



Erfolgreich abnehmen erfordert Geduld

Schön wär's, wenn überflüssige Kilos so schnell „purzeln“ würden, wie die Werbung vollmundig verspricht. Doch oft über Jahre angefütterte Fettpölsterchen lassen sich nicht so einfach wegzaubern. Auch sind die sogenannten Idealmaße selbst mit einer starken Gewichtsreduktion selten zu erreichen, da unterschiedliche Körperproportionen naturgegeben sind. Stecken Sie Ihr Ziel nicht zu hoch.

► Keine Extremdiäten!

Hinter den anfangs scheinbar blitzartig verlorenen Pfunden steckt meist eine höhere Ausscheidung von Wasser und nicht der gewünschte Fettabbau. Zudem schwindet meist die Muskelmasse. Weniger Muskeln erniedrigen wiederum automatisch den Kalorienverbrauch. Wird die Nahrungszufuhr gedrosselt, schaltet der Stoffwechsel außerdem auf Sparflamme und fährt als Schutzmechanismus seinen Energieumsatz herunter. Wer abnehmen möchte, muss folglich seine Kalorienzufuhr immer weiter herschrauben. Auf diesem reduzierten Niveau arbeitet der Körper auch dann noch einige Zeit weiter, selbst wenn der Mensch längst wieder „normal“ isst. Also nimmt er

sofort wieder zu. Oft wiegt er nach der Diät sogar noch mehr als vorher (Jojo-Effekt). Deshalb sind auch Fasten- oder gar Hungerkur, die ohnehin nicht ohne ärztliche Rücksprache durchgeführt werden sollten, keine geeignete Methode zum „Abspecken“.

► Energiebalance

Wer zuviel auf die Waage bringt, hat seinem Körper meist längerfristig mehr Energie zugeführt, als dieser benötigt. Dieses Verhältnis gilt es daher solange umzukehren, bis das Zielgewicht erreicht ist. Ohne dauerhafte Änderungen der Lebensweise geht es dabei leider nicht. Wichtig ist, dass diese schrittweise umgesetzt und dann für immer in den Alltag integriert werden. Je langsamer Sie vorgehen, desto leichter können Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und auch halten.

► Regelmäßig bewegen

Körperliche Betätigung aktiviert den Stoffwechsel. Muskeln werden aufgebaut. Da ihre Masse dabei zunimmt, kann das Körpergewicht zunächst stagnieren. Mehr Muskeln verbrennen dann aber schließlich mehr Energie, und die Fettdepots schmelzen. Rad fahren, Schwimmen oder Walking sind ideal.

► Ernährung umstellen

Um weniger Kalorien zuzuführen, muss ein neues Essverhalten erlernt werden. Ein pauschales FdH wäre da verkehrt, könnte dadurch doch ein Mangel an lebensnotwendigen Stoffen entstehen. Reduzieren Sie besser den Verzehr an tierischen Fetten und erhöhen Sie den Anteil an Ballaststoffen mit Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Nehmen Sie reichlich kalorienfreie Getränke zu sich.

► Sättigung beschleunigen

Füll- bzw. Quellstoffe, wie z. B. Kleie, Leinsamen oder Flohsamen, wirken rein physikalisch. Mit viel Flüssigkeit eingenommen, vergrößern sie ihr Volumen im Magen und nehmen so das Hungergefühl. Fertigpräparate aus der Apotheke mit Alginat, Guar, Inulin oder Cellulosefasern erzielen einen ähnlichen Effekt. Die Einnahme sollte etwa 30 Minuten vor einer Mahlzeit erfolgen.

► Fertignahrung ersetzt Mahlzeit

Als eine praktische Hilfe erweisen sich bilanzierte, diätetische Fertigprodukte, mit denen einzelne Mahlzeiten vollwertig ersetzt werden können. Diese enthalten alle lebenswichtigen Stoffe in ausreichender Menge bei einer deutlich reduzierten Kalorienzufuhr.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:
Fax:
E-Mail:
Internet:

02361 - 23777
02361 - 21490
alte-apotheke-re@t-online.de
www.alte-apotheke-re.de