8 Bausteine gegen Übergewicht

Übergewicht ist zu einem globalen Gesundheitsproblem geworden, das Millionen von Menschen betrifft. Es geht nicht nur um die ästhetischen Aspekte, sondern vor allem um die ernsthaften gesundheitlichen Risiken, die damit einhergehen. In diesem Blogbeitrag werfen wir einen genaueren Blick auf die Auswirkungen von Übergewicht und diskutieren 8 effektive Bausteine, mit denen langfristig ein gesünderer Lebensstil möglich wird.

Gewichtsreduktion ist ein Ziel, das viele Menschen verfolgen, sei es aus gesundheitlichen Gründen oder um sich in ihrem Körper wohler zu fühlen. Doch allzu oft scheitern Diäten und kurzfristige Lösungen, weil sie nicht nachhaltig sind. Eine langfristige und gesunde Gewichtsreduktion erfordert einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Lebensstil einschließt.

Auf dieser Seite werden wir deshalb die 8 Bausteine zur nachhaltigen Gewichtsreduktion beleuchten, die Ihnen helfen werden, Ihr Ziel zu erreichen und es langfristig zu erhalten. Diese Bausteine dienen als Stufen hin zu einem höheren Gesundheitslevel. Sie bauen die Treppe selbst und suchen sich die Reihenfolge und Zeitpunkt aus, wann Sie welche der Stufen angehen möchten. Idealerweise bauen Sie diese Stufen von leicht nach schwer aufeinander als Treppe. Wenn Sie die erste Stufe meistern, hilft die Motivation, um die nächste Treppenstufe zu "steigen".

Die Auswirkungen von Übergewicht

Übergewicht ist nicht nur eine Zahl auf der Waage; es ist ein Zustand, der die Gesundheit in vielfältiger Weise beeinflussen kann. Menschen mit Übergewicht haben ein erhöhtes Risiko für verschiedene chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Gelenkprobleme und bestimmte Krebsarten. Auch die psychische Gesundheit kann beeinträchtigt sein, da Übergewicht oft zu einem geringen Selbstwertgefühl und sozialer Ausgrenzung führen kann (aber nicht muss). Mit unseren Maßnahmen können sich Gesundheitsrisiken wie eine Fettleber bereits nach vier Wochen bessern.

Was ist eine Fettleber und wie wird man sie los?

Eine Fettleber, auch bekannt als hepatische Steatose, ist eine Erkrankung, bei der sich Fett in den Leberzellen ansammelt. Ein gewisser Grad an Fett in der Leber ist normal, aber wenn dieser Fettgehalt 5% oder mehr des Gesamtgewichts der Leber ausmacht, spricht man von einer Fettleber. Es gibt zwei Haupttypen der Fettleber:

- Alkoholische Fettleber: Diese tritt bei Menschen auf, die übermäßig Alkohol konsumieren. Der Alkohol wird von der Leber verarbeitet, und wenn er in großen Mengen konsumiert wird, kann es zu einer Ansammlung von Fett in den Leberzellen kommen.
- Nicht-alkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD): Dies ist die häufigste Form der Fettleber und tritt bei Menschen auf, die wenig oder keinen Alkohol konsumieren. NAFLD wird oft im Zusammenhang mit Faktoren wie Übergewicht, Insulinresistenz, Diabetes, hohem Cholesterinspiegel und einem inaktiven Lebensstil beobachtet.

Central-Apotheke

Ute Helm (Apothekerin) August-Bebel-Str. 43 08412 Werdau Kontakt:

Telefon: 0800 / 3 06 50 00 WhatsApp: 0160 / 93440553

E-Mail: info@central-apotheke-werdau.de







Symptome einer Fettleber:

In den frühen Stadien verursacht eine Fettleber normalerweise keine spezifischen Symptome. Die Erkrankung kann jedoch fortschreiten und zu Entzündungen und Narbenbildung in der Leber führen, was schließlich zu Symptomen wie Müdigkeit, Schwäche, Gewichtsverlust, Bauchschmerzen und Gelbsucht (Ikterus) führen kann. Die gute Nachricht ist, dass eine Fettleber in den meisten Fällen mit unseren Bausteinen umkehrbar ist, insbesondere in den frühen Stadien.

Hier sind darüber hinaus einige wichtige Schritte zur Behandlung und Prävention einer Fettleber:

Vermeidung von Alkoholmissbrauch: Wenn eine alkoholische Fettleber vorliegt, ist der Verzicht auf Alkohol unerlässlich.

Kontrolle von Begleiterkrankungen: Falls vorhanden, sollten Grunderkrankungen wie Diabetes, hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck angemessen behandelt werden.

Medizinische Betreuung: Bei fortschreitender Fettleber oder Leberschädigung ist eine medizinische Überwachung und Behandlung durch einen Arzt erforderlich.

Ursachen von Übergewicht

Die Ursachen von Übergewicht sind vielfältig und können von genetischen Faktoren über einen inaktiven Lebensstil bis hin zu ungesunden Ernährungsgewohnheiten reichen. Der moderne Lebensstil mit einem Überangebot an kalorienreichen, aber nährstoffarmen Lebensmitteln sowie einem Mangel an Bewegung trägt stark zu diesem Problem bei.

