

Kennen Sie Namen eines molligen Modells? Wohl kaum. Schlank sein ist Trumpf. Doch längst nicht allen Vollsclanken gelingt es, sich den heutigen Idealen anzunähern. Was tun?

Schlanksein

Meist entscheidet der Lebensstil

Dicke haben es doppelt schwer: Übergewicht schadet nicht nur der Gesundheit, es belastet auch Psyche, Berufskarriere und soziales Leben. Das wären Gründe genug, sein Idealgewicht anzustreben – ohne übers Ziel hinauszuschiessen und den Body Mass Index (BMI)* seines Lieblings-Modells erreichen zu wollen. Wichtig ist, sich in seiner Haut wieder wohlfühlen!

Wir werden immer dicker

Das Geschichte vom Übergewicht ist keine Mär: Eine halbe Million Leute sind in der Schweiz fettleibig (BMI > 30 kg/m²), 1,8 Millionen übergewichtig (BMI 25–30 kg/m²). Tendenz steigend. Wir wissen längst: Übergewicht wirkt sich negativ aus auf das Herz-Kreislauf-System, auf Lungenfunktion, Leber und Gelenke. Ebenso sind die Ursachen für die belastenden Pfunde bekannt: Bewegungsmangel und das zu viele Essen.

Laufen und Mass halten

Bewegungsmuffel oder Coach-Potatos vermehrte körperliche Aktivität schmackhaft zu machen, ist nicht einfach – zumal diese allein nicht garantiert, dass

die Pfunde auch tatsächlich innert kurzer Zeit wegschmelzen. Immerhin kann körperliches Training ein weiteres Zunehmen stoppen. Zudem wird die Fitness gesteigert und das Körpergefühl wird intensiver.

Damit die Massnahmen zur Gewichtsverminderung greifen, muss zusätzlich die Zufuhr an Kalorien gebremst werden. Manche verschreiben sich einer bestimmten Diät ... um kurze Zeit später zu nächsten zu wechseln. Andere wiederum brechen eine Trend-Diät ab, weil sich nicht der gewünschte – oft unrealistische – Erfolg einstellt. Fasten – die Nulldiät – brächte die schnellsten Ergebnisse, nur: Bei längerem Fasten beginnt der Körper auch Proteine abzubauen, was langfristig gefährlich ist.

Abnehmen – mit Stil

Ohne eine Änderung des Lebensstils geht nichts. Als Bild mag eine Waage dienen, die nicht im Gleichgewicht ist: Die linke Waagschale – die tägliche Bewegung – sei oben, die rechte Schale – das Essen – unten. Damit die Waage möglichst schnell wieder ins Gleichgewicht kommt, muss mehr Gewicht (körperliche Aktivität) auf die linke

Schale gelegt werden, und die Belastung (tägliche Kalorienzufuhr) auf der rechten muss abnehmen. Mit dieser Korrektur wird meist auch eine qualitative Änderung des Menuplans einhergehen zu ausgewogener und letztlich aus genussvollerer Kost. Kaum etwas falsch machen kann, wer sich dem Mittelmeerküchen-Trend anschliesst.

Wasser und Quellstoffe

Gesundem Essen ist ein hoher Anteil an – bei Bedarf separat zugeführten – Quellstoffen (Ballaststoffe, Füllstoffe, Pflanzenfasern) eigen. Dies sind unverdaubare Nahrungsbestandteile, die viel Wasser zu binden vermögen. Im Magen stimulieren sie die Sättigungsrezeptoren physikalisch: das Hungergefühl nimmt ab. Werden Nahrungsmittel zusammen mit Quellstoffen verzehrt, verweilen sie längere Zeit im Magen und bewirken dadurch ein grösseres Sättigungsgefühl. Dies ist wichtig, denn: «Nur wer satt ist, kann abnehmen». Quellstoffe zeigen noch eine weitere gesundheitsfördernde Eigenschaft: Sie erhöhen das Stuhlgewicht und regen die Darmperistaltik (die Verdauung) an.

Körpergewicht (kg)

$$*BMI = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergrösse}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Verhältniszahl zur Beurteilung des Körpergewichts; der Normalbereich liegt bei 18,5–25 kg/m².

Vista – Lesen Sie sich gesund.

www.vistaonline.ch

Übergewicht?

Übermässiges Hungergefühl?

Paya Konjac Tuber ist ein rein pflanzliches Quellmittel, das im Magen aufquillt und so den Hunger stillt. Das Hungergefühl ist weg, zudem werden Fette und Kohlenhydrate an Paya gebunden und unverdaut aus dem Körper befördert.



Erhältlich in Apotheken
und Drogerien.