

Expertenchat am 8. Juni 2020 zum Thema: Gesund abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt

Expertin: Anna Gellert

Protokoll:

Frage:

Ich mache seit 2 Jahre Weight Watchers, 14 kg sind runter. Leider geht jetzt nichts mehr. Ich möchte aber gerne auf 65 kg, das heißt noch 7 kg sollen weg. Wie bekomme ich diese 7 kg runter? Sport ist nicht so meins.

Antwort:

Hallo, neben Sport können Sie zum Beispiel ihre Alltagsbewegung erhöhen, denn auch das verbraucht zusätzliche Energie. So können Sie durch wirklich einfache Dinge wie Treppen steigen, spazieren gehen, vielleicht auch im Stehen zu arbeiten den Stoffwechsel ankurbeln. Wenn sie sagen Sport ist nicht so ihres, vielleicht gibt es eine Bewegungsweise, die Ihnen trotzdem Spaß macht, das kann auch Bowling sein oder Fahrradtouren und muss nicht immer das übliche Fitnessstudio sein. Denn wenn man ein Gewichtsplateau wie Sie nun erreicht hat, dann bedeutet es, dass ihr Energieverbrauch nun ihrer Zufuhr entspricht und diese lässt sich super durch mehr Bewegung erhöhen.

Frage von LowCarbIntervall:

Ich (54) halte mich weitgehend an Low Carb seit 2004 und faste Intervall täglich in der Art, dass es vor 11-12 Uhr nur grünen Tee gibt. Ich fühle mich bestens mit dieser Kombination. Sie passt zu meinem Geschmackempfinden und Tagesablauf. Die medizinischen Werte sind bestens, trotz Übergewicht. Meine Frage: da beides langanhaltende Verhaltensänderungen sind, kann doch kein Jo-Jo-Effekt auftreten?

Antwort:

Hallo, da sie sich bereits seit 6 Jahren an diese Ernährungsform halten, haben Sie wohl einen guten Weg gefunden eine ihrem Bedarf und Bedürfnissen entsprechenden Ernährungsweise umzusetzen. Der Jo-Jo-Effekt würde dann eintreten, wenn Sie gleichzeitig stark Kalorien einsparen, demnach ein sehr großer Energiedefizit mit stetigem Hungergefühl phasenweise umsetzen und danach wieder in das übliche Essverhalten rutschen.

Frage von Koala:

Hallo, wie komme ich aus eingefahrenen Pfaden raus? Wenn es Stress gibt, z. B. die Coronakrise, finde ich den Weg nicht zurück zum vorher schon eingeschlagenen Weg.

Antwort:

Hallo, oft hilft es beim Thema Stressessen sich zu überlegen welche Emotionen stecken dahinter - bin ich wütend traurig oder gelangweilt und sich dann alternative "Beschäftigungen, Ablenkungen" zu suchen. Versuchen sie zum Beispiel bei Stress/ Wut eine Atemtechnik, einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft oder schreiben sie sich dies auf. "immer wenn ich dieses Gefühl habe, dann habe ich Lust auf ... zu essen" und in dem Moment machen Sie sich ihre Muster bewusst und können sich neue Gewohnheiten überlegen. Probieren sie diese aus, machen sie eine Strichliste und haken sie Tage an denen es gut geklappt hat ab. Und nicht aufgeben, wenn es mal nicht geklappt hat, denn jeder Tag an den sie anders gehandelt haben ist bereits ein Erfolg.

Frage von Outis:

Trotz viel Bewegung, Sport (mind. 2h pro Tag: Joggen, Radeln, Krafttraining, EMS, Alltagsbewegung) und Kaloriendefizit (max. 1000 kcal täglich) und top Gesundheitswerten (ärztlich durchgecheckt, auch vom Endokrinologen) nehme ich kein Gramm ab (w/45/BMI 22). Mein KFA liegt bei 31% (Messung per Waage und Zange). Was kann ich noch tun?

