

## **Abnehmen nach Altersgruppe - Was ist von den 20ern bis 50+ern zu beachten?**

- Veronika Albers, Ernährungsberaterin bei Oviva gibt Tipps, worauf beim Abnehmen je nach Altersgruppe zu achten ist
- Auswertung von 25.000 Patient\*innen der zertifizierten Gesundheits-App Oviva zeigt: Abnehmen ist in jedem Alter gleichermaßen möglich - mit der richtigen Unterstützung

**Berlin, 24. Januar 2023** - Abnehmen gestaltet sich in den verschiedenen Phasen des Lebens unterschiedlich schwer. Während wir in den 20ern oft essen können, was wir möchten, verändert sich dies über die Jahre. Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei [Oviva](#), erklärt, worauf in den 20ern, 30ern, 40ern und 50ern zu achten ist.

### **20er - Stoffwechsel auf Höchstform**

In den 20ern ist der Körper auf Höchstform. Der Stoffwechsel arbeitet schnell und der Grundumsatz im Ruhezustand ist am höchsten. In diesen Jahren werden weiterhin Knochen und Bindegewebe aufgebaut, ein guter Zeitpunkt also, um Muskeln zu stärken. Dennoch fällt es manchen schwer, ihr Gewicht zu halten. Schuld daran sind vor allem Lebensumstände und ein aufregendes Leben. Partys, Ausbildung und ausgedehnte Abende sorgen oft dafür, dass schnell zum Fastfood gegriffen wird. Veronika Albers von Oviva: "Der Körper muss in den 20ern vor allem mit Nährstoffen gefüttert werden, die fit halten und das Immunsystem unterstützen. So sind gesunde Snacks in der Tasche, wie Nüsse oder zuckerarme Müsliriegel, eine gute Wahl, um keine Heißhungerattacken zu bekommen und zum Fast Food zu greifen."

### **30er - Veränderter Stoffwechsel**

Ab dem 30. Lebensjahr nehmen viele Menschen zu, ohne mehr zu essen. Das liegt daran, dass mit zunehmendem Alter der Energie- und Kalorienbedarf eines Menschen im Wandel ist. Der Stoffwechsel verändert sich, Muskeln werden ab- und Fettzellen aufgebaut. Das Abnehmen ab 30 kann sich deshalb häufig schwieriger gestalten, als noch mit Anfang 20. Der Kalorienbedarf reduziert sich, weshalb es nun besonders wichtig ist, Muskeln aufzubauen. Die richtige Ernährung und Bewegung sind deshalb umso wichtiger. "Eine wichtige Maßnahme, nicht zuzunehmen, ist, Muskelmasse aufzubauen, um den Grundstoffwechsel zu erhöhen und dadurch Pfunde purzeln zu lassen", so die Ernährungsexpertin. Auf dem Speiseplan sollten jetzt im besten Fall Ballaststoffe, gesundes Eiweiß, frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte stehen.

### **40er - Bewegung und Knochenaufbau**

Der Körper beginnt sich grundlegend zu ändern. Der Stoffwechsel wird stärker verlangsamt, wir verbrauchen weniger Kalorien und der Hormonhaushalt ändert sich. "Wichtig ist nun, bloß nicht zu hungern. Der Körper schaltet auf Sparflamme und baut Muskelmasse ab. Dadurch verbrennen wir noch weniger Energie," so Veronika Albers. Der Fokus sollte auf dem Muskelerhalt und weiteren Muskelaufbau für eine weitere gute Kalorienverbrennung liegen.

Statt des Fahrstuhls nun lieber die Treppen nehmen und Strecken, die sonst gefahren wurden, einfach mal laufen oder das Rad nehmen.

Lebensmittel, die lange satt machen, aber möglichst wenig Kalorien haben, sollten nun vermehrt auf dem Speiseplan stehen: ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Gemüse oder Obst in allen Varianten, fettarme Milch- und Fleischprodukte.

## **50+ - Stoffwechsel ankurbeln oder normalisieren**

Häufig werden wir im Laufe des Älterwerdens inaktiver, was kontraproduktiv zum Kalorienverbrauch und zur Gesunderhaltung ist. "Mit dem Alter haben viele Menschen schon unterschiedliche Diäten ausprobiert, was den Stoffwechsel so richtig aus der Bahn wirft! So bedeutet es im höheren Alter, nach mehreren gescheiterten Diäten, den Stoffwechsel erst einmal wieder zu normalisieren", so die Ernährungsberaterin von Oviva. Der Fokus sollte nun auf regelmäßiger Bewegung, dem Muskelerhalt und -aufbau, und ausgewogener Mischkost zur Stärkung des Immunsystems liegen.

### **Fazit:**

Es gibt jedoch gute Nachrichten für alle, die auch im höheren Alter abnehmen möchten: Eine Auswertung der digitalen Ernährungsberatung Oviva von über 25.000 Patient\*innen über einen Zeitraum von drei Monaten in 2022 zeigt, dass Abnehmen in jedem Alter gleichermaßen möglich ist. So nahmen die Patient\*innen von Oviva in drei Monaten zwischen 3,1 und 3,5 Prozent ihres Körpergewichts ab, unabhängig vom Alter. Professionelle Ernährungsberatung kann daher helfen, wenn wir selbst merken, dass es schwerfällt, die eigenen Ziele zu erreichen.

### **Mögliche Interviewpartnerinnen**

Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva Deutschland

Testimonials aus über 370.000 Oviva Patient\*innen für persönliche Erfahrungen

## **ABOUT Oviva**

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen regelmäßigen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

**Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/>**