8 Bausteine zur nachhaltigen Gewichtsreduktion:

1. Bewusste Ernährung

Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung ist der Grundpfeiler jeder erfolgreichen Gewichtsreduktion. Statt sich auf kurzfristige Diäten zu verlassen, sollte man sich auf eine ausgewogene und nachhaltige Ernährungsumstellung konzentrieren. Setzen Sie auf frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Protein und gesunde Fette. Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel, zuckerhaltige Snacks und zuckerhaltige Getränke. Achten Sie auf die Portionsgrößen und essen Sie langsam, um ein besseres Sättigungsgefühl zu erreichen.

Was sind gesunde Fette?

Gesunde Fette, auch als ungesättigte Fette bekannt, sind essentielle Nährstoffe, die für eine optimale Gesundheit wichtig sind. Im Gegensatz zu gesättigten und trans-Fetten, die in großen Mengen mit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit in Verbindung gebracht werden, sind ungesättigte Fette vorteilhaft und tragen zu einem ausgewogenen Ernährungsplan bei. Es gibt zwei Haupttypen von ungesättigten Fetten:

Central-Apotheke

Ute Helm (Apothekerin) August-Bebel-Str. 43 08412 Werdau

Kontakt:

Telefon: 0800 / 3 06 50 00 WhatsApp: 0160 / 93440553

info@central-apotheke-werdau.de E-Mail:







Einfach ungesättigte Fette: Diese Fette sind in vielen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten und sind flüssig bei Raumtemperatur. Olivenöl ist ein bekanntes Beispiel für ein Lebensmittel mit einfach ungesättigten Fetten. Diese Fette haben gezeigt, dass sie den Cholesterinspiegel im Blut verbessern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können.

Mehrfach ungesättigte Fette: Diese Fette sind ebenfalls flüssig bei Raumtemperatur und werden häufig als Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren bezeichnet. Lebensmittel wie fetter Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen), Nüsse, Samen und bestimmte Pflanzenöle (Leinöl, Walnussöl, Distelöl) sind reich an mehrfach ungesättigten Fetten. Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften und sind wichtig für die Herzgesundheit, das Gehirn und das Immunsystem. Omega-6-Fettsäuren sind ebenfalls wichtig, sollten jedoch in einem ausgewogenen Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren konsumiert werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass während ungesättigte Fette vorteilhaft sind, sie dennoch kalorienreich sind. Daher sollten auch Lebensmittel mit Omega-6-Fettsäuren in Maßen verzehrt werden, um ein übermäßiges Kalorienaufkommen zu vermeiden.

Was ist das richtige Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren?

Das richtige Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung ist immer noch ein Thema intensiver Forschung, und es gibt keine genaue wissenschaftliche Konsens über das optimale Verhältnis. Früher wurde oft ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 von etwa 4:1 oder niedriger als wünschenswert angesehen, aber in der heutigen Ernährung liegt das Verhältnis oft bei 15:1 oder sogar noch höher.

Einige Experten empfehlen jedoch, dass ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren zwischen 2:1 und 4:1 angestrebt werden sollte, um die Entzündungsreaktion im Körper zu regulieren und eine optimale Gesundheit zu fördern. Andere Experten betonen, dass das Verhältnis weniger wichtig sein könnte als die absolute Menge von Omega-3-Fetten, die konsumiert werden. Das bedeutet, dass eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fetten unabhängig vom Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fetten von großer Bedeutung ist.

Wissenschaftliche Erklärung*:

Omega-6-Fettsäuren werden hauptsächlich in Form von Arachidonsäure im Körper verwendet. Arachidonsäure ist ein Vorläufer von entzündungsfördernden Molekülen, den sogenannten Eicosanoiden. Diese entzündungsfördernden Eicosanoide können an bestimmte Rezeptoren im Körper binden und entzündliche Reaktionen auslösen.

Auf der anderen Seite werden Omega-3-Fettsäuren hauptsächlich in Form von Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) im Körper verwendet. EPA und DHA haben entzündungshemmende Eigenschaften und können die Bildung von entzündungsfördernden Eicosanoiden aus Arachidonsäure reduzieren. Omega-3-Fettsäuren können auch an spezifische Rezeptoren im Körper binden und entzündungshemmende Signale vermitteln.

Central-Apotheke

Ute Helm (Apothekerin) August-Bebel-Str. 43 08412 Werdau **Kontakt:**

Telefon: 0800 / 3 06 50 00 WhatsApp: 0160 / 93440553

E-Mail: info@central-apotheke-werdau.de





Bei welchen Hautkrankheiten helfen Omega-3 Fettsäuren*?

