

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Abnehmen - aber richtig!

Tipps zur Gewichtsreduktion

Viele Diäten helfen beim Abnehmen, doch was nützt es, wenn das alte Gewicht nach der Diät nicht nur schnell wieder erreicht, sondern sogar noch überschritten wird?. Sinnvoll ist ein Programm, das zu einem neuen Essverhalten verhilft, welches durch Motivation und genaue Zielvorstellungen ohne Stress, Verbote und Hunger erreichbar ist. Darüber hinaus müssen alte Verhaltensmuster geändert werden: Mehr aktive Beweglichkeit!. Täglich die Fettzufuhr reduzieren.

Die **zwei wichtigsten Grundpfeiler** der Adipositas-Therapie sind:

- **Ernährungsumstellung**
- **Regelmäßige körperliche Bewegung**

Hier die einzelnen Schritte (**11 Schritte**):

- **Motivation setzen:** Wie viel will ich wiegen? – wie sieht es mit meiner körperlichen Leistungsfähigkeit aus?.
- **Ziele setzen:** Wie viel Gewicht will ich in welcher Zeit abnehmen?
- **Bewusst essen:** Bewusst essen heißt zuerst einmal nur noch im Sitzen zu essen. Bewusst essen heißt auch nicht nebenbei zu essen, nicht auf der Straße, nicht beim Arbeiten, nicht beim Fernsehen, sondern ganz gezielt in einem speziell dafür geschaffenen Rahmen.
- **Mehr und richtig trinken:** Wichtig ist eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Wasser, Mineralwasser oder auch mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sind zu empfehlen. Trinken vor dem Essen, das lindert etwas den Hunger, vor allem einen eventuellen Heißhunger. Empfohlen wird eine Trinkmenge von 2 bis 2,5 l/ Tag.
- **Das Richtige essen:** Dies bedeutet eine bewusste Auswahl geeigneter Kombinationen und angemessener Mengen nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. 3 Mahlzeiten täglich, wenig Kohlenhydrate, eiweißreich am Abend.
- **Die besseren Kohlenhydrate:** Es empfiehlt sich die Aufnahme komplexer Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index, d. h. niedriger Blutzuckerwirksamkeit.
- **Fettfallen erkennen:** Verwenden Sie naturbelassene Lebensmittel (Kartoffeln/ keine Chips), fettarme Fleischsorten und Lebensmittel ohne Fett. Benutzen Sie eine beschichtete Pfanne und verzichten Sie auf Panaden. Dämpfen und Grillen sind fettarme Zubereitungen.

- **Nimm fünf am Tag:** Zur täglichen Ernährung gehören immer fünf Portionen von Obst, Gemüse und Salaten! (Mischkost nach der DGE).

- **Den Hunger erkennen:** Dies ist ein weiterer wichtiger Punkt, der erlernt werden muss. Warum ich esse ich eigentlich?. Esse ich, weil ich Hunger habe oder esse ich aus Langeweile?.

- **Genuss lernen – Verbote sind verboten:** Auch wer abnehmen will kann genießen. Nicht nur Genuss ist möglich, der Erfolg einer Gewichtsreduktion will auch belohnt werden! Es gilt: Verbote sind verboten. Zum genießen braucht der Mensch Freiräume, denn nur wer Zeit hat kann auch richtig genießen. Denken Sie daran: Wenn Sie essen, dann essen Sie. Zum Genießer wird man nicht geboren, zum Genießer wird man durch Erfahrung!
→ Genuss braucht Zeit, → Genuss muss erlaubt sein, → Genuss geht nicht nebenbei, → Genuss heißt wissen, was einem gut tut, → Genuss bedeutet Zurückhaltung, → Genuss braucht Erfahrung, → Genuss ist alltäglich.

- **Bewegung:** Bewegung heißt Fett durch Muskelarbeit zu verbrennen. Das einzige Organ in unserem Körper, das Fett verbrennt ist der Muskel, d.h. die Muskeln müssen aktiviert werden!. Damit Bewegung und Sport tatsächlich zu einem erfolgreichen Teil der Verhaltensänderung werden sind folgende Bedingungen erforderlich:

→ Das Training sollte regelmäßig stattfinden, → Die einzelnen Einheiten sollen lang genug dauern (30-45 Minuten), → Die Intensität sollte einen Schwellenwert erreichen, → Die Belastung sollte deutlich unter der persönlichen Leistungsgrenze liegen.

Beginnen Sie langsam und in kleinen Schritten! 3 mal in der Woche sollte es sein! Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Radfahren und Schwimmen sind dabei am besten geeignet. Sie müssen lernen, die richtige Art und Dosierung der körperlichen Betätigung zu finden und die regelmäßige Durchführung einzuhalten. Lassen sie sich Zeit, um die richtige Bewegungssportart zu finden!.

Präventionsprogramme nutzen: Fast alle gesetzlichen Krankenkassen bieten Präventionsprogramme an. Sollte Ihre Kasse keine Kurse anbieten, finanziert sie in der Regel Kurse, die andere anbieten. Auch die privaten Kassen helfen weiter, z.B. die DKV.

Institutionen nutzen: Ein intensives und wissenschaftlich fundiertes Adipositas-Programm bietet M.O.B.I.L.I.S[®] und DocWeight[®] an, manche nehmen internetbasiert ab z.B. www.fddb.info

Viel Erfolg wünscht

Das Praxisteam Lux