



Es ist wichtig zu wissen, dass nicht alle Menschen Modelmasse aufweisen müssen um sich rundum wohl zu fühlen. Gibt es doch viele verschiedene Faktoren die zusammenspielen und die letztendlich das Wohlfühl eines Menschen bestimmen. Sicher sind es nicht die 1–2 kg mehr oder weniger auf der Waage die es ausmachen!

Doch ist es meist im Frühjahr, wenn wir's wieder mal anpacken möchten: das ein bisschen gesünder Leben, das ein bisschen abnehmen und das ein bisschen mehr Sport treiben.



*Wir fragen die Expertin, Arianne Zahnd, Drogistin und dipl. Ernährungsberaterin HF:*

**Wie bekomme ich meinen «Winterspeck» am besten wieder los?**

Am besten durch verminderte Energieaufnahme und vermehrten Energieverbrauch.

Das heisst konkret durch eine Reduktion der Kalorien und/oder durch vermehrte körperliche Aktivität.

Dies klingt relativ einfach und einleuchtend, ist es aber in Tat & Wahrheit nicht. Beim erworbenen und über Jahre hinaus angewandten Ess- und Trinkverhalten muss eine langfristig umsetzbare Verhaltensänderung stattfinden. Dies ist alles andere als einfach. Wie schnell ist man wieder im alten Muster und im alten Rythmus?

**Was ist ein realistisches Ziel?**

Es ist ganz wichtig, dass Sie sich am Anfang eher kleine, erreichbare Ziele setzen.

Empfehlenswert ist ein Gewichtsverlust von 5–10 Prozent pro Jahr, dies entspricht bei 80 kg einen Verlust von 4–8 kg/Jahr. Die Chance das Gewicht über lange Zeit zu halten ist so am grössten.

Wenn sie täglich 250–500 kcal ihres Gesamtenergiebedarfs reduzieren,



# Reduktion durch Aktion

würde dies einer Gewichtsreduktion von ca. 1 kg pro Monat entsprechen.

► **Eine gute Empfehlung: 1–2 kg pro Monat**

Belohnen Sie sich für eine erreichte Etappe mit einer Kino- oder Theater-Vorführung, mit einer Massage oder einem Besuch im Solebad. Verzichten Sie auf «essbare Honorare»!

Das Erreichen kleiner Etappen-Siege, führt Schritt für Schritt zum Erfolg. Im Gegenteil: durch das Erreichen von gesetzten Etappenzielen, werden Sie nicht durch Selbstzweifel und unkontrollierten Frustessen aus der Bahn geworfen. Erfolgserlebnisse halten die Motivation besser aufrecht

und es fällt Ihnen leichter, weitere Kilos zu reduzieren und die Änderungen im Essverhalten langfristig durchzuführen.

► **Gesund & langsam abnehmen = nachhaltig**

**Macht abends essen dick?**

Der «Kaiser»-Regel misst man nach neuesten Erkenntnissen nicht mehr so viel Gewicht bei wie vor noch nicht allzu langer Zeit: «Frühstücken wie ein Kaiser – Mittagessen wie ein König – Abendessen wie ein Bettler.»

Einfach gesagt ist jegliche zusätzlich überschüssig aufgenommene Energie zu viel, egal zu welcher Tageszeit.

Fortsetzung auf Seite 22



► **Grundsatz: Wer mehr isst als er verbraucht, nimmt zu.**



Entscheidend ist also die Gesamtkalorienmenge pro Tag.

Dennoch mache ich während meiner jahrelangen Beratungstätigkeit die Erfahrung, dass Klienten die Spätmahl-

zeiten einnehmen, dies oft unkontrolliert und in Form von kalorienreichen Lebensmitteln tun.

Grosse Erfolge bei der Gewichtsreduktion erzielen meine Klienten am besten, wenn sie das Abendessen portionieren und Spätmahlzeiten konsequent weglassen oder kalorienarme Alternativen wie eine Frucht, einen Tee, ein fettreduziertes Joghurt o. ä. zu sich nehmen.

Da die Fettverbrennung in unserem Körper vor allem nachts aktiv ist, ist es von Vorteil, wenn zwischen dem Abendessen und dem Frühstück ein möglichst grosser Zeitabstand liegt.

