

Bauch weg für'n guten Zweck!

Worum geht's?

Bei unserer diesjährigen Frühlings-Challenge wird nicht gegeneinander sondern miteinander gekämpft! Ziel ist, gemeinsam innerhalb von 6 Wochen möglichst viel **Bauchumfang** zu **reduzieren**.

Wer kann mitmachen?

Jede:r mit mindestens 1 cm überflüssigem Bauchumfang. Holt gerne Freunde, Familie und Kollegen mit ins Boot – je mehr, umso besser.

Wann?

Von Sonntag, **30. März** bis Sonntag, **11. Mai**.

Kosten?

Die Teilnahme an der Challenge ist **kostenlos**. Natürlich ist es jedem freigestellt, sich an der Spendenaktion zu beteiligen :-)

Wohin geht die Spende?

Für jeden Zentimeter verringerten Bauchumfangs werde ich einen Euro an ProVeg für deren Projekt „**Leckeres Essen für alle**“ spenden. Mit diesem Projekt werden gesunde, klimafreundliche und leckere Gerichte in der Gemeinschaftsverpflegung von Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen wie Kitas, Schulen, Universitäten und Krankenhäusern gefördert. <https://proveg.com/de/was-wir-tun/kampagnen/leckeres-essen-fuer-alle/>

Teilnahmebedingungen?

Einzigste Bedingung ist regelmäßiges Messen des Bauchumfangs und wöchentliche Meldung (jeden Sonntag) des aktuellen Wertes für die Statistik. Es gibt keine Vorgabe, wie abgenommen werden soll. Das könnt ihr völlig frei entscheiden. Nachfolgend findet ihr lediglich ein paar Tipps von mir, wie ihr auf einfache Weise beim Essen Kalorien einsparen, eure Gesundheit fördern und euren ökologischen Fußabdruck reduzieren könnt, während ihr so viel esst, wie ihr wollt. Wer gerne etwas mehr Unterstützung möchte, darf sich natürlich an mich wenden.

Anmeldung und Startnummernvergabe bis kommenden Samstag (29.03.2025) wie bei der letzten Challenge per WhatsApp (0173-8527722). Es wird eine WhatsApp-Gruppe für die Teilnehmer geben, damit ich euch über die Fortschritte informieren kann und ihr eine Möglichkeit habt, euch untereinander auszutauschen und gegenseitig zu motivieren.

Ich freue mich auf zahlreiche Teilnahme und ein tolles Ergebnis für uns und die Kinder!

Euer Andi

Tipps für eine gesunde und nachhaltige Ernährung

Das Wichtigste, um gesund abzunehmen und dabei nicht zu hungern, ist, Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte und geringer Kaloriendichte zu essen. Hier ein Überblick:

Nährstoffdichte	unlimitiert	grünes Blattgemüse und Kreuzblütler jegliches rohe Gemüse nicht-stärkehaltiges Gemüse frische Früchte (vor allem Beeren) Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen)	
	limitiert - täglich	gekochtes stärkehaltiges Gemüse Vollkorn rohe Nüsse und Samen	
	limitiert - wöchentlich	Fisch fettfreie Milchprodukte Wild & Geflügel Eier	
	möglichst selten	rotes Fleisch, verarbeitetes Fleisch Mehl- und Teigwaren Vollfett-Milchprodukte Öl, Zucker, Süßstoffe	

Weitere Tipps und Tricks:

- trinke ca. 10 bis 15 Minuten vor jeder Mahlzeit 2 Gläser Wasser
- beginne jede Mahlzeit mit einer Frucht (Apfel, Birne, Tomate), einem Salat oder einer Suppe (unter 100 kcal)

Es gibt eine Reihe von Studien (1, 2, 3), die belegen, dass man einige Hundert ungesunde Kalorien weniger zu sich nimmt, wenn man jede Mahlzeit mit einer gesunden und nährstoffreichen Speise beginnt. Allein die zusätzliche Wasserzufuhr hat umfangreiche positive Auswirkungen auf Gewicht und Gesundheit, z. B. einen um bis zu 30 % beschleunigten Stoffwechsel durch eine erhöhte Noradrenalinausschüttung nach dem Konsum von nur 2 Gläsern Wasser (4). Zur rechten Zeit getrunken (kurz vor einer Mahlzeit) füllt das Wasser zusätzlich den Magen und zügelt den Appetit. Außerdem führt eine ausreichende Wasserzufuhr dazu, dass Fett verbrannt und die Muskulatur erhalten wird (5).

1 Rolls BJ, Roe LS, Meengs JA. Salad and satiety: energy density and portion size of a first-course salad affect energy intake at lunch. *J Am Diet Assoc.* 2004;104(10):1570-6.

2 Flood-Obbagy JE, Rolls BJ. The effect of fruit in different forms on energy intake and satiety at a meal. *Appetite.* 2009;52(2):416-22.

3 Flood JE, Rolls BJ. Soup preloads in a variety of forms reduce meal energy intake. *Appetite.* 2007;49(3):626-34.

4 Charrière N, Miles-Chan JL, Montani JP, Dulloo AG. Water-induced thermogenesis and fat oxidation: a reassessment. *Nutr Diabetes.* 2015;5:e190

5 Charrière N, Miles-Chan JL, Montani JP, Dulloo AG. Water-induced thermogenesis and fat oxidation: a reassessment. *Nutr Diabetes.* 2015;5:e190