Omega-3-Fettsäuren können bei verschiedenen Hautkrankheiten helfen, insbesondere bei solchen, die mit Entzündungen und Hautreizungen einhergehen. Hier sind einige Hautkrankheiten, bei denen Omega-3-Fettsäuren von Vorteil sein können:

- 1. **Akne:** Akne ist eine häufige Hauterkrankung, die durch Entzündungen der Talgdrüsen und Haarfollikel gekennzeichnet ist. Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen können, die entzündlichen Prozesse in der Haut zu reduzieren und das Auftreten von Akne zu mildern.
- 2. **Ekzeme (atopische Dermatitis):** Ekzeme sind chronische Hauterkrankungen, die oft mit Entzündungen, Juckreiz und Hauttrockenheit einhergehen. Omega-3-Fettsäuren können die Hautfeuchtigkeit erhöhen, die Hautbarriere stärken und Entzündungen lindern, was dazu beitragen kann, Ekzeme zu verbessern.
- 3. **Psoriasis (Schuppenflechte):** Psoriasis ist eine Autoimmunerkrankung, die mit entzündlichen Hautläsionen, Rötungen und Schuppenbildung einhergeht. Omega-3-Fettsäuren können dazu beitragen, die Entzündungsreaktionen zu mildern und das Ausmaß der Psoriasis-Symptome zu reduzieren.
- 4. **Rosacea:** Rosacea ist eine Hauterkrankung, die durch Rötungen und Entzündungen im Gesicht gekennzeichnet ist. Omega-3-Fettsäuren können dazu beitragen, Rötungen und Entzündungen zu reduzieren, was für Menschen mit Rosacea von Vorteil sein kann.
- 5. **Kontaktdermatitis:** Kontaktdermatitis ist eine Entzündungsreaktion der Haut, die durch den Kontakt mit bestimmten Allergenen oder Reizstoffen ausgelöst wird. Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Omega-3-Fettsäuren können dazu beitragen, die Hautreizungen zu mildern.
- 6. **Schuppenbildung und trockene Haut:** Omega-3-Fettsäuren können die Hautfeuchtigkeit erhöhen und die Hautelastizität verbessern, was bei trockener Haut und Schuppenbildung von Vorteil sein kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass Omega-3-Fettsäuren allein möglicherweise nicht ausreichen, um schwerwiegende Hautkrankheiten zu behandeln. Eine ausgewogene Ernährung, angemessene Hautpflege und gegebenenfalls medizinische Behandlungen sind oft notwendig, um eine effektive Linderung von Hautkrankheiten zu erreichen.

*Quelle: Balić A et al.: Omega-3 Versus Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acids in the Prevention and Treatment of Inflammatory Skin Diseases. Int J Mol Sci 2020; 21(3): E741; doi: 10.3390/ijms21030741 (Link)

E-Mail: info@central-apotheke-werdau.de



Art der Fette	Gesunde Fette	Ungesunde Fette
	(ungesättigte Fette)	(gesättigte und trans-Fette)
Einfach ungesättigte Fette	Olivenöl, Avocadoöl, Erdnussöl	Butter, Schweineschmalz,
	Avocado, Oliven, Mandeln	Fleischfett, Burger, Nuggets
	Haselnüsse, Cashewnüsse	Vollmilchprodukte
	Erdnüsse, Sesamsamen	Butterblätter, Kekse, Gebäck
Mehrfach ungesättigte Fette (Omega-3-Fettsäuren)	Fettiger Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen), Chiaöl, Leinöl	Pommes frites, frittierte Lebensmittel, Margarine
	Leinsamen, Chiasamen	Fleischwaren (Wurst, Speck)
	Walnüsse, Traubenkernöl	Kekse, Kuchen

Der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung liegt darin, ungesättigte Fette zu bevorzugen, gesättigte Fette zu begrenzen und trans-Fette weitestgehend zu vermeiden. Eine ausgewogene Ernährung mit einer Vielzahl von Lebensmitteln, die reich an gesunden Fetten, Protein, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind, ist entscheidend für die Förderung der Gesundheit und das Wohlbefinden.

2. Regelmäßige Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist ein entscheidender Faktor, um den Stoffwechsel anzukurbeln für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion und die allgemeine Gesundheit. Doch oft kann es eine Herausforderung sein, Sport und Bewegung in den hektischen Alltag zu integrieren. Finden Sie deshalb eine Bewegungsform, die Ihnen Spaß macht und machen Sie diese zu einem festen Bestandteil Ihres Tagesablaufs, sei es Gehen, Laufen, Tanzen, Schwimmen oder Yoga.

- Kombinieren Sie Ausdauertraining mit Krafttraining, um Ihre Muskeln zu stärken und den Fettabbau zu fördern.
- Suchen Sie sich einen Bewegungspartner oder schließen Sie sich einer Sportgruppe oder einem Fitnesskurs an. Gemeinsame Aktivitäten können motivieren und Spaß machen.
- Zudem sorgt die Verabredung mit einem Partner dafür, dass Sie Ihre Bewegungseinheit nicht verschieben oder ausfallen lassen.
- Verlegen Sie Ihre Bewegungseinheiten in die Natur, wann immer es möglich ist.
- Joggen oder Walken im Park, Wandern in den Bergen oder Radfahren in der Natur sind nicht nur körperlich aktiv, sondern bieten auch frische Luft und Entspannung für den Geist.

Central-Apotheke

Ute Helm (Apothekerin) August-Bebel-Str. 43 08412 Werdau Kontakt:

Telefon: 0800 / 3 06 50 00 WhatsApp: 0160 / 93440553

E-Mail: info@central-apotheke-werdau.de





Nutzen Sie Alltagssituationen

Es ist nicht immer notwendig, spezifische Sportzeiten einzuplanen. Nutzen Sie Alltagssituationen, um sich mehr zu bewegen. Nehmen Sie die Treppe statt mit dem Aufzug zu fahren, gehen Sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen, parken Sie Ihr Auto weiter entfernt vom Zielort und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuß.

