achtung: Es können mehrere Antworten richtig sein.*

## 1 Wie berechnet sich der Body-Mass-Index?

- a)  $[\text{Gewicht (kg)}/\text{Größe (cm)}]^2$
- b) Größe (cm)/Taillenumfang (cm)
- c) Größe (m)/Gewicht (kg)

## 2 Wann sollte ich abnehmen?

- a) Generell ist eine Gewichtsreduktion für jeden zu empfehlen.
- b) bei einem BMI  $\leq 18,5$
- c) bei einem BMI über 25

## 3 Welche Risiken können Übergewicht und Adipositas bergen?

- a) Übergewicht und Adipositas bergen keine Risiken, sind nur nicht schön anzusehen.
- b) Übergewicht und Adipositas sind Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.
- c) Übergewicht und Adipositas sind Risikofaktoren für Migräne und Übelkeit.

## 4 Richtig oder falsch: Crash-Diäten, mit denen ich in kurzer Zeit möglichst viel abnehme, sind gut für den Körper.

- a) richtig
- b) falsch

## 5 Welche Aussage stimmt?

- a) Mit einer kohlenhydratarmen Diät (Low Carb) kann man besonders gut abnehmen.
- b) Es ist nicht belegt, ob eine kohlenhydratarme oder fettarme Diät erfolgreicher ist.
- c) Mit einer fettarmen Diät (Low Fat) kann man besonders gut abnehmen.

## 6 Welche Aussage stimmt?

- a) Wenn ich weniger Zucker esse, nehme ich ab.
- b) Wenn ich weniger Fast Food esse, nehme ich ab.
- c) Wenn ich weniger Kalorien esse, als ich verbrauche, nehme ich ab.

## 7 Welche Aussage zu Sport trifft zu?

- a) Ohne Sport kann man nicht abnehmen.
- b) Wer Sport treibt, nimmt automatisch ab.
- c) Sport kann das Abnehmen unterstützen und ist generell gut für die Gesundheit.

## 8 Spezielle Abnehmprodukte wie Nahrungsergänzungsmittel...

- a) ...brauche ich nicht, sie können im Einzelfall sogar eher schaden als nützen.
- b) ...helfen dem Körper, mehr Energie zu verbrennen.
- c) ...unterstützen sinnvoll eine Diät.

## 9 Langfristig erfolgreich ist eine Diät, wenn...

- a) ...ich möglichst schnell viel Gewicht abnehme.
- b) ...ich meine Ernährung langfristig gesund umstelle.
- c) ...ich wenig trinke, denn Wasser macht auch das Körpergewicht aus.

## 10 Wichtig fürs Abnehmen ist auch...

- a) ...langsam zu essen.
- b) ...gesunde, nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte zu essen.
- c) ...die eigene Motivation, wirklich abnehmen zu wollen.