

**Kampfansage für Corona-Kilos  
Ratgeber bietet 10-Punkte-Programm für gesundes Abnehmen**

Im Schnitt 5,6 Kilo zugenommen – so die gewichtige Bilanz einer aktuellen Umfrage der Technischen Universität München zu Ernährung und Bewegung in der Pandemie. Rund 40 Prozent der Erwachsenen gaben an, dass sich die Kombination aus Bewegungsmangel plus mehr Essen seit dem Aufkommen des Corona-Virus auf ihrer Waage bemerkbar gemacht habe. Was nicht nur das Wohlbefinden stört, sondern auch die Risikofaktoren für Diabetes und andere Stoffwechselkrankheiten erhöht. Um solch schwerwiegenden Folgen vorzubeugen, bietet der Ratgeber „Gewicht im Griff“ der Verbraucherzentrale Wissenswertes rund um eine ausgewogene Ernährung. Mitsamt einem 10-Punkte-Programm für gesundes Abnehmen, das sich anhand von Checklisten im Alltag leicht umsetzen lässt.

Das A und O bei der Kampfansage gegen lästige Kilos ist die richtige Auswahl der Lebensmittel: Weniger Zucker und Alkohol, dafür mehr Gemüse, Vollkorn und gesunde Fette. So ist zu erfahren, dass Nüsse und Kerne gesunde Fette enthalten, die den Cholesterinspiegel senken und so vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen können. Genug Wasser zu trinken und insgesamt achtsamer zu essen sind ebenfalls wichtige Voraussetzungen, um das Gewicht in den Griff zu bekommen.

Die Rezeptvorschläge für Salate, Suppen, Hauptgerichte, Desserts sowie das Frühstück sind kalorienarm und enthalten hochwertige Fette. Zudem sind sie leicht nachzukochen, was obendrein das Wohlbefinden auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht steigert.

Der Ratgeber „Gewicht im Griff. Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden“ hat 216 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

**Bestellmöglichkeiten:**

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

**Hinweis für Redaktionen:**

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363  
oder E-Mail [publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)

**Presstext und Cover:**

[www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/gewichtimgriff](http://www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/gewichtimgriff)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101  
Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)