Stehen Sie regelmäßig auf, dehnen Sie sich oder gehen Sie für kurze Pausen spazieren. Nutzen Sie Ihren Arbeitsplatz, um Übungen wie Kniebeugen oder Wadenheben durchzuführen. Nutzen Sie auch zu Hause Gelegenheiten, um sich während anderer Aktivitäten zu bewegen. Sie könnten beispielsweise während des Fernsehens leichte Übungen machen, wie Sit-ups, Beinheben oder Armkreise.

Zug statt Auto mit dem Deutschlandticket - Pendler auf dem Weg zur Arbeit

Den Arbeitsweg so zu gestalten, dass Sie mehr regelmäßige Bewegung haben, erfordert möglicherweise einige Anpassungen und Planung, aber die gesundheitlichen Vorteile sind es wert. Wenn das Fahren mit dem Auto die einzige praktikable Option ist, können Sie den Park & Ride-Ansatz nutzen. Parken Sie Ihr Auto etwas weiter entfernt von Ihrem Arbeitsplatz und gehen Sie den restlichen Weg zu Fuß. Dadurch können Sie tägliche Bewegung in Ihre Routine einbauen. Oder Sie lassen Sie das Auto stehen und steigen auf öffentliche Verkehrsmittel um in Kombination mit einem Fahrrad! Sie sparen mit dem Deutschlandticket bares Geld und fördern Ihre Gesundheit.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass es weniger stressig ist, mit dem Zug zu fahren als mit dem Auto*. Die Fähigkeit, sich während der Zugfahrt zu entspannen, die reduzierten Umweltauswirkungen und das Gefühl der Kontrolle können zum positiven Reiseerlebnis beitragen**.

Tipp: Mit dem Deutschlandticket besteht oft die Möglichkeit, das Fahrrad im Zug oder im Bus mitzunehmen. Steigen Sie auf dem täglichen Weg zur Arbeit eine Haltestelle eher aus und setzen Sie den Rest des Weges mit dem Rad fort. Je nach Fahrplanzeiten und Arbeitsbeginn steigen Sie in der darauffolgenden Woche immer eine Haltestelle eher aus. Sollte das aufgrund starrer Arbeitszeiten nicht gehen, reden Sie mit Ihrem Chef oder nutzen Sie den Heimweg für das Plus an Bewegung. Suchen Sie sich eine für Sie angenehme Route heraus und beachten Sie dabei auch die Steigung. Sie wollen ja nicht verschwitzt auf der Arbeit ankommen.

Wie nutze ich die App Komoot, um mehr Bewegung im Alltag zu integrieren?

Komoot ist eine vielseitige und benutzerfreundliche App, die Ihnen dabei helfen kann, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Durch die Planung von Routen, die Entdeckung neuer Strecken, die zuverlässige Navigation, die Aufzeichnung von Aktivitäten und die Community-Interaktion kann die App eine wertvolle Unterstützung sein, um Sie zu motivieren, sich regelmäßig zu bewegen und Ihre Gesundheit zu fördern. Egal, ob Sie gerne Rad fahren, wandern oder einfach nur spazieren gehen, Komoot kann Ihnen dabei helfen, Ihre Alltagsbewegung und Wohlbefinden zu optimieren und ein aktiveres Leben zu führen.

- * Eine Studie aus dem Jahr 2017 in der Fachzeitschrift "Transportation Research Part C: Emerging Technologies" zeigte, dass Zugpendler einen niedrigeren Stresspegel hatten als Autofahrer.
- ** Eine Studie, die 2020 in der Fachzeitschrift "Journal of Environmental Psychology" veröffentlicht wurde, untersuchte den Einfluss von Transportmitteln auf die psychische Gesundheit. Die Ergebnisse zeigten, dass Personen, die umweltfreundlichere Verkehrsmittel wie den Zug nutzen, tendenziell weniger Stress und mehr Zufriedenheit mit ihrer Reiseerfahrung hatten.

Central-Apotheke

Ute Helm (Apothekerin) August-Bebel-Str. 43 08412 Werdau

Kontakt:

Telefon: 0800 / 3 06 50 00 WhatsApp: 0160 / 93440553

info@central-apotheke-werdau.de E-Mail:





Vermeidung von Crash-Diäten

Crash-Diäten versprechen oft schnelle Ergebnisse, sind aber in der Regel nicht nachhaltig und können sogar gesundheitsschädlich sein. Setzen Sie stattdessen auf langfristige Veränderungen in Ihrer Lebensweise und seien Sie geduldig mit sich selbst.

