

Weniger ist mehr

10.02.2012, 15:49 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.*
Presseagentur: *ART.media Public Relations*



Rund 60 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen in Deutschland leiden an Übergewicht. Dies fand die Nationale Verzehrstudie der Bundesregierung heraus. Menschen mit Übergewicht setzen sich somit einem stark erhöhten Risiko aus, was viele gesundheitliche Probleme mit sich bringen kann. Sie sind anfälliger für Erkrankungen wie Arthritis, Diabetes Typ 2 haben Gallenblasenbeschwerden oder Bluthochdruck.

„Auf seinen Lebensstil, seine Gesundheit, sein Gewicht zu achten ist wichtig und gleichzeitig eine Präventivmaßnahme für die Gesundheit. Menschen, die darauf achten und deren innere Einstellung dazu auch stimmt, sind weniger anfällig für Krankheit und haben ein besseres Körpergefühl“, so Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin e.V. (GSAAM). „Deshalb sollten Menschen, die an Übergewicht leiden dringend etwas für ihre Gesundheit und die schlanke Linie tun, um das erhöhte Risiko zu senken und ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern“, so Kleine-Gunk weiter.

Jeder Betroffene entscheidet selbst, ob er diese Herausforderung alleine oder mit Hilfe eines Arztes angeht. Als erstes ist es wichtig die Ernährung umzustellen bzw. bewusster zu essen um gesund abzunehmen. Hilfreich sind hierbei unzählige Möglichkeiten an Diät- und Abnehm-Tipps:

- Metabolic Balance ist ein Stoffwechselprogramm, welches von Ärzten und Ernährungs-wissenschaftlern zur Gewichtsregulation entwickelt wurde. Die Ernährung des Jeweiligen wird auf ein gesundes, individuelles und ausgewogenes Nahrungsprofil umgelegt. Grundlage hierbei ist ein persönlicher Ernährungsplan, der anhand der aktuellen Labordaten und Gesundheitsangaben erstellt wurde. Die Ernährung wird gesünder, denn es werden nur notwendige Nährstoffe- und Mineralstoffe ganz normaler Nahrungsmittel zu sich genommen. Das Ziel des Ernährungsplans ist es, sowohl einen gesunden Stoffwechsel zu schaffen als auch die Regulierung des Gewichtes. In Kombination mit Bewegung und einer dauerhaften, gesunden und ausgewogenen Ernährung wird das Körper(gleich)gewicht wiederhergestellt und das Immunsystem gestärkt. Außerdem fühlt man sich gesünder, frischer und vitaler.
- Unter Low-Carb versteht man ein Abnehmprogramm, das eine kohlenhydratarme Ernährung vorsieht. Es kann reichlich magerer Fisch und Fleisch sowie Gemüse und Käse gegessen werden, aber auf Brot, Nudeln oder Reis muss verzichtet werden. Fette und Proteine ersetzen die wegfallenden Kohlenhydrate. Wenn sich genau an diese Vorgaben gehalten wird, klappt das Abnehmen relativ schnell und erfolgsversprechend. Allerdings ist auch hier die Kombination mit Sport sehr wichtig.
- Die Franz-Xaver-Mayr-Kur ist eigentlich eine Methode zur Entschlackung und Förderung der Gesundheit. Die sogenannten Säulen dieser Methode sind: Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution. Während der Kur ernährt man sich nur zwei Mal am Tag von altbackenen Brötchen und etwas Milch. Wenn das erste Sättigungsgefühl auftritt sollte mit dem Essen aufgehört werden. Wichtig ist hierbei auch das langsame Kauen. Mit dieser Art von Diät, wird die Verdauung entlastet und regeneriert. Außerdem wird der Körper durch die zeitbegrenzte Monotonie der Kost wieder zur vollständigen Verdauung von naturbelassener Kost angeregt.
- FDH ist eine altbewährte Methode, die auch immer wieder gern angewendet wird. Den Teller nicht vollpacken sondern lieber erst einmal die Hälfte nehmen und schauen, ob dann schon ein Sättigungsgefühl eintritt.

Dies sind nur ein paar Tipps wie man den Pfunden den Kampf ansagen kann. Wichtig ist aber auch, dass neben der Ernährungsumstellung der Faktor Bewegung nicht vernachlässigt wird. Sie sollte in jedem Fall regelmäßig in den Alltag integriert werden! Es sind manchmal nur kleine Dinge, die einen zu mehr Bewegung verhelfen: Treppensteigen anstelle den Fahrstuhl zu nehmen, Einkaufen gehen und das Auto stehen lassen, ein ausgiebiger Spaziergang mit dem Hund oder eine Radtour am Wochenende.

Portrait

Über die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V. (GSAAM) ist die größte europäische Anti-Aging Gesellschaft mit über 1000 Mitgliedern. Sie ist national- und international tätig und pflegt enge Kooperationen mit europäischen- als auch weltweit agierenden Fachgesellschaften. Der Präsident der GSAAM ist Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk. Die Aufgaben ergeben sich durch die Aufklärung und Erforschung physiologischer Alterungsprozesse sowie die Beschreibung medizinischer Verfahren und die Vorstellung von Arzneimitteln zur Verzögerung der Alterungsprozesse mit Verbesserung der Organesundheit. Des Weiteren werden Untersuchungssysteme zur Früherkennung gesundheitlicher Risiken (z.B. Herz- Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose, Krebserkrankungen, Demenzformen) mit entsprechenden Verfahren der Prävention entwickelt. Ein wichtiger Aspekt der Arbeit ist die Entwicklung von Kriterien und Standards für eine Qualitätssicherung (Qualitätsmanagement) in der Präventions- und Anti-Aging Medizin und die Förderung der bundesweiten Weiterbildung.

News-ID: 606768 • Views: 166 (Stand: 23.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/606768/Weniger-ist-mehr.html>