



bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Im eigenen Körper wohlfühlen

SA, 1. 8.,
17.05 Uhr,
ORF 2 Bewusst
gesund7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at

Strandurlaube, leichte Kleidung und Tage im Schwimmbad – der Sommer ist wohl die ideale Zeit, über sein Wunschgewicht nachzudenken. Denn Fettpölsterchen lassen sich in der wärmsten Jahreszeit nur schlecht verstecken. Empfinden Sie ein Unwohlsein oder stören Sie einige Kilos zu viel, ist das bereits ein guter Anfang. Wichtig ist: Hände weg von Crash-Diäten jeglicher Art! Sie führen nur kurze Zeit zum gewünschten Ergebnis und sind mit dem allseits unbeliebten Jojo-Effekt eng verbunden. Zudem schaden sie der Gesundheit mehr, als sie nützen. Viel effektiver ist eine langfristige Ernährungs-umstellung.

Lebensstil ändern. Gesundes Essen, regelmäßige Bewegung und bewusster Konsum sollten Lebenseinstellung werden, nicht eine kurze Periode. Stecken Sie sich Ihre Ziele aber nicht zu hoch! Wer überhöhte Erwartungen an sich und seinen Abnehmerfolg hat, wird schnell enttäuscht. Die Folge ist Frust, der einen wieder vermehrt zu Ungesundem greifen lässt. Daher ruhig langsam angehen. Sehr zu empfehlen ist es, sich auf drei Mahlzeiten am Tag einzupendeln, bei denen man sich aber richtig satt isst. Wer hungrig den Tisch verlässt, wird immer wieder ans Essen denken und zu Essattacken neigen, die er/sie eigentlich vermeiden will. Hungrig einkaufen zu gehen ist übrigens eine ebenso schlechte Idee. Denn der Einkaufskorb wird in diesem Fall viel zu voll und oft mit den falschen Lebensmitteln gefüllt sein. Hineinwandern sollten ausschließlich gesunde Produkte. Als Faustregel gilt: Je weniger stark verarbeitet Lebensmittel sind, desto gesünder sind sie. Verzichten Sie möglichst auch auf raffinierte Kohlenhydrate. Wer sich gesund ernährt, gerät nur selten in die Gefahr zu hoher Kalorienaufnahme. Kontraproduktiv ist auch das strikte Verbot jeglicher Genüsse. Wer es sich auferlegt,

etwa nie wieder Süßes essen zu dürfen, wird es schon sehr bald wieder tun. Stecken Sie sich stattdessen besser Obergrenzen – also etwa eine Tafel Schokolade pro Woche. Denn Gemüse schaffen Glücksmomente, die man sich gerade in doch teilweise frustrierenden Zeiten einer Ernährungs-umstellung gönnen sollte. Meiden Sie aber strikt Softdrinks und Lightprodukte aller Art. Strotzen die einen nur so vor Zucker, bewirken die anderen eine Insulin-Hochschaubahn, da Fett durch leicht abbaubare Kohlenhydrate ersetzt und dem Körper somit ständig Hunger signalisiert wird. Wichtig ist generell, Stress abzubauen. Denn in Phasen psychischer Belastung neigen Menschen dazu, nebenbei zu essen. Das Problem daran: Man realisiert nicht, was und wie viel man isst. Nehmen Sie sich daher genügend Zeit für Ihre Mahlzeiten. Es dauert etwa 20 Minuten, bis der Körper Sättigung registriert – bis dahin haben viele Übergewichtige ihre zu große Portion aber meist schon verschlungen. Manche bemerken gar nicht mehr, wann der Körper genug hat, sie essen bis zum Völlegefühl.



„MIT REALISTISCHEN ZIELEN
UND GENUSS LÄSST SICH DAS
WUNSCHGEWICHT ERREICHEN“

Bewusst essen. Deshalb ist es zu empfehlen, sich bei den Mahlzeiten wirklich nur dem Essen zu widmen, sich ein Menü schön anzurichten und nur kleinere Bissen auf die Gabel zu laden. Legen Sie das Besteck während des Essens einfach mal ab und spüren Sie in sich hinein, ob Sie den nächsten Bissen wirklich noch brauchen. Sie können ihre Mahlzeiten auch ruhig etwas zelebrieren, denn unter diesen Voraussetzungen kann man sich einen Vorteil der Nahrungsaufnahme gleich zunutze machen: Essen an sich entspannt nämlich. Und damit schließt sich der Kreis zum Wohlfühlgewicht. Wer entspannt ist, kann sein ausgewähltes, gesundes Essen genießen, vermeidet Frust und damit Essattacken, kann sich Zeit für regelmäßige Bewegung nehmen und schafft es, seinen Lebensstil langfristig zu ändern und somit sein Wunschgewicht zu halten. ■