Crash-Diäten sind extreme Diäten, bei denen die Kalorienzufuhr drastisch reduziert wird und meistens eine einseitige Ernährung praktiziert wird. Diese Art von Diäten versprechen oft schnellen Gewichtsverlust, aber sie können langfristig mehr Schaden als Nutzen bringen. Hier sind einige Gründe, warum Crash-Diäten vermieden werden sollten:

- Mangelernährung: Crash-Diäten bieten oft nicht die notwendigen Nährstoffe, die der Körper benötigt, um richtig zu funktionieren. Durch den starken Kalorienmangel und die einseitige Ernährung können wichtige Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe fehlen, was zu Mangelerscheinungen und gesundheitlichen Problemen führen kann.
- Muskelabbau: Bei Crash-Diäten verliert der Körper nicht nur Fett, sondern auch Muskelmasse. Dies liegt daran, dass der Körper während des Kalorienmangels nach anderen Energiequellen sucht und dabei auf Muskelgewebe zurückgreifen kann. Muskelabbau kann den Stoffwechsel verlangsamen und es schwieriger machen, das Gewicht langfristig zu halten.
- 3. Stoffwechselanpassung: Crash-Diäten können den Stoffwechsel verlangsamen, da der Körper in den Hungermodus wechselt und versucht, Energie zu sparen. Wenn die Kalorienzufuhr zu niedrig ist, passt sich der Körper an und verbrennt weniger Kalorien, was zu einem Plateau beim Gewichtsverlust führen kann.
- 4. Jojo-Effekt: Der Jojo-Effekt ist ein bekanntes Phänomen, das bei Crash-Diäten häufig auftritt. Wenn der Körper einen starken Kalorienmangel erlebt und Muskelmasse verloren hat, versucht er nach der Diät, die verlorenen Reserven wieder aufzufüllen und speichert Fettreserven, um sich auf eine mögliche zukünftige Hungersnot vorzubereiten. Dies führt oft zu einer schnellen Gewichtszunahme nach Beendigung der Diät.

Biologische Ursache für den Jojo-Effekt

Der Jojo-Effekt hat eine biologische Grundlage, die auf den Überlebensmechanismen des Körpers beruht. Wenn der Körper plötzlich mit einer extrem niedrigen Kalorienzufuhr konfrontiert wird, reagiert er, indem er den Stoffwechsel verlangsamt und die Fettreserven konserviert. Dies ist eine adaptive Reaktion, um den Energieverbrauch zu senken und die Überlebensfähigkeit in Zeiten des Kalorienmangels zu erhöhen.

Wenn die Crash-Diät endet und die Kalorienzufuhr wieder erhöht wird, reagiert der Körper mit einem gesteigerten Hungergefühl und einer erhöhten Fettaufnahme, um seine Reserven wieder aufzufüllen. Da während der Diät auch Muskelmasse verloren ging, sinkt der Grundumsatz des Körpers, was bedeutet, dass er nach der Diät weniger Kalorien verbrennt als zuvor. Dies führt dazu, dass überschüssige Kalorien leicht als Fett gespeichert werden, was zu einer schnellen Gewichtszunahme führen kann.

Central-Apotheke

Ute Helm (Apothekerin) August-Bebel-Str. 43 08412 Werdau Kontakt:

Telefon: 0800 / 3 06 50 00 WhatsApp: 0160 / 93440553

E-Mail: info@central-apotheke-werdau.de







3. Stressmanagement

Stress kann zu emotionalem Essen und ungesunden Bewältigungsmechanismen führen. Es gibt häufig Zusammenhänge zwischen Stress, Essverhalten und Übergewicht. Suchen Sie nach Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Spaziergängen, um Stress abzubauen und Ihre Gesundheit zu fördern.

- Emotionales Essen: Stress kann dazu führen, dass man zu "emotionalen Essen" neigt. Viele Menschen greifen bei Stress zu Nahrungsmitteln, die reich an Zucker, Fett oder Kalorien sind, um sich vorübergehend besser zu fühlen. Dieses Verhalten wird oft als "Trostessen" oder "Frustessen" bezeichnet und kann zu einem übermäßigen Konsum von ungesunden Lebensmitteln führen.
- Heißhunger und unkontrollierte Essanfälle: Stress kann Heißhungerattacken und unkontrollierte Essanfälle auslösen, bei denen große Mengen an Lebensmitteln in kurzer Zeit konsumiert werden. Diese Essanfälle sind oft von negativen Emotionen wie Ärger, Angst oder Frustration begleitet und können zu einem Kalorienüberschuss führen, der zu Gewichtszunahme führen kann.
- Veränderungen der Essgewohnheiten: Bei einigen Menschen kann Stress zu Veränderungen der Essgewohnheiten führen, indem sie entweder den Appetit verringern oder das Essen vergessen. In solchen Fällen kann Stress zu einer unzureichenden Nährstoffzufuhr führen, die negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.
- Hormonelle Reaktionen: Stress führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol. Diese Hormone können den Appetit beeinflussen und das Verlangen nach kalorienreichen Nahrungsmitteln erhöhen. Gleichzeitig kann chronischer Stress zu einer Störung des Hormonhaushalts führen, der den Stoffwechsel und die Fettverteilung beeinflussen kann.
- Schlafstörungen: Stress kann auch zu Schlafstörungen führen. Schlafmangel kann wiederum den Hormonhaushalt beeinflussen und den Appetit steigern, was zu vermehrtem Essen und einem erhöhten Risiko für Übergewicht führen kann.
- Weniger Bewegung: In stressigen Zeiten vernachlässigen viele Menschen ihre körperliche Aktivität und Bewegung. Die Zeit und Energie, die normalerweise für Bewegung aufgewendet wird, wird möglicherweise durch Stressfaktoren ersetzt, was zu einem geringeren Kalorienverbrauch führt.

