

«FABIENNES FILES»

Von Diät zu Diät – Abnehmen als Alptraum

Hollywoodstar-Diät. Fatburner-Diät. Kohlsuppen-Diät. Mittelmeer-Diät. Trennkost. Nulldiät. Kennen Sie auch Menschen, die seit Jahren irgendwelche Diäten machen? Nach der anfänglichen Begeisterung bleiben sie am Schluss meistens so, wie sie zu Beginn der Prozedur waren. Von Frauen weiss man, dass jede zweite den Jo-Jo-Effekt erlebt, nach dem Ende der Diät schnell wieder zunimmt und wenige Monate später oft mehr als zuvor wiegt. Mich hat das teilweise sehr berührt, weil die Mehrheit der ständigen Diät-Ausprobierer unter dem Übergewicht leidet. Klar gibt es Jammerlappen, die immer schlank sind und wegen einem oder zwei Kilos mehr nach dem Sommerurlaub sofort auf den (Abnehm-)Alarmknopf drücken. «Siehst Du denn nicht, wie ich aus dem Leim gegangen bin? «Ich muss was ändern...» oder: «Mein Gott, mir ist alles zu eng. Ich brauche neue Kleider!» Ich erinnere mich gern an früher: Da hiess es kurz und knapp: «FdH» (Friss die Hälfte).

Aus Laiensicht würde ich sagen, dass eine Diät, die keinerlei Genuss zulässt, zum Scheitern verurteilt ist. Oder, wenn man sich unrealistische Ziele wie 10 Kilo in vier Wochen setzt, wird es nicht funktionieren. Man merkt schnell: Abnehmen ist kein Zuckerschlecken. Ursprünglich stand das Wort Diät für «gesunde, vernünftige Lebensweise». Eigentlich versteht man unter einer Diät eine spezielle, zielgerichtete Ernährungsform, um einen medizinischen Nutzen zu erzielen: Diabetiker ernähren sich zuckerfrei, Herzinfarktpatienten essen fettarm und Menschen mit Beschwerden im Magen-Darm-Bereich erhalten Schonkost. Heutzutage steht eine Diät jedoch fast nur noch für Gewichtsreduktion. Doch nicht immer sind es stark übergewichtige Personen, die sich dieser Prozedur aus gesundheitlichen

Gründen unterziehen. Immer mehr Normalgewichtige versuchen, noch dünner zu werden – vor allem aus ästhetischen Gründen.

Auf den Titelblättern vieler bunter Magazine sehen Frauen superschlank und sexy aus. Was eben dazu führt, dass sich so manche Dame mit Normalgewicht ohne Grund übergewichtig fühlt. Bei den Männern ist es mittlerweile ähnlich. Schlank, fit und sichtbar trainiert soll das moderne Mannsbild sein. Nun, gegen Sport und gesunde Ernährung ist nichts einzuwenden. Aber nicht jeder Mensch kann den aktuellen Schönheitsidealen der Medien entsprechen.

Anstatt immer wieder neue Schlankheitskuren auszuprobieren, sollte man sich lieber von Experten beraten lassen. Die meisten Übergewichtigen, die erfolgreich Gewicht reduziert haben, stellten ihre Ernährung um und bewegten sich mehr als vorher. Und dies alles mit professioneller Begleitung. Allen ohne Gewichtsprobleme, deren Stresslevel bei den Seite-1-Frauen und -Männern dramatisch ansteigt, wünsche ich nichts als Entspannung. Bei diesen «Traumkörpern» hat Photoshop meistens nachgeholfen.

Geniessen Sie das Leben und bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihre

Ihre Fabienne Gross



«ExtraGross»

Wer abnehmen möchte, für den sind Light-Produkte nur bedingt geeignet. Denn Fett ist ein Aromaträger, es verleiht den Speisen Geschmack. Zudem stillt es den Appetit. Fehlt Fett in der Nahrung, kann der Körper sein natürliches Verlangen nicht richtig stillen – er verlangt nach mehr. Viele Menschen, die Light-Produkte konsumieren, greifen daher zweimal zu. So nehmen sie in der Summe unter Umständen mehr Kalorien zu sich als ohne Light-Produkte.

Quelle: planet-wissen.de