

# Die Pfunde mÃ¼ssen runter...

Donnerstag, 9. Dezember 2004

Das alte Lied - Pfunde mÃ¼ssen runter, aus GrÃ¼nden der Zufriedenheit mit dem eigenen KÃ¶rper und Aussehen, wegen der Garderobe, und .... plÃ¶tzlich wird es ernst, wegen gefÃ¼hrlichen chronischen Krankheiten (Bluthochdruck, Diabetes mellitus, RÃ¼ckenleiden, Arthrosen...). Was tun? Schlechte Erfahrungen mit diversen "ErfolgsdiÃ¤ten" und "Wundermitteln", die nichts gebracht haben, haben fast alle. Besonders stark der Frust, wenn man

mÃ¼hsam ein paar Kilo runtergehungert hat und in null-komma-nichts sind sie wieder da, oder schlimmer, noch ein paar dazu (Jojo-Effekt). Ãœber den richtigen Start und den fÃ¼r Sie besten Weg beraten wir Sie gerne individuell, aber es gibt auch ein paar universelle Spielregeln:

## DIÃ„T ZUM LANGSAMEN UND BESTÃ„NDIGEN ABNEHMEN AUF GESUNDE WEISE

- Biologische VollwerternÃ¤hrung! ErnÃ¤hrung frei von tierischen Fetten: nur 1x/Woche Fleisch, keine Wurst, nur magerer KÃ¤se, keine Sahne, keine Butter, nur 2 Eier pro Woche, alle Produkte, die Fett enthalten, nur als fettarme Produkte (Joghurt, Milch, Quark ..)
- Kein Zucker, keine zuckerhaltigen Speisen, Kohlenhydrate reduzieren, vor allem abends nicht
- Vorwiegend pflanzliche (vegetarische ErnÃ¤hrung): Teigwaren, Reis, Mais, Hirse, Soja, Vollkornbrot, MÃ¼sli, GemÃ¼se, Salate, Obst
- Unverzichtbar:  
Jeden Tag 1 Stunde Sport/Bewegung!
- GetrÃ¤nke: kalorienfrei!!! Nur Mineralwasser, Tee und Kaffee und GemÃ¼se-SÃ¤fte. Kein Alkohol!!!
- Nichts zwischendurch essen: Keine SÃ¼ssigkeiten, kein GebÃ¤ck, nicht "Knabbern"
- 3-5 kleine Mahlzeiten am Tag, Abendessen nicht nach 19 Uhr. Zwischendurch nur Obst, Rohkost oder Joghurt!!
- Nicht im Stress essen! GrÃ¼ndlich kauen! Keine Ablenkung beim Essen! Zeit nehmen fÃ¼rs Essen! Tellergericht, kein "Nachschlag"!
- Ziel: pro Woche im Durchschnitt 1kg abnehmen, da gibt es Schwankungen, mal 2kg, mal gar nichts, das ist normal!!
- Bei HungergefÃ¼hl: nur Mineralwasser ohne KohlensÃ¤ure trinken und dann abwarten und ablenken, es geht vorbei!!!

Dies ist keine zeitlich befristete Massnahme, sondern muss zur dauerhaften Lebensgewohnheit werden, sonst stellt sich das Ãœbergewicht sehr rasch wieder ein!! In manchen FÃ¤llen hilft auch nur eine ErnÃ¤hrung unter weitgehendem Verzicht auf Kohlehydrate, das Ziel zu erreichen!

Korrekte Ermittlung von Ãœbergewicht: Body-Mass-Index (BMI):Gewicht geteilt durch Grösse in Metern im Quadrat.  
Normalgewicht liegt bei 18,9 bis 25.Beispiel: Grösse 1,56m, Gewicht 65kg.BMI = 65: (1,56x1,56) = 26.7 = Ãœbergewicht