Antwort:

Bei diesem Sportpensum und dieser gleichzeitig sehr geringen Kalorienmenge befindet sich ihr Körper im Hungerstoffwechsel, er ist somit unterversorgt mit Energie und wird daher alles daran setzen die Energiereserven, die er hat zu schützen. Dies bedeutet Stress und kann zum Beispiel durch erhöhte Stresshormonlevel den Fettabbau hemmen. Sie sollten daher ausreichend essen, am besten führen sie ein Ernährungstagebuch und lassen sich dies einmal von einer Ernährungsfachkraft auswerten. Auf dieser Basis, kann man ein adäquates Energiedefizit festlegen und damit ihr Körper Fett verbrennen kann, braucht er Brennstoff und somit eine ausreichende Nährstoff- und Energieversorgung.

Frage von Marcia:

Ich möchte gerne wissen, was ich machen könnte, um weniger Süßigkeiten zu essen?

Antwort:

1) Mahlzeiten ausgewogen gestalten - 50%Obst oder Gemüse, immer 1/4 Eiweiß, 1/4 komplexe (z.B. Vollkorn) Kohlenhydrate und 1-2 EL pflanzliches Öl oder z.B. 1 EL Samen 2) regelmäßige Mahlzeiten, um ein Hungerloch und zu starkes Absinken des Blutzuckerspiegels zu verhindern 3) Eiweiß nutzen - wirkt gegen Heißhunger 4) Snacks gut zusammenstellen - auch hier immer "verpacken" z.B. Obst mit Joghurt statt nur Obst 5) ausreichend trinken - oft werden Appetit und Durst verwechselt 6) Wenn Sie satt durch den Tag kommen, durch gut zusammengestellte Hauptmahlzeiten wird auch ihr Heißhunger auf Süßes nachlassen. Wenn sie merken, dass sie Emotionen mit dem Essen verbinden, schauen, was würde Ihnen stattdessen gut tun, ein Gespräch mit einer Freundin, Bewegung, Musik hören oder Schlaf.

Frage von Marie:

Nach zahlreichen Diäten und versuchten Ernährungsumstellungen mit dem anschließenden Jojo-Effekt wiege ich seit ca. einem Jahr 105 kg. Da ich aber immer mehr körperliche Beschwerden bekomme, muss ich wenigstens ein paar Kg abnehmen, ohne wieder zuzunehmen. Wie schaffe ich das?

Antwort:

Keine Diät! Schauen Sie, dass Sie ihre Ernährung langfristig umstellen. Am besten durch eine Ernährungsberatung, die sie dabei unterstützen kann oder überlegen Sie sich gute Alternativen, z.B. mehr Obst und Gemüse, Vollkornprodukte statt Weißmehl, Wasser statt Limonaden, Nüsse statt Schokolade. Essen Sie regelmäßig und essen Sie sich mit Obst, Gemüse und hochwertigem Eiweiß (Quark, Joghurt, Hülsenfrüchte, ab und an Fisch oder Fleisch) satt. Zudem bauen sie Bewegung in ihren Alltag, spazieren gehen, Treppen steigen, Fahrrad fahren – alles was Ihnen Spaß macht.

Frage von bine:

Ich habe durch Krankheit und Medis 30 Kilo zu genommen. Es fällt mir sehr schwer abzunehmen. Ich möchte Kalorien zählen. Wie bekomme ich eine Ernährungsberatung? Mit freundlichen Grüßen

Antwort:

Am besten besorgen Sie sich eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung bei Ihrem Arzt oder suchen sich z.B. über die ZPP einen Abnehmkurs, der von Krankenkassen unterstützt wird. Dazu sollte die Ernährungsberater*in zertifiziert sein, z.B. durch die VDOE, VDD, Quetheb, DGE - Fragen sie auch direkt bei ihrer Krankenkasse nach, in wieweit Ernährungsberatungen unterstützt werden.

Frage von Raiser Helga:

Was kostet die Beratung? Wie funktioniert das per Online?

Antwort:

Das ist sehr individuell aber im Schnitt zwischen 65-80 pro 60 Minuten. Online kann man über verschiedene Tools arbeiten, die eine Videokonferenz ermöglichen.

