



Mag. pharm. Uli Walther

APOTHEKEN INFO für KALSDORF

Rank und schlank – Diäten, und was sie wirklich können

Jedes Jahr um die Weihnachtszeit essen wir übermäßig viel... zu Silvester machen wir uns die berühmten „guten Vorsätze“, die dann spätestens in der dritten Januarwoche schon wieder vergessen sind. Dazu gehört auch sehr oft der Wunsch nach einem gesünderen Lebensstil und dem Idealgewicht.

Viele Medien berichten über Wunderdiäten, die eine mühelose Gewichtsreduktion in wenigen Wochen versprechen. Kurzfristig kann man damit auch Gewicht verlieren, aber wie wirken sie sich auf die Gesundheit aus, und was passiert nach Ende der Diät? Das Gewicht kehrt zurück!

Wodurch wird Übergewicht verursacht?

Durch eine positive „Energiebilanz“ – dem Körper wird mehr Energie zugeführt, als er braucht. Dieses Zuviel an Energie wird in körpereigenes Fett umgewandelt und gespeichert. Aber auch schlechte Essgewohnheiten können ausschlaggebend sein. Gewohnheitesser, Fernsehen und Essen, Restverwerter, Stressesser u.v.m. sind gefährdet. Und auch unser Lebensstil gilt als Risikofaktor: Allen voran die Bewegungsarmut – durch Beruf, Computerdominanz in der Freizeit, Fernsehen am Abend. Leider essen wir auch falsch: viel zu oft, weil es gut ist und nicht weil wir Hunger empfinden.

Die Rechnung wird uns in Form von weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten präsentiert: Zu hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck und Diabetes sind Folgekrankheiten von ständigem Übergewicht.

Eine erfolgreiche und nachhaltige Gewichtsreduktion basiert immer auf 3 Säulen:

1. Ausreichend Bewegung
2. Bewusste Ernährung gekoppelt mit viel Wasser trinken
3. Die richtige mentale Einstellung zum Idealgewicht

Um die Fettverbrennung in Gang zu setzen, ist zum einen das Ausdauertraining wichtig: Dreimal in der Woche für mindestens 20 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren... es soll Spaß machen und im Bereich des Machbaren für die abnehmwillige Person liegen.

Im Ausdauerbereich trainiert man, wenn man trotz der Bewegung noch plaudern kann und noch nicht außer Atem kommt. Die

Ausdauer-Sporteinheit zu verlängern ist effektiver, als ihre Intensität zu steigern. **Zusätzlich spielt auch das Muskeltraining eine wichtige Rolle, denn Muskeln verbrennen mehr Energie als Fett!**

Bei der Ernährung gilt es darauf zu achten, ausreichend mageres Eiweiß, ballaststoffreiche Kost (Gemüse, Obst) zu sich zu nehmen und abends – besser schon ab 16 Uhr – auf Kohlehydrate wie Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln zu verzichten – und natürlich auf Alkohol.

Für den Erfolg der gewünschten Gewichtsreduktion ist eine positive mentale Einstellung ganz besonders wichtig! Sich zu einer Diät zu zwingen, wird nicht von Erfolg gekrönt sein. Essen soll auch während einer Diät Freude bereiten – suchen Sie sich Ihre Lebensmittel daher besonders in dieser Zeit ganz bewusst aus und setzen Sie sich ein realistisches und erreichbares Gewichtsziel! Sonst sind Frust und der heimtückische Jojo-Effekt vorprogrammiert.

Unterstützung erhalten Sie natürlich in unserer Apotheke!

Wir beraten Sie gerne. So ist z.B. das Basenpulver eine Turbo-Unterstützung für die Gewichtsreduktion. Aber es gibt natürlich noch viele weitere unterstützende Produkte, die seit Jahren erfolgreich am Markt sind. Fragen Sie uns einfach danach!

Das Team der Apotheke mit Herz
wünscht Ihnen Frohe Weihnachten
und ein gesundes Jahr 2014.
Herzlichst Ihre Uli Walther

KB
APOTHEKE
KALSDORF
DIE MIT HERZ