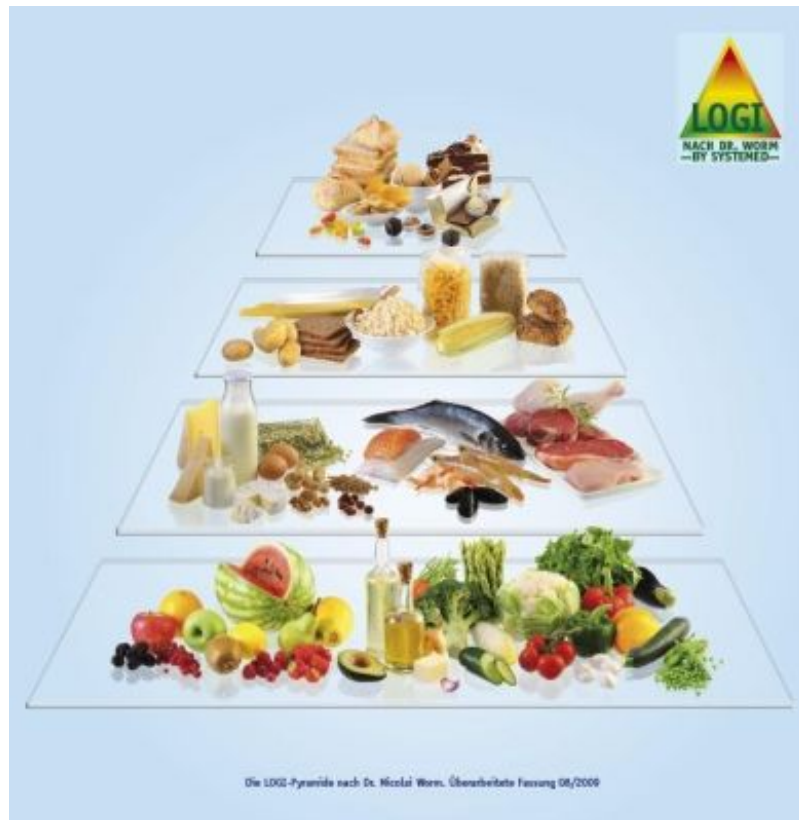


LOGI-Methode - Gesundheit und Wohlbefinden durch LOGIsche Ernährung und Sport

25.07.2011, 12:58 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Vital Studio Maren Reed*



LOGI-Pyramide nach Dr. Worm

Der Sommer ist da – und erneut die guten Vorsätze: Abnehmen, gesünder ernähren, mehr Bewegung - sprich: diesmal gesund und dauerhaft Gewicht verlieren.

Woran liegt es, dass man trotzdem scheitert? Oft sind die Ziele zu hoch gesteckt.

Da nimmt man sich vor, in 3 Monaten 10 kg Gewicht zu verlieren. Dafür will man nichts Süßes mehr essen, alles soll fettarm sein und nach 17 Uhr gibt es auch nichts mehr zu essen. Wie lange halten Sie das durch? 1 Woche? Vielleicht 2 – und dann? Dann „lockt“ die Schokolade so stark, dass man nicht widerstehen kann. Oft bleibt es dann aber nicht bei einem oder zwei Stückchen, denn aufgrund des lange zurückgedrängten Appetits ist es dann die ganze Tafel. Und dann? Dann kommt oft der Gedanke „jetzt ist es sowieso egal“ und das ganze Vorhaben ist gescheitert.

Oder Sie stellen fest, so richtig lecker ist „fettarm“ ja irgendwie nicht – und außerdem scheint immer etwas zu fehlen. Was kann das nur sein?

Und nach 17 Uhr nichts mehr essen? Gibt es dafür eigentlich einen Grund? Aber so ein Abend kann sehr lang sein, wenn man das Gefühl hat, der Kühlschrank ruft einen.

Muss man sich also wirklich so einschränken, um etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu tun?

Funktioniert das Ganze nicht auch mit mehr Genuss und weniger Verzicht?

Doch es geht: LOGIsch! Mit der LOGI-Methode

LOGI steht für "Low Glycemic and Insulinemic Diet" und heißt auf Deutsch "zucker- und stärke-reduzierte Ernährung". In der Praxis bedeutet es eine Ernährungsweise mit einer reduzierten Zufuhr von Kohlenhydraten aus Getreide, Nudeln, Reis, Kartoffeln – und Süßem.

Natürlich stellt sich Vielen jetzt die Frage nach dem "Warum", wo doch manche Fachgesellschaften noch immer dazu raten, so wenig Fett wie möglich zu verzehren. Aber mit welchem Ergebnis? Die Menschen werden immer dicker!

Seit Jahrzehnten wird Fett für die Entstehung von Übergewicht und vielen Zivilisationskrankheiten verantwortlich gemacht. Dabei zeigen aktuelle Studien, und auch die Untersuchung des Weges, wie es zu der Aussage „Fett macht fett“ kam, dass es dafür keine wissenschaftliche Grundlage gibt. Und obwohl der Fettanteil im Essen immer geringer wird, steigt der Anteil der übergewichtigen Menschen stetig an.

Woran kann das liegen? Eine fettarme Ernährung geht oft mit einer erhöhten Zufuhr an Kohlenhydraten einher. Warum? Weil fettreduzierte oder fettfreie Produkte oft viel Zucker und Stärke enthalten. Auch Vollkornprodukte, Nudeln, Reis und Kartoffeln sind aus einer fettarmen Ernährung nicht wegzudenken, schließlich werden die von einigen Fachgesellschaften als "Satt- und Schlankmacher" empfohlen – und irgendwas muss man ja schließlich essen, nicht wahr? Aber diese Nahrungsmittel verursachen zum Teil problematische Blutzuckerschwankungen, welche zu einem Gefühl der Unterzuckerung und darauf folgenden Heißhungerattacken führen können.

Charakteristisch für die Ernährung nach der LOGI-Methode ist eine niedrige Blutzuckerwirkung. Und besonders wichtig zu wissen: Solange der Blutzuckerspiegel niedrig ist, wird vermehrt Fett verbrannt. Das kann dann einer unerwünscht starken Kalorienspeicherung vorbeugen und viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringen: Ein gesundes Gewichtsmanagement schützt u.a. vor Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und daraus resultierenden Gelenkbeschwerden.

Das Wichtigste zur LOGI-Methode in Kürze:

Bei LOGI ist es nicht erforderlich, auf die o.g. Kohlenhydrate komplett zu verzichten, das bewusste Einschränken bestimmter Lebensmittel, eine bessere Qualität und eine gute Planung der Mahlzeiten reicht oft schon für bedeutende Verbesserungen aus:

1. Kaufen Sie möglichst viele frische, unverarbeitete Lebensmittel. Die Basis der LOGIschen Ernährung bildet Gemüse, Salat und etwas Obst.
2. Auf ausreichend Eiweiß achten – pflanzlicher und tierischer Herkunft. Eiweiß macht satt – und zwar langanhaltend.
3. Gesunde Fette und Öle sind unverzichtbar und sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Fett macht – wie Eiweiß – anhaltend satt und verbessert das Geschmackserlebnis deutlich.
4. Achten Sie auf die Zutatenliste, wenn Sie verpackte Lebensmittel kaufen – vor allem auf versteckte und „verschleierte“ Zuckerarten.
5. Wenn Sie Brot essen, fragen Sie den Bäcker nach den Inhaltsstoffen. Oft ist „Vollkornbrot“ nur mit Malzextrakt, Karamell- oder Zuckerrübensirup dunkel gefärbt, damit es gesünder aussieht. Das Gegenteil ist tatsächlich die Folge.
6. Kohlenhydrate aus Getreide, Nudeln, Kartoffeln und Reis in reduzierten Mengen – dabei sollte unbedingt die sog. „Glykämische Last“ (GL) beachtet werden. Die zeigt an, wie stark die Auswirkung dieses Lebensmittels auf den Blutzucker- und Insulinspiegel ist. Wenn Sie Kohlenhydrate mit hoher GL verzehren, dann nicht zusammen mit viel Fett. Sonst geht ihr Weg direkt auf die Hüfte.

7. Achten Sie auch auf das, was Sie trinken. Gerade Säfte, Limonaden und Fertiggetränke(pulver) enthalten oft sehr viel Zucker und Kalorien.

Und zum Schluss

Vergessen Sie die regelmäßige Bewegung nicht: Sie ist nicht nur zum Verbrennen überflüssiger Kalorien und Fettreserven wichtig, sondern auch für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Vielleicht müssen Sie etwas suchen, bis Sie das für sich gefunden haben, was Ihnen Spaß macht und was Sie in Ihrer persönlichen Situation auch langfristig anwenden können.

Entsprechende neue 10-wöchige Kurse starten nach den Sommerferien 2011.

Portrait

Studium der Präventologie beim Berufsverband Deutscher Präventologen
Ausbildung zur LOGI-Trainerin nach Prof. Dr. Nicolai Worm
Ausbildung zur SMOVEY-Fitness-Trainerin

News-ID: 556937 • Views: 2399 (Stand: 30.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/556937/LOGI-Methode-Gesundheit-und-Wohlbefinden-durch-LOGIsche-Ernaehrung-und-Sport.html>