

Liebe Feuerwehrkameraden, sehr geehrte(r) Frau / Herr.....

das bei Ihnen vorhandene Übergewicht gefährdet Ihre Einsatzbereitschaft ganz erheblich, denn zu Ihrem Übergewicht kommt im Einsatz ja auch noch das Gewicht Ihrer PSA hinzu.

Die nachfolgenden Ausführungen sollen Ihnen helfen, wie Sie Ihr Gewicht kontinuierlich reduzieren können, ohne zu verhungern und ohne sich dabei übermäßig zu quälen.

Wir kennen drei Grundnahrungsmittel, nämlich:

- Kohlenhydrate (KH)
- Eiweiß (EW) und
- **Fette.**

Übermäßig zugeführtes Fett wird als „**Depotfett**“ in / an unserem Körper gespeichert / abgelagert und führt zu Fettsucht.

Demgegenüber gibt es Depot-KH bzw. Depot-EW im Allgemeinen nicht und den Ausdruck KH-Sucht / EW-Sucht werden Sie auch noch nie gehört haben.

Wenn Sie also konsequent **Fett** meiden (egal ob tierisches oder pflanzliches Fett, denn „Fett ist Fett!“, indem Sie

- **keine festen Fette** (z.B. Butter, Margarine, Biskin u.ä.) und auch
- **keine flüssigen Fette** (z.B. Öle)

zu sich nehmen, und wenn Sie ferner

- **keine fetten Fische / Käse / Milchprodukte / Wurst.**
- **nichts Frittiertes / Paniertes** (Fisch, Fleisch, Pommes, Kroketten)
- **keine fetten „Naschereien“** (Erdnüsse, Schokolade),

essen, dann wird Ihr Körpergewicht über Monate hinweg stetig abnehmen, ohne dass Sie Hunger leiden müssen. Sie nehmen aber immer noch so viele versteckte Fette zu sich, dass ihrem Körper die fettlöslichen Vitamine in ausreichender Form zugeführt werden.

**Sie müssen nicht „Diät essen“** (das klingt ja so krankhaft!). Sie müssen nur „anders“ essen und ihre bisherigen Essgewohnheiten ändern.

Dass das „neue“ Essen hierbei natürlich „anders“ schmeckt, als Sie es bislang gewohnt sind, ist mir auch klar.

Aber: ein Wurstbrot o h n e fetten Aufstrich bekommt man schließlich ja auch „mal runter“.

**Also: Beginnen Sie jetzt!!**

Der Erfolg lohnt sich. Und Ihre Frau / Freundin (Ihr Mann / Freund) wird stolz auf Sie sein.

Viel Erfolg und viel innere Kraft bei der sinnvollen und gesunden Gewichtsreduzierung wünscht Ihnen

Ihr

Dr. med. K ü b l e r