4. Realistische Ziele setzen

Setzen Sie sich realistische und erreichbare Ziele für Ihre Gewichtsreduktion und machen Sie sich keinen zusätzlichen Stress. Crash-Diäten und extrem strenge Pläne sind oft nicht nachhaltig und können zu Frustration führen. Es ist besser, langsam, aber kontinuierlich Fortschritte zu machen und sich auf langfristige Veränderungen zu konzentrieren.

Central-Apotheke

Ute Helm (Apothekerin) August-Bebel-Str. 43 08412 Werdau

Kontakt:

Telefon: 0800 / 3 06 50 00 WhatsApp: 0160 / 93440553

E-Mail: info@central-apotheke-werdau.de







5. Selbstreflexion

Hinterfragen Sie Ihre Essgewohnheiten und Ihr Essverhalten. Essen Sie aus Langeweile, Stress oder emotionalen Gründen?

Achten Sie darauf, bewusst zu essen und nur dann zu essen, wenn Sie wirklich hungrig sind. Identifizieren Sie mögliche Auslöser für ungesunde Essgewohnheiten und suchen Sie nach gesünderen Bewältigungsstrategien.

Wie kommt Heißhunger abends und in der Nacht beim Fernsehen zustande?

- Emotionales Essen: Beim Fernsehen neigen viele Menschen dazu, Essen als "Belohnung" oder "Trost" zu verwenden, um Stress, Langeweile, Einsamkeit oder andere emotionale Zustände zu bewältigen. Das Essen kann vorübergehend ein angenehmes Gefühl erzeugen und als Ablenkung von negativen Emotionen dienen.
- Werbung und visuelle Reize: Fernsehwerbung und das Sehen von Essen auf dem Bildschirm können das Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln steigern. Visuelle Reize können den Appetit anregen und das Verlangen nach bestimmten Snacks oder Süßigkeiten verstärken, die dann gerne konsumiert werden.
- **Gewohnheiten und Rituale:** Essen vor dem Fernseher kann zu einer festen Gewohnheit oder einem Ritual werden. Das Gehirn kann diese Verbindung zwischen Fernsehen und Essen abspeichern, sodass automatisch ein Verlangen nach Essen aufkommt, wenn man fernsieht.
- Veränderter Tagesrhythmus: In den Abend- und Nachtstunden sinkt oft die Aktivität, und viele Menschen entspannen sich vor dem Fernseher. Gleichzeitig ist die Zeit vor dem Schlafengehen eine Zeit der Ruhe, in der man sich weniger ablenken kann. Dies und Schlafmangel sind Gründe, dass das Verlangen nach Essen stärker wahrgenommen wird.
- Soziale Faktoren: Das gemeinsame Fernsehen mit Freunden oder der Familie kann zu geselligem Essen führen. In solchen Situationen isst man möglicherweise mehr oder greift zu Snacks, weil das Essen eine soziale und angenehme Aktivität ist.

Um Heißhunger in der Nacht beim Fernsehen zu reduzieren, können folgende Strategien hilfreich sein:

- Bewusstes Essen: Versuchen Sie, bewusst zu essen und auf Ihre k\u00f6rperlichen Hunger- und S\u00e4ttigungssignale zu achten. Fragen Sie sich, ob Sie wirklich hungrig sind oder ob es sich um emotionales Essen handelt.
- **Gesunde Snacks:** Wählen Sie gesunde Snacks wie Obst, Gemüsesticks, Nüsse oder Joghurt anstelle von kalorienreichen und ungesunden Optionen.
- **Ablenkung:** Beschäftigen Sie Ihre Hände während des Fernsehens mit anderen Aktivitäten wie Stricken, Malen oder Handarbeit, um das unbewusste Essen zu reduzieren.
- Portionierung: Stellen Sie sich eine kleine Portion des Snacks vor dem Fernseher zusammen, anstatt die ganze Tüte oder Schachtel mit ins Wohnzimmer zu nehmen, um Überessen zu vermeiden.

Central-Apotheke

Ute Helm (Apothekerin) August-Bebel-Str. 43 08412 Werdau Kontakt:

Telefon: 0800 / 3 06 50 00 WhatsApp: 0160 / 93440553

E-Mail: info@central-apotheke-werdau.de





- **Stressbewältigung:** Finden Sie alternative Möglichkeiten, mit Stress oder negativen Emotionen umzugehen, wie z.B. Meditation, Yoga oder ein Entspannungsbad.
- **Essensplanung:** Planen Sie Ihre Mahlzeiten und Snacks im Voraus, um Heißhungerattacken zu reduzieren und gesunde Essgewohnheiten zu fördern.

Indem Sie sich bewusst mit Ihrem Essverhalten auseinandersetzen und positive Gewohnheiten entwickeln, können Sie Heißhunger abends und in der Nacht beim Fernsehen reduzieren und zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

6. Schlafqualität

Achten Sie auf ausreichend Schlaf, da Schlafmangel den Hormonhaushalt beeinflussen und den Appetit steigern kann. Ein guter Schlaf ist wichtig für den Gewichtsverlust und das Wohlbefinden.

Warum führt Schlafmangel zu Gewichtszunahme?