Frage von Sandy:

Hallo Frau Gellert, ich habe eine gezielte Frage zum Abnehmen: Mit einer Größe von 1,64 m und einem Gewicht von 57 kg bin ich offensichtlich schlank. Allerdings bin ich eine "dünne Dicke" mit hohem Cholesterin, Cellulite und einem zu großen Bauchumfang. Daher möchte ich gezielt am Bauch und damit am viszeralen Bauchfett abnehmen und meinen Körperfettanteil senken, um mein Erkrankungsrisiko zu mindern und auch besser auszusehen. Noch mehr abnehmen möchte ich eigentlich nicht unbedingt...Viele GrüßeSandy

Antwort:

Hallo Sandy, um Körperfett zu reduzieren sollten Sie Ernährung und Bewegung kombinieren - Kraft- und Ausdauertraining bieten sich hier an. Ernährungstechnisch sollten sie tierische Fette reduzieren oder meiden, d.h. pflanzliche Öle nutzen (Oliven-, Rapsöl), Zucker reduzieren, ballaststoffreich essen (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte), pflanzlich basiert essen, d.h. immer wenn möglich sehr cholesterinhaltige Lebensmittel z.B. Butter durch Pflanzenmargarine (auf Rapsöl oder Olivenölbasis) ersetzen, essen sie Fisch, der reich an Omega3 ist und bauen sie fettarme Eiweißquellen ein wie Quark, Joghurt, Hühnchen (Bio-Qualität wenn möglich), Harzer Rolle, Mozzarella. Zudem versuchen Sie, süße Getränke zu meiden.

Frage von Egon:

In den letzten 15 Wochen habe ich 6 kg abgenommen durch ein gutes Frühstück und reduzierte Aufnahme von Fett und Kohlehydraten ab 14 Uhr. Seit 3 Tagen stoppt die Abnahme. Ich möchte noch weitere 5 kg abnehmen, um auf einen BMI von 33 zu kommen. Haben Sie eine Idee?

Antwort:

Es ist ganz normal, dass man beim Abnehmen irgendwann ein Gewichtsplateau erreicht. Nun könnten sie weiter Dinge versuchen umzusetzen, z.B. gibt es noch Lebensmittel die durch gesunde Alternativen, die Ihnen schmecken ausgetauscht werden können, können sie mehr Bewegung in ihren Alltag einbauen. Wie sieht es mit Snacks und versteckten Zuckerfallen aus, können Sie hier alternative Snacks finden. Auf jeden Fall dranbleiben! Und überlegen Sie sich, ob denn vielleicht auch ihr Abend- oder Mittagessen durch mehr Obst und Gemüse noch gesünder gestaltet werden kann.

Frage:

Was hilft, wenn man ständig Hunger hat und kein Sättigungsgefühl mehr hat?

Antwort:

Das kann verschiedene Gründe haben 1) Was essen sie --> essen sie vollwertige Mahlzeiten mit Eiweiß, pflanzlichen Fettquellen, 50% des Tellers mit Obst oder Gemüse und Kohlenhydrate aus Vollkorn/ Kartoffeln, Reis/ Hülsenfrüchte/ Quinoa usw.? 2) Essen sie achtsam - kauen sie ihr Essen ausreichend, essen sie ohne Ablenkung um Körpersignale wahrnehmen zu können? 3) Trinken Sie ausreichend jede Stunde ein Glas Wasser? 4) Achten sie darauf, wann Sie Hunger verspüren und wann nur Appetit --> Bei Appetit alternative Beschäftigungen suchen wie spazieren gehen, frische Luft Das Hunger- und Sättigungsgefühl wieder wahrnehmen und auch beachten zu können kann man trainieren. Nehmen sie sich Zeit zum Essen und essen sie so wenig verarbeitete und zuckerhaltige Lebensmittel wie möglich, ausreichend Eiweiß und Ballaststoffe, dies unterstützt ihr Sättigungsgefühl und einen konstanten Blutzuckerspiegel.

Frage von Sven:

Ich bin 53 Jahre alt, 203 cm und wiege 120 Kilo. Viele sagen du bist ja auch groß. Mein Gewicht tendiert leider immer weiter nach oben. Sport ist bisher nicht mein Ding. Ich habe schon mal angefangen im Fitnesscenter zu trainieren. Leider bin ich nicht so diszipliniert. Habe einen Defibrillator implantiert. Vielleicht können Sie mir ja helfen meine Ernährung in die richtige Richtung zu bringen. Mfg Sven Findeisen

Antwort:

1) Tellermodell: 50% Obst/Gemüse, hochwertiges Eiweiß (Hülsenfrüchte, fettarmes Fleisch, Fisch und Milchprodukte) pflanzliche Fette 2) Bewegung suchen die Spaß macht - es gibt so viel und jede Bewegung zählt! Es muss nicht immer das Fitnessstudio sein. 3) Limonaden und Süße Getränke durch Wasser, Tee oder Schorlen (1 Teil Saft 3 Teil Wasser ersetzen).

Frage von BKK_Gast_9f78d94c:

Wieviel Pause sollte beim Intervallfasten eingehalten werden?

Antwort:

Es gibt verschiedene Arten - 16:8 bedeutet 8 Stunden Essen z.B. 11.00-19.00 und 16 Stunden (über Nacht fasten) - man kann aber auch die 5:2 Methode wählen - Bei der 5:2-Methode wird an 5 Tagen der Woche normal gegessen und an 2 Tagen gefastet. An den zwei, in der Regel nicht aufeinanderfolgenden, Fastentagen pro Woche beschränkt sich die Kalorienzufuhr auf ein Viertel der sonst üblichen Energieaufnahme (Frauen: ca. 500 kcal, Männer: ca. 600 kcal). Wählen Sie die Intervallfasten-Methode, die am besten zu ihrem Tagesablauf und Ihren Lebensbedingungen passt. Und wichtig ist auch hier, dass die Lebensmittelauswahl entscheidend ist --> somit auch hier auf eine ausgewogene und gesunde Auswahl an Lebensmitteln achten.

Frage von BKK_Gast_2228f5a3:

Am Abend nasche ich zu viel Süßigkeiten. Wie kann ich das vermeiden?

Antwort:

Vielleicht haben Sie am Nachmittag vergessen auf eine konstante Energieversorgung zu achten. Das passiert vor allem wenn man gerade etwas fertig machen möchte und viel um die Ohren hat. Lassen Sie Ihre Mittagspause nicht ausfallen und gestalten Sie Ihre Mahlzeiten ausgewogen mit ausreichend Obst/ Gemüse, komplexen Kohlenhydraten, und hochwertigem Eiweiß und Fett. Bauen Sie kleine Snacks mit ein, um auch hier lange Pausen zum Beispiel zwischen dem Mittag- und Abendessen zu überbrücken. Auf diese Weise verhindern Sie, dass

Sie in ein Energie- und somit Hungerloch fallen und wirken abendlichen Heißhungerattacken entgegen!

Frage von Gast_96b32cec:

Ich habe bis zu meinem 25. Lebensjahr immer wieder Phasen von Appetitlosigkeit. Dadurch war ich immer schlank und musste mir nie Gedanken machen. Wenn ich Hunger hatte, habe ich nicht viel gegessen. Nun ist das Gegenteil der Fall und ich fühle mich ständig hungrig und alles setzt an selbst wenn ich kleine Portionen esse. Da ich immer nach Gefühl gegessen habe, fällt es mir sehr schwer mich einzuschränken

Antwort:

Überlegen Sie sich zum einen was hat sich geändert, Arbeits- Lebenssituation, was könnte der Auslöser dafür sein, dass sie nun vermehrt Hunger verspüren. Vielleicht auch mehr/ weniger Bewegung, Sport. Dann achten Sie darauf, was Sie essen und essen sie sich an z.B. Gemüse satt. So können Sie weiterhin große Mengen essen, aber sie bekommen ihre Energiebalance wieder besser in den Griff. Sie sollten nicht in den Teufelskreis geraten zu hungern und nicht zu essen obwohl sie Hunger haben, sondern achten sie mehr darauf, was Sie essen und was der Grund für den vermehrten Hunger sein könnte. Auch ist es leider so, dass unser Stoffwechsel und auch unsere Muskelmasse mit dem 30. Lebensjahr stetig abnimmt und weniger wird, d.h. eine Ernährungsweise, die mit 25 die gut funktioniert, kann mit 40 zur Gewichtszunahme führen, wenn wir uns z.B. nicht mehr bewegen als vorher.