**Was versteht man unter Jojo-Effekt?**  
Darunter versteht man das ewige Auf & Ab des Körpergewichtes.

Dies passiert vor allem nach Blitz- oder Crash-Diäten: «8 Kilos in 2 Wochen!» Mit solchen Schlagzeilen wird einem im übertragenen Sinn «der Speck durch den Mund» gezogen. Dadurch, dass die Energie-, respektive

die Kalorienzufuhr drastisch gesenkt wird, schaltet der Körper automatisch auf Sparflamme. So kommt es zum Muskelabbau und in der Folge zu einem reduzierten Energiebedarf. Sobald jedoch wieder mehr Energie zugeführt wird, nimmt der Körper diese sofort auf und das Gewicht steigt oft höher an als das Ausgangsgewicht.

**Kann man abnehmen ohne Sport zu treiben?**

Dies ist möglich – Sie ändern ihr Essverhalten, sprich, essen weniger Kalorien und reduzieren so die Fettreserven.

► **Kombination von kcal reduzieren & Bewegung steigern = schnelleres & effektiveres Abnehmen.**

Doch mit körperlicher Aktivität fühlt man sich ausgeglichener und erlangt ein besseres Körpergefühl. Es muss nicht Leistungssport sein. Vermehrte Bewegung lässt sich im Alltag problemlos einbauen. Beispielsweise

**8-tung Falle:**

- Kalte Nachtessen enthalten zum Teil mehr kcal als warme, da die Menge weniger überschaubar ist.
- Die meisten alkoholischen Getränke steigern den Appetit zusätzlich und verzögern den Fettabbau.
- Nach einem langen, anstrengenden Tag vergisst man leicht seine Vorsätze bezüglich des Essverhaltens und belohnt sich gerne mit einem zusätzlichen Glas Wein oder einem Dessert.
- Das Abendessen ist meist die Mahlzeit im Tag an der man am längsten Zeit hat um sitzen zu bleiben und dadurch oft über den Appetit hinaus isst.

**PAYA**  **die Diäthilfe**  
Konjac Tuber

# Bauch zu dick?



- wirkt sättigend und vermindert übermässiges Hungergefühl
- unterstützt die Gewichtsreduktion
- mit dem pflanzlichen Wirkstoff Glucomannan



Lesen Sie die Packungsbeilage, Rezeptfrei in Drogerien und Apotheken. Packung à 120 Tabletten. TENTAN AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch



durch konsequentes Meiden von Lift und Rolltreppen können täglich bis zu 300 kcal mehr & zusätzlich verbraucht werden. Fahren Sie mit dem Velo, oder steigen 1–2 Stationen früher aus dem Tram/Bus und laufen den Rest zu Fuss zur Arbeit.

Bei vermehrter Bewegung ändert sich das Essverhalten und passt sich oft automatisch positiv an.

Zudem führt die Kombination von besserem Essverhalten & vermehrter Fitness zu einer optimaleren Durchblutung des Gewebes und dies wiederum führt zu einer Hautstraffung. Unterstützen können Sie diesen Effekt noch mit einer geeigneten Cellulite Crème aus Ihrer Drogerie.

### Was mache ich, wenn sich kein Erfolg abzeichnet?

Dann verliert man natürlich rasch die Motivation und ist frustriert. Das ist begreiflich. In diesem Fall lohnt es sich eventuell, bis die ersten 1, 2, 3 kg gepurzelt sind, mit einem für Sie passenden Hilfsmittel aus Ihrer Drogerie etwas nachzuhelfen. Sei dies ein Mahlzeitenersatz, ein Appetitzügler oder sonst ein Produkt, das Ihnen Ihr Drogist als Fachperson empfehlen kann. Suchen Sie das Gespräch, wir beraten Sie gerne.



### Einfache Regel:

½ des Tellers sollte mit Gemüse und/oder Salat gefüllt sein

¼ des Tellers mit Eiweisslieferanten wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, etc.

¼ des Tellers machen die Stärkebeilagen aus, wie Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Brot, etc.

### Tipps bei Heisshunger:

- Schlagen Sie dem Heisshunger ein Schnäppchen indem Sie bei dessen Aufkommen ein grosses Glas Wasser zu sich nehmen.
- Erhöhen Sie allgemein die Trinkmenge pro Tag (1,5 – 2l) mit geeigneten Getränken wie Leitungs- & Mineralwasser und/oder ungesüssten Tees aus der Drogerie.
- Bauen Sie eventuell kleine Zwischenmahlzeiten ein in Form einer Frucht, Knäckebrot, Pancroc, einem Stück Brot mit Hüttenkäse, ein paar Rädli Gurken oder Trockenfleisch, einem Riegel aus Ihrer Drogerie.
- Erhöhen Sie das Volumen einer Mahlzeit mit einer Suppe und/oder einem Salat als Vorspeise.
- Essen Sie langsam, kauen Sie jeden Bissen länger als gewohnt und achten Sie darauf, wann Ihr Sättigungsgefühl eintritt.

