

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/51171/1531197/abnehmen-ist-neujahrsvorsatz-nummer-eins-mit-dem-drei-saeulen-prinzip-gesund-ins-neue-jahr> abgerufen werden.



GlaxoSmithKline

**Abnehmen ist Neujahrsvorsatz Nummer eins
Mit dem Drei-Säulen-Prinzip gesund ins neue Jahr**

16.12.2009 - 10:30 Uhr, GlaxoSmithKline Consumer Healthcare

Bühl (ots) - Der Countdown läuft - zum Jahreswechsel erwecken die Silvesterkracher die Neujahrsvorsätze wieder aus dem Tiefschlaf. Abnehmen hat dabei oberste Priorität, sagen 76 Prozent der Deutschen, die im Rahmen einer europaweit repräsentativen Studie befragt wurden. In ganz Europa dreht sich der Schwur zu Jahresbeginn vor allem um Gesundheit: 72 Prozent der Europäer wollen 2010 entweder mehr Sport treiben, abnehmen, weniger rauchen oder weniger trinken. An der "Pan-European weight loss research" im Auftrag von GlaxoSmithKline nahmen insgesamt 12.161 Personen in 21 europäischen Ländern teil. In Deutschland wurden 500 Menschen zwischen 30 und 59 Jahren befragt.

Das alli®-Programm hilft beim Durchhalten

Das Problem an Neujahrsvorsätzen ist, dass sie im Februar wieder vergessen sind. Das hat auch beim Abnehmen Tradition: Jeder dritte Deutsche hatte sich im Januar schon einmal vorgenommen, den auf den Hüften gelandeten Marzipankartoffeln den Kampf anzusagen. Doch zwei Drittel von ihnen hatten keinen Erfolg damit. 2010 kann alles anders werden: Das alli®-Programm hilft Abnehmwilligen mit dem Drei-Säulen-Prinzip bei der Verwirklichung ihres Figurwunsches: gesündere Ernährung, mehr Bewegung und alli®. alli® ist das einzige EU-weit zugelassene Arzneimittel zur Gewichtsreduktion, das rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist. Das Besondere an alli® ist, dass die Kapsel direkt zum Essen eingenommen wird und ausschließlich im Verdauungssystem wirkt. Dort blockiert der Wirkstoff Orlistat etwa 25 Prozent des aufgenommenen Fetts, so dass dieses gar nicht erst in den Stoffwechsel gelangen kann, sondern auf natürlichem Weg ausgeschieden wird. Dadurch kann der Anwender rund 50 Prozent mehr abnehmen als durch eine Diät allein.(1)

Gezielte Gesundheitsförderung

Mit einem Ziel vor Augen fällt es leichter, ein Vorhaben wie das Abnehmen umzusetzen. Der geplante Badeurlaub im Sommer oder die eigene Hochzeit im Frühling können anspornen, Bauch und Taille gezielt in Form zu bringen. 83 Prozent der Deutschen wollen genau dort abnehmen. Wer es schafft, erzielt nicht nur ästhetische Vorteile, sondern fördert auch seine Gesundheit immens. Denn was kaum einer weiß: In der Körpermitte sitzt das so genannte viszerale Fett, das sich um die Organe herum ablagert. 95 Prozent der Befragten geben an, darüber nicht bescheid zu wissen. Doch gerade dieses innere Fett fördert Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herzinfarkt.(2) Daher lohnt es sich, besonders das viszerale Fett in der Körpermitte zu reduzieren. Bereits ein geringer Gewichtsverlust kann das Gesundheitsrisiko deutlich senken.

Woran erkenne ich, ob ich gefährliches Übergewicht habe?

1. Ermitteln Sie Ihren Body Mass Index (BMI). Menschen mit einem BMI ab 25 gelten als übergewichtig.

Die Formel lautet: Körpergewicht in kg : (Körpergröße in m)².

Bsp.: 70 kg : 1,65 m² = BMI 25,7 kg/m². 2. Messen Sie Ihren Bauchumfang (auf Höhe des Bauchnabels). Er gibt

Auskunft darüber, ob Sie der eher ungefährliche "Birnentyp" mit Fett an Hüfte und Oberschenkel sind, oder der risikoreiche "Apfeltyp", bei dem sich das Fett am Bauch ablagert.

Liegt er bei über 94 cm (Männer) bzw. 80 cm (Frauen), ist das

Gesundheitsrisiko erhöht. Ab 102 cm (Männer) bzw. 88 cm (Frauen) tragen Sie bereits ein stark erhöhtes Gesundheitsrisiko mit sich. Quellen: (1) Fachinformation (SPC) alli® 60 mg Hartkapseln (2) Hauner, H. Die viszerale Adipositas. Dreh- und Angelpunkt des metabolischen Syndroms. Cardiovasc 2006; 6 (3): 32-34 [www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=711] (Stand vom 12.09.09) Pressekontakt:

GlaxoSmithKline
Consumer Healthcare GmbH & Co. KG
Dr. Stefan Noé
Bußmatten 1
77815 Bühl / Baden
Telefon: 07223 - 76 2516
Fax: 07223 - 76 3516
Email: stefan.noe@gsk.com

fischerAppelt Kommunikation
Anika Otto, Nina Warnecke
Waterloohain 5
22769 Hamburg
Telefon: 040 - 899 699 768 / 742
Fax: 040 - 899 699 30
Email: alli@fischerappelt.de

Originaltext: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Pressemappe: <http://www.presseportal.de/pm/51171/glaxosmithkline-consumer-healthcare>
Pressemappe als RSS: http://presseportal.de/rss/pm_51171.rss2