Frage von Marie:

Hallo, ich musste seit ich neun Jahre alt war auf mein Gewicht achten. Ich habe Diäten gemacht und mehr als einmal versucht meine Ernährung umzustellen. Das Ergebnis war meistens erst 10kg weniger und einige Zeit später das doppelte wieder drauf. Ich denke, ich schaffe es nicht alleine. Kann ich mir irgendwo Unterstützung holen?

Antwort:

Auf jeden Fall. Sie können zum einen über Ihre Krankenkasse nachfragen welche Ernährungsberatungsangebote unterstützt werden (z.B. auch Einzelberatungen werden von KK oft übernommen, wenn die Ernährungsberaterin zertifiziert ist z.B. über die DGE, VDOE, VDD, usw) oder sie können über die ZPP Datenbank nachsehen welche Gruppenangebote in Ihrer Nähe sind und auch hier ihre Krankenkasse fragen wie diese unterstützt werden.

Frage von EFF:

Macht es Sinn, bei stark schwankendem Gewicht (nach Entfernung der Schilddrüse), einen Endokrinologen aufzusuchen?

Antwort:

Auf jeden Fall! Da nach einer Operation nicht mehr ausreichend Schilddrüsenhormone produziert werden, müssen diese durch Tabletten ersetzt werden und die richtige Dosis ist für jeden Menschen unterschiedlich. Daher sollten sie dies gemeinsam mit Ihrem Arzt testen und sich an die richtige Dosis "herantasten".

Frage von BKK_Gast_c37130cc:

Liebe Frau Gellert, bei mir ist es so, dass ich recht schlank bin, aber leider einen dickeren Bauch habe. Wie kann ich diesen denn am besten wegbekommen?

Antwort:

Leider können wir nicht gezielt bestimmen, wo wir am Körper Fett abbauen. Generell können Sie versuchen, Ihren Körperfettanteil zu reduzieren, sollte dieser erhöht sein z.B. durch Reduktion von Zucker, stark verarbeiteten Lebensmitteln, Limonaden/ Softgetränken. Gleichzeitig bietet Muskelaufbau durch Training (Klettern, Bouldern, Schwimmen, Fitness, was Ihnen Spaß macht) einen weiteren wichtigen Baustein. Wichtig ist aber auch, dass unser Körper sehr individuell ist und daher spricht man von der Apfel- oder Birnen-Form, diese können wir nur zu einem bestimmten Maße beeinflussen.

Frage von BKK_Gast_2228f5a3:

Hilft es, wenn ich alles aufschreibe was ich esse beim Abnehmen?

Antwort:

Auf jeden Fall! Ein Ernährungsprotokoll hilft dabei die eigenen Ernährungsgewohnheiten aufzudecken, vielleicht auch den einen oder anderen Snack, den man sonst wieder vergessen hätte und man kann auch gut sehen, in welchen Situationen man isst - ist es immer der Hunger oder Langeweile, Frust, Trauer. Es ist eine sehr einfache Möglichkeit, bewusster zu essen und Veränderungen greifbar und erkennbar zu machen.

Frage von Gewicht:

Ich erkrankte in 2016 an einem hoch aggressiven, schnell wachsenden und stark hormonabhängigen Brustkrebs, zudem wurde bei mir auch noch eine Schilddrüsenerkrankung (Hashimoto) diagnostiziert, die nicht behandelt werden kann, da ich als Brustkrebspatientin zunächst Tamoxifen eingestellt und später wegen der Unverträglichkeit und (nun seit gut 1,5 Jahren) auf Exemestan (welches ich vorauss. noch weitere 7 Jahre nehmen muss) umgestellt wurde. Ich wiege bei 1,71 m derzeit 86 kg (was m.E. viel zu ist) und freue mich dass ich das Gewicht bereits seit Monaten halte (also nicht mehr zunehme, wie vorher) - dabei ist jedoch zu erwähnen das ich bereits auf sog. Tagesintervallfasten umgestellt habe, d.h. 16 Std. Pause / kein Essen und 8 Std. sehr mäßiges Essen / bei täglichem Hungergefühl. Ich esse viel Gemüse (roh) - kalorienarmes Obst (Beeren, Melone ...) - keine Fertigprodukte (koche täglich frisch) - kaum Süßes (wenn mal gelegentlich nur ein kleines Stück Schokolade mit mind. 70% Kakao) und esse kein Weißbrot (ausschliesslich Dinkel, Roggen, Buchweizen ...) zudem laufe ich täglich mind. 7.000 Schritte (Auto abgeschafft) und gehe 2 x wöchentlich Schwimmen oder auf mein Ergometer ... - ich bin kein Freund von Gruppenveranstaltungen !!! --- Was können Sie mir raten, um endlich mein Gewicht wieder auf Normalniveau (realistisch bei 58 Jahren ist m.E. zunächst vielleicht mal auf 80 kg runter und später auf 75 kg) zu kommen --- ich muss vielleicht erwähnen, dass ich während meiner Krebstherapie mit Chemo, OP, Bestrahlung, Antikörper- und Immuntherapie weder zugenommen noch abgenommen habe und bei 80 kg lag - ich trinke täglich 2 - 2,5 Liter meist ungesüßte gelegentlich mal mit etwas Zucker 1/2 TL gesüßte Tees, viel Mineralwasser mit wenig CO2 manchmal mit einem Schuss Saft als "Belohnung" - ich lebe echt sehr diszipliniert aber m.E. ohne Erfolg - den einzigen Erfolg den ich zu verzeichnen habe, ist der, dass ich dieses Gewicht seit langer Zeit halte und nicht mehr massiv zugenommen habe, wie vorher ...

Antwort:

Zunächst sehe ich es als Riesenerfolg, dass Sie ihr Gewicht gehalten haben, denn alleine Hashimoto führt normalerweise zu einem Gewichtsanstieg, was bedeutet, dass sie hier eine gute Balance für sich gefunden haben. In Ihrem Fall, da Sie auch unterschiedliche Medikamente nehmen, würde ich Ihnen tatsächlich eine Ernährungsberatung ans Herz legen. Das ist nun in diesem Setting, wenn ich ehrlich bin, schwer, Ihnen da einen Tipp mit an die Hand zu geben. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten einer Ernährungsberatung, wenn diese durch eine zertifizierte Ernährungsfachkraft durchgeführt wird z.B. durch die DGE, VDOE, VDD und wenn ihr Hausarzt Ihnen eine "ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung" ausstellt,

können sie dies Kosten nach Rücksprache mit ihrer Krankenkasse bestimmt erstattet bekommen.

Frage von BKK_Gast_2228f5a3:

Abends esse ich immer zu viel Süßigkeiten. Wie kann ich das vermeiden?

Antwort:

Achten Sie auf eine konstante Energieversorgung., z.B. dass Sie die Mittagspause nicht ausfallen lassen und die Mittagsmahlzeiten ausgewogen zusammenstellen. Bauen Sie auch kleine Snacks mit ein, um auch hier lange Pausen zum Beispiel zwischen dem Mittag- und Abendessen zu überbrücken. Auf diese Weise verhindern Sie, dass Sie in ein Energie- und somit Hungerloch fallen und wirken abendlichen Heißhungerattacken entgegen!

Frage von BKK_Gast_2cd0a55e:

Kann ich die beiden Fastentage auch direkt hintereinander durchführen?

Antwort:

wenn ihre Frage sich auf die 5:2 Intervallfasten Methode bezieht, könnten sie dies rein theoretisch machen, jedoch ist es für ihren Stoffwechsel "besser" wenn sie die beiden Tage über die Woche verteilen, damit ihr Körper nicht zu sehr in den Hungerstoffwechsel gerät und seinen Energieumsatz reduziert, das sollten sie vermeiden. Sonst würde ich Ihnen aber einfach empfehlen, auszuprobieren, was für sie am besten funktioniert und wo Sie sich wohl mit fühlen.

Frage von BKK_Gast_35f280f3:

Ist es gut einmal pro Woche einen "Fastentag" einzulegen? Also früh nur Saft, mittags Salat mit Fleischbällchen, am Nachmittag paar Nüsse und abends nichts essen. Dies aber über Wochen kontinuierlich durchziehen?!

Antwort:

Die Frage ist, was ist ihr Ziel dabei. Wenn Sie dies, wie Sie es nennen durchziehen, dann aber wieder in alte Ernährungsgewohnheiten verfallen - nein, denn dann werden sie das Gewicht, dass sie verloren haben wieder zunehmen. An sich schadet es nicht ab und an mal einen "Fastentag" einzulegen, wenn man zum Beispiel, nach Familien-/Grillfeiern oder Ähnlichem, den Tag danach wieder bewusster essen möchte. Es sollte eine Ernährungsweise sein, die sie langfristig umsetzen möchten und nichts sein, was sie phasenweise durchziehen müssen, wie bei anderen Diäten auch.

Frage von Marie:

Meine Kasse verweigert mir die Teilnahme an ihrem Angebot zur Gewichtsreduktion, da mein BMI zu hoch sei. Gibt es eine Möglichkeit doch noch teilzunehmen?

Antwort:

Leider nein, dies hat mit der gesetzlichen Regelung zu tun, dass sobald eine bestimmte BMI-Grenze überschritten wurde, es sich nicht mehr um eine Präventionsmaßnahme handelt, sondern um eine Ernährungstherapie (Behandlung eines Krankheitsbildes durch Ernährungstherapie wie z.B. auch bei Unverträglichkeiten).

Frage von BKK_Gast_35f280f3:

Hallo, seit einem Jahr esse ich viel weniger Süßigkeiten und Schokolade und nehme trotzdem kein Gramm ab. Was mache ich falsch?

Antwort:

Ich würde Ihnen empfehlen, ein Ernährungstagebuch zu schreiben-denn auch wenn Sie auf Süßes verzichten, scheint es, dass ihr Verbrauch kleiner als Ihre Energieaufnahmen ist und das kann auch passieren, wenn man komplett auf Schokolade und Süßes verzichtet, aber z.B. an andere Stelle zuviel Energie zu sich nimmt. Durch ein Ernährungsprotokoll bekommen Sie ein Gefühl für ihr Essverhalten, denn man kann auch mit Schokolade und Co. ein gesundes Gewicht erreichen, halten, wenn die Balance und die Basis stimmen. Achten sie auf ausreichend Obst, Gemüse, ballaststoffreiche Lebensmittel und tasten sie sich langsamen heran.

Frage von Gast_af7809a8:

Hallo, entweder bin ich auf Diät oder dabei zuzunehmen. Ich kann nicht essen wonach mir ist, es sei denn, es ist mir egal, dass ich zunehme. Das gestörte Verhältnis zum Essen scheint mir ein ziemlich tiefgründiges Problem zu sein. Sollte ich mir irgendwo Hilfe holen?

Antwort:

Hallo, das hört sich nach dem Teufelskreis aus Diät und Jojo-Effekt an, der oft leider dazu führt, dass man das eigene Gespür für Hunger- und Sättigungsgefühl verliert. Ich würde Ihnen empfehlen, gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin eine ihren Bedürfnissen entsprechende Ernährungsweise aufzubauen. Bis dahin - achten Sie darauf, was sie essen, wenn sie essen, denn auch mit gesunden Lebensmitteln bzw. vor allem mit diesen kann man sich schön satt essen. Essen sie in Ruhe, kauen sie ausreichend, nehmen sie sich Zeit zum Essen und achten sie dabei immer wieder auf ihr Sättigungsgefühl, wann verspüren sie es, legen sie kleine Pausen beim Essen ein, auch das kann dabei helfen, wieder ein Bewusstsein für sich und seinen Körper zu schaffen.

Frage von BKK_Gast_51365843:

Guten Abend Frau Gallert, finden Sie das Programm 28 Day Life Change von Healthy Balance sinnvoll?

Antwort:

Hallo, ich kenne dieses Programm leider nicht. Generell kommt es bei solchen Programmen darauf an, was soll in diesen 28 Tagen umgesetzt werden? Oft handelt es sich um Diätformen, wodurch durch strikten Verzicht, Kalorieneinsparungen und ein hohes Sportprogramm schnell, viel abgenommen wird, es sich aber um keine langfristig umsetzbare Ernährungsweise handelt und das ist das, was langfristig hilft. Einen ausgewogenen Ernährungsstil und kein 28 Tage Programm und danach verfällt man wieder in alte Muster, denn man zieht es durch aber kann es nicht langfristig umsetzen.