

Gesund & Fit, aber kein Gewichtsverlust?

23.04.2015, 18:18 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *MyFitnessPal*

Presseagentur: *Schlösser PR*

MyFitnessPal nennt 5 Gründe, warum die Pfunde nicht purzeln

Berlin, 23. April 2015. Die Schokolade ist aus den Schränken verbannt und die Sport-Outfits sind aufgrund der häufigen Nutzung Dauergäste in der Waschmaschine. Trotzdem bleiben die Pfunde hartnäckig auf den Hüften sitzen. Für den Abnehmwilligen ist das vor allem eins: Frustrierend. Meist ist dieses Ärgernis aber ganz einfach zu beheben. MyFitnessPal hat fünf der häufigsten – nicht immer ganz offensichtlichen – Gründe für die Stagnation auf der Waage zusammengestellt.

1. Stress

Im Job hetzen wir von Meeting zu Meeting und auch die Pflege unserer sozialen Kontakte kann schnell in Stress ