

eng mit dem Blutzucker- und Fettstoffwechsel verbunden ist. Hier kann man mit einer klugen Kohlenhydratauswahl die Weichen stellen für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion (im ABC Programm wird nicht per se auf KH verzichtet).

BEWEGUNGSPROGRAMM

Der bisher weltweit einmalige, intelligente Bewegungssensor misst Ihre körperliche Aktivität im Tagesverlauf und informiert Sie und Ihren Betreuer in regelmäßigen Abständen über Ihre Bewegungsintensität, Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Gehstrecken. Ihr Ziel ist eine Aktivitätssteigerung vor allem Ihrer roten Muskelfasern, denn diese verbrennen bevorzugt gespeichertes Körperfett. Mit dem Sensor erfassen Sie zusätzlich Ihr tägliches Gewicht sowie Kalorienaufnahme und -verbrauch. Diese Daten übertragen Sie wöchentlich online an Ihren Betreuer. Somit kann dieser Sie in einem wöchentlichen, persönlichen Brief über Ihre Ergebnisse informieren, beraten und motivieren. Auf Wunsch sehen Sie Ihre Abnehmkurve zusammen mit den Kurven der anderen Teilnehmer. Das Programm wirkt also durch die Ernährungsumstellung, die Kontrolle Ihrer körperlichen Aktivität, vor allem aber durch die regelmäßige und professionelle Auswertung Ihrer Daten und die damit verbundene Motivation. In einer ersten ABC-Studie betrug die mittlere Gewichtsreduktion nach drei Monaten 9,3 kg!

ABLAUF DES ABC-PROGRAMMS

Das Programm besteht für die Teilnehmer im ersten Teil aus einer einmaligen, ca. zweistündigen Schulung durch zertifizierte Ärzte oder Ernährungsberater mit den Themen Energiestoffwechsel und Ernährung, die Magdeburger duale Diät, körperliche Aktivität und Benutzung des Aktivitätssensors mit Datenübertragung. Im zweiten Teil erfolgt eine regelmäßige Betreuung inklusive eines wöchentlichen Briefes. Dieser enthält Ihre Gewichtskurve, eine Auswertung Ihrer körperlichen Aktivität mit Energieverbrauch und Kalorienzufuhr in der letzten Woche sowie die Bewertung und Beratung durch den Betreuer.

KOSTEN

Teilnehmer bestellen den Aipermotion Akzelerationssensor zum Preis von 183 € (inklusive MwSt., Versand und Schulungsmaterial). Er gehört damit dem Teilnehmer und dient nach Beendigung der Betreuung der nachhaltigen Eigenkontrolle. Der Betreuer erhält ein Honorar von 288 € für die Schulung und 6-monatige Betreuung (Verlängerung der Laufzeit auf zwölf Monate möglich). Die Gesamtkosten betragen demnach 471 €. Um Sie bei Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen, bezuschussen wir dieses Programm, sobald Sie uns die Originalrechnung einreichen, mit 80 %. Nach erfolgreicher Teilnahme erstatten wir Ihnen nach Ablauf der 6 Monate die restlichen 20 %. Voraussetzung ist, dass Sie über einen Internetzugang verfügen. Ihr BMI beträgt 30 oder mehr, und Ihr Arzt hat noch eine der genannten Diagnosen gestellt:

- Diabetes mellitus Typ 1 oder 2
- Hypertonie
- Fettstoffwechselstörung.

Grundsätzlich sollten Sie in der Lage sein, sich körperlich zu betätigen. Und Ihr Arzt muss die Teilnahme am Programm bescheinigen.

Nähere Informationen zum Programmablauf finden Sie auf unserer Homepage unter www.bkk-mahle.de und unter www.abcprogramm.de.



BEI FRAGEN WENDEN SIE SICH GERNE AN:

Daniel Kalosyan
Telefon: 0711/ 501-12661
dkalosyan@bkk-mahle.de

Wir sind für Sie da.
Das können wir Ihnen versichern!

Hauptverwaltung BKK MAHLE

Pragstr. 26-46
70376 Stuttgart
Telefon: 07 11/501-1 22 24
Telefax: 07 11/501-1 20 26
E-Mail: info@bkk-mahle.de

Servicestelle Alzenau

Gutenbergstr. 1
63755 Alzenau
Maria Fäth
Telefon: 06023/5049-846
Telefax: 06023/5049-916

Servicestelle Markgröningen

Tammer Str. 32
71706 Markgröningen
Telefon: 07145/23-17141

Servicestelle Rottweil

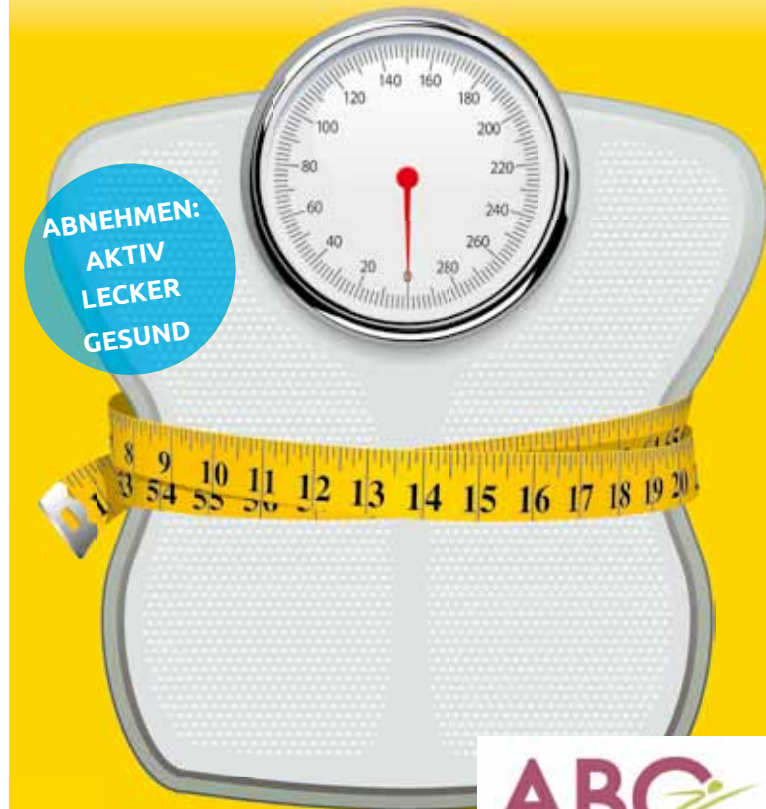
Printalstr. 2
78628 Rottweil
Ute Hirt
Telefon: 0741/255-15112
Telefax: 0741/255-15180



Empfehlen Sie uns weiter und wechseln Sie jetzt zur BKK MAHLE. Wir übernehmen alle Formalitäten für Sie!

BKK MAHLE, Pragstraße 26-46, 70376 Stuttgart

Telefon: 07 11/501-1 22 24
Telefax: 07 11/501-1 20 26
info@bkk-mahle.de
www.bkk-mahle.de



© 2017 FKM Verlag GmbH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH. Fotos: Titel © Dirtydog_Creative - istockphoto; innen, © Africa Studio - Fotolia

MEHR GESUNDHEIT
UND WOHLGEFÜHL
MIT DER BKK MAHLE

**JETZT MITMACHEN. ABNEHMEN MIT DEM
ABC-PROGRAMM**



Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland sind übergewichtig und haben damit eine um etwa acht Jahre kürzere Lebenserwartung. Doch kommt es nicht auf Verzicht, Dünnsein oder quälende Trainingseinheiten an, sondern auf ein dauerhaft bewusstes Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Wir unterstützen Sie dabei mit unserem innovativen ABC-Programm.

WELCHES GEWICHT IST EIGENTLICH NORMAL?

Überschüssiges Nahrungsfett speichert der Körper im Fettgewebe, insbesondere im Bereich von Bauch, Hüften und Po. Zu viel davon ist ein Risikofaktor, um Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkarthrose oder Krebs zu entwickeln. Besonders wenn weitere Risikofaktoren, wie erhöhte Blutfettwerte oder Blutdruck bestehen. Doch Vorsicht: Das ständige Auftreten untergewichtiger Stars und Models in den Medien hat dazu geführt, dass sich viele Menschen fälschlicherweise für übergewichtig halten. Natürliches Fettgewebe macht bei gesunden Frauen zwischen 40-60 Jahren, rund 25 % des Körpergewichts aus, bei gleichaltrigen Männern bis 22 %. Dem Fettgewebe kommt eine wichtige Schutzfunktion zu und diese sollte dem Körper auch gegönnt werden. Um eine Einschätzung zu bekommen, können Sie Ihr Normalgewicht daher mit dem sogenannten Körpergewichts-Quotienten „BMI“ (Körpergewicht dividiert durch das Quadrat der Körpergröße) berechnen. Beispiel: Sie wiegen 70 kg und sind 1,70 m groß. Also beträgt Ihr

BMI: $70 \div (1,70 \times 1,70) = 24,2$. Das Normalgewicht liegt zwischen 20 und 25. Sie wären also mit diesen Werten weder übergewichtig noch müssten Sie abnehmen, sofern Sie sich wohlfühlen und keine weiteren Risikofaktoren vorliegen. Die Adipositas (Fettsucht) würde erst bei einem Wert von 30 beginnen, bei dieser Körpergröße also mit 89 kg. Auch der Taillenumfang, mit dem Maßband gemessen, ist ein Parameter, um das Risiko zu bestimmen. Ein Risiko besteht bei Frauen ab einem Bauchumfang von 80 cm und bei Männern ab 94 cm. Jedoch ist es immer wichtig, ein Gesamtbild zu beurteilen und nicht nur einzelne Werte.

WARUM NEHMEN WIR ZU?

Der Körper kann mit seiner genetischen Entwicklung mit unserem schnellen verändernden Lebensstil nicht mithalten. Er steckt immer noch in der Steinzeit, als das Nahrungsangebot knapp war. Er lernte damals auch, aus anderen Nährstoffen außer Fett, nämlich Kohlenhydraten und Eiweißen, ebenfalls Fettreserven aufzubauen. Diese „Fähigkeit“ hat er beibehalten, obwohl wir diese kaum noch bräuchten. Die Verfügbarkeit und Qualität von Lebensmitteln sind extrem gestiegen, parallel dazu ist der Kalorienverbrauch – uns dieses Essen besorgen zu müssen – extrem gesunken. Dieses Ungleichgewicht führt schnell zu einem Überangebot. So verbraucht z. B. eine Stunde Büroarbeit ca. 150 kcal. Ein 50 g schwerer Riegel liefert um die 240 kcal. Essen Sie täglich einen Riegel, für den Sie keine Bewegung leisten, nehmen Sie jährlich 9 kg Gewicht zu.



TIPPS FÜR EINE TÄGLICHE KALORIEN-BEWUSSTE LEBENSWEISE

- 1,5-2 l kalorienfreie Getränke (Wasser, Tee, Kaffee)
- Fruchtsaft in Maßen (1 kleines Glas Obst- oder Gemüsesaft zählen als 1 Portion Obst/Gemüse)
- mindestens 3 x täglich große, bunte Gemüseportionen, z. B. Gemüsetopf (gegart) oder leckere Salate, zwischendurch Gemüse als Snack
- mehrmals wöchentlich Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen)
- 2 Portionen Obst
- auf Fettgehalt der Nahrungsmittel (Angaben auf der Verpackung) achten. Sparsamer Umgang mit Butter, Margarine, Mayonnaise, Käse, Wurst, Rahm, Sahne, Crème fraîche, Milch, Quark, Ei, Alkohol, Fertiggerichten
- 4 x täglich Vollkorn-Getreideprodukte und Beilagen (Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Müsli) verwenden
- 1 x täglich Tierisches: z.B. Fleisch ODER Wurst ODER Fisch ODER Ei, 250 ml Milch und Milchprodukte, 1,5 % Fett, 1-2 Scheiben Käse
- je 1,5-2 EL ÖL für die Speisenzubereitung und als Streichfett
- max. 1 Portion „Knabber-Snacks“, Süßigkeiten, Alkohol oder Fast-Food
- Frische Nahrungsmittel bewusst und mit Freude verarbeiten. Schonendes Dämpfen und fettreduziertes Dünsten sind leckere Alternativen zum Braten oder Frittieren.

MOTTO FÜR JEDEN TAG: BEWEGUNG!

Ausdauernde Bewegung – je länger und lockerer, desto besser – mit ansteigender Intensität eignet sich ideal zur Fettverbrennung: 3–4 x wöchentlich mindestens 30 Minuten, z. B. Rad fahren, Nordic Walking, Crosstrainer oder längere Spaziergänge und Wanderungen. Auch mit Steigerung der Alltagsbewegung können Sie Ihre Situation verbessern. Hier zählt jeder Schritt.

Erwarten Sie aber keine sofortige Gewichtsabnahme: Der Körper arbeitet sparsam. So müsste man je nach Gewicht und Größe ca. 18 Std. durchgehend Treppensteigen, um ca. 1 kg abzunehmen. Gut trainiert kann man jedoch durchaus auf einer mehrstündigen Wanderung „nebenbei“ etwa 200 g Fett verbrennen. Übrigens trägt auch ausreichender Schlaf zur Gewichtsabnahme bei.

DAS ABC-PROGRAMM (ACTIVE-BODY-CONTROL-PROGRAMM) ALS CHANCE

Sie sind übergewichtig oder adipös und möchten gerne abnehmen? Sie haben eine Zweiterkrankung, wie z. B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Fettleber oder Diabetes? Das innovative, telemedizinische Gewichtsreduktionsprogramm „ABC-Programm“ kann Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen, mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu gewinnen. Dieses Programm hat sich bei der Gewichtsreduktion als sehr wirksam erwiesen. Es setzt sich zusammen aus der wissenschaftlich erprobten „Magdeburger dualen Diät“, persönlicher Betreuung sowie telemedizinischer Erfassung der Ernährung, körperlicher Aktivität und Gewichtsabnahme. Dafür benötigen sie nicht einmal viel Zeit: Sie erhalten als Teilnehmer eine Schulung durch einen qualifizierten Betreuer und werden anschließend 6 Monate fernbetreut. Das Programm wurde von Prof. Dr. med. Claus Luley an der Universitätsklinik in Magdeburg entwickelt und wissenschaftlich überprüft. Es übertrifft die Wirksamkeit konventioneller Abnehmprogramme deutlich und wird von Ärzten und Ernährungsfachkräften durchgeführt, die für das ABC-Programm – für Active Body Control – ausgebildet und zertifiziert wurden.

DIE „MAGDEBURGER DUALE DIÄT“

Die Ernährung im Rahmen des ABC-Programms ist vollwertig und als Dauerernährung geeignet. Ein zentraler Punkt ist eine gezielte Kohlenhydratauswahl. Die Qualität der Kohlenhydrate hat Einfluss auf das Hormon Insulin, welches