- 1. Hormonelle Veränderungen: Schlafmangel kann zu einer Dysregulation der Hormone führen, die den Appetit und das Sättigungsgefühl regulieren. Ein Mangel an Schlaf führt oft zu einem Anstieg des Hormons Ghrelin, das den Appetit stimuliert, und zu einer Verringerung des Hormons Leptin, das das Sättigungsgefühl signalisiert. Dadurch kann es zu einem gesteigerten Hungergefühl und einem verminderten Sättigungsgefühl kommen, was zu übermäßigem Essen und einer höheren Kalorienaufnahme führen kann.
- 2. Verändertes Essverhalten: Schlafmangel kann zu Veränderungen im Essverhalten führen. Gestresstes oder übermüdetes Essen, das auch als "Frustessen" bezeichnet wird, kann auftreten, wenn Menschen versuchen, ihre Müdigkeit oder emotionale Belastung mit Nahrung zu bewältigen. Solche Essgewohnheiten führen oft dazu, dass man zu kalorienreichen und ungesunden Lebensmitteln greift, was zu einer erhöhten Kalorienaufnahme führen kann.
- 3. **Veränderter Stoffwechsel:** Schlafmangel kann den Stoffwechsel beeinflussen und dazu führen, dass der Körper weniger effizient Kalorien verbrennt. Dies kann dazu führen, dass überschüssige Kalorien als Fett gespeichert werden, was zu einer Gewichtszunahme führt.
- 4. **Reduzierte körperliche Aktivität:** Menschen, die unter Schlafmangel leiden, fühlen sich oft müde und erschöpft, was sie dazu veranlassen kann, weniger körperlich aktiv zu sein. Weniger Bewegung bedeutet weniger Kalorienverbrauch, was wiederum zu einer Gewichtszunahme führen kann.
- 5. **Cortisol-Ausschüttung:** Schlafmangel kann zu einer erhöhten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol führen. Hohe Cortisolspiegel können den Appetit steigern und dazu führen, dass der Körper vermehrt Fett speichert, insbesondere im Bauchbereich.

E-Mail: info@central-apotheke-werdau.de



7. Unterstützung suchen

Teilen Sie Ihre Ziele und Herausforderungen mit Freunden, Familie oder einer Unterstützergruppe.

Der Austausch mit anderen kann motivieren, Erfahrungen teilen und Lösungsansätze bieten, das Körpergewicht zu reduzieren und gesunde Gewohnheiten zu fördern.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie der soziale Austausch und die Unterstützung von anderen bei der Gewichtsabnahme helfen können:

- 1. Motivation und Unterstützung: Wenn Sie Ihre Gewichtsabnahmeziele mit anderen teilen, erhalten Sie Unterstützung, Ermutigung und Motivation. Familie, Freunde oder Gruppen können Ihnen helfen, durch schwierige Zeiten zu kommen, Sie ermutigen, wenn es mal nicht so gut läuft, und Ihnen Rückmeldung geben, wenn Sie Fortschritte machen.
- 2. Verantwortlichkeit: Der Austausch mit anderen schafft ein gewisses Maß an Verantwortlichkeit. Wenn Sie Ihre Ziele und Fortschritte mitteilen, fühlen Sie sich eher dazu verpflichtet, am Ball zu bleiben und an Ihren Zielen zu arbeiten.
- 3. Ideenaustausch: Der Austausch mit anderen ermöglicht es Ihnen, Ideen, Tipps und Erfahrungen auszutauschen. Sie können von den Erfolgen und Herausforderungen anderer lernen und neue Ansätze für Ihre eigene Gewichtsabnahme ausprobieren.
- 4. Gemeinsame Aktivitäten: Wenn Sie mit Anderen gemeinsame Aktivitäten wie Sport, Kochen oder gesunde Mahlzeiten teilen, wird die Gewichtsabnahme zu einer sozialen und angenehmen Erfahrung. Dies kann die Motivation steigern und den Prozess der Gewichtsreduktion positiver gestalten.
- 5. Teilen von Ressourcen: Andere können Ihnen dabei helfen, nützliche Ressourcen wie Bücher, Rezepte, Apps oder Trainingsprogramme zu entdecken, die Ihnen bei Ihrer Gewichtsabnahme helfen können.
- 6. Selbstreflexion: Durch den Austausch mit anderen können Sie auch Ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Fortschritte besser reflektieren. Es ermöglicht Ihnen, Ihre Ziele zu überdenken, Strategien anzupassen und neue Erkenntnisse zu gewinnen.
- 7. Reduzierung von sozialem Druck: Der Austausch mit Gleichgesinnten kann dazu beitragen, den sozialen Druck zu reduzieren, der manchmal mit Diäten oder Gewichtsverlust verbunden sein kann. Sie fühlen sich weniger isoliert und können sich gegenseitig unterstützen, um gesunde Entscheidungen zu treffen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Austausch mit anderen zu fördern, je nach Ihren persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen. Sie könnten sich einer Gewichtsverlust-Gruppe anschließen, sich mit Freunden zum Sport treffen, einen Ernährungskurs besuchen oder sich online in Foren oder sozialen Medien mit anderen austauschen. Egal, für welche Methode Sie sich entscheiden, der soziale Austausch kann eine wertvolle Unterstützung sein, um Ihre Gewichtsabnahmeziele zu erreichen und langfristig aufrechtzuerhalten.

Central-Apotheke

Ute Helm (Apothekerin) August-Bebel-Str. 43 08412 Werdau

Kontakt:

Telefon: 0800 / 3 06 50 00 WhatsApp: 0160 / 93440553

E-Mail: info@central-apotheke-werdau.de







8. Geduld und Selbstliebe

Gewichtsreduktion ist ein Prozess, der Zeit und Ausdauer erfordert. Seien Sie geduldig mit sich selbst und feiern Sie kleine Fortschritte. Lernen Sie, sich selbst zu lieben und sich nicht ausschließlich über das Gewicht zu definieren. Ihr Selbstwertgefühl sollte nicht allein von Ihrem Aussehen abhängen, sondern von Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden.

Wie kann ich ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln, wenn ich unzufrieden mit meinem Aussehen bin?

Das Entwickeln eines guten Selbstwertgefühls, insbesondere wenn Sie mit Ihrem Aussehen unzufrieden sind, kann eine herausfordernde, aber erreichbare Aufgabe sein. Hier sind einige Schritte, die Ihnen dabei helfen können, ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen:

- Akzeptanz und Selbstmitgefühl: Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind, und üben Sie Selbstmitgefühl. Erkennen Sie an, dass niemand perfekt ist und dass jeder Mensch einzigartig ist. Seien Sie liebevoll und nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie mit negativen Gedanken über Ihr Aussehen konfrontiert sind.
- Fokussieren Sie sich auf Ihre Stärken: Konzentrieren Sie sich auf Ihre positiven Eigenschaften, Talente und Stärken anstatt auf Ihre vermeintlichen Schwächen. Erinnern Sie sich daran, dass Ihr Wert als Mensch nicht allein von Ihrem Aussehen abhängt.
- Vermeiden Sie Vergleiche: Versuchen Sie, sich nicht mit anderen zu vergleichen, da jeder Mensch unterschiedlich ist. Vergleiche können zu negativen Gefühlen führen und Ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, die beste Version Ihrer selbst zu sein.
- Umgebung und soziale Unterstützung: Umgeben Sie sich mit positiven und unterstützenden Menschen, die Sie akzeptieren und schätzen, unabhängig von Ihrem Aussehen. Vermeiden Sie Menschen oder Umgebungen, die negative Einstellungen oder Kritik fördern.
- **Pflegen Sie Selbstfürsorge:** Sorgen Sie gut für sich selbst, indem Sie gesunde Gewohnheiten entwickeln, wie zum Beispiel eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und Stressbewältigung. Dies kann dazu beitragen, Ihr allgemeines Wohlbefinden und Selbstwertgefühl zu steigern.
- **Herausforderung von negativen Gedanken:** Achten Sie auf negative Gedanken über Ihr Aussehen und versuchen Sie, diese zu hinterfragen und zu widerlegen. Ersetzen Sie sie durch positive Selbstaffirmationen und realistischere Sichtweisen.
- **Professionelle Unterstützung:** Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihr Selbstwertgefühl zu stärken, können Sie professionelle Hilfe suchen. Ein Therapeut oder Coach kann Ihnen dabei helfen, Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern und positive Veränderungen zu fördern.
- Schätzen Sie Ihren Körper: Erkennen Sie die Fähigkeiten und Funktionen Ihres Körpers an und schätzen Sie, was er Ihnen ermöglicht. Fokussieren Sie sich auf Gesundheit und Wohlbefinden statt auf äußere Erscheinungen.

Central-Apotheke

Ute Helm (Apothekerin) August-Bebel-Str. 43 08412 Werdau **Kontakt:**

Telefon: 0800 / 3 06 50 00 WhatsApp: 0160 / 93440553

E-Mail: info@central-apotheke-werdau.de







Es ist wichtig zu verstehen, dass das Selbstwertgefühl ein Prozess ist, der Zeit und Übung erfordert. Seien Sie geduldig mit sich selbst und nehmen Sie kleine Schritte, um Ihre Einstellung zu sich selbst zu verbessern. Indem Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken, können Sie eine positive Beziehung zu sich selbst aufbauen und ein erfülltes Leben führen, unabhängig von äußeren Erscheinungen.

Fazit: Veränderungen brauchen Zeit

Übergewicht ist eine ernsthafte gesundheitliche Herausforderung, die nicht ignoriert werden sollte. Es erfordert eine bewusste Anstrengung, um langfristige Veränderungen in der Ernährung und dem Lebensstil vorzunehmen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Stressmanagement und ausreichend Schlaf sind entscheidende Faktoren, um das Gewicht zu reduzieren und die Gesundheit zu verbessern. Konsultieren Sie immer einen Arzt oder einen Gesundheitsexperten, um eine individuell auf Sie abgestimmte Strategie zu entwickeln und Ihr Ziel eines gesunden Lebensstils zu erreichen. Denken Sie daran, dass kleine Schritte zu großen Veränderungen führen können, und bleiben Sie geduldig auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Ich.

Kontakt:

Telefon: 0800 / 3 06 50 00 WhatsApp: 0160 / 93440553

E-Mail: info@central-apotheke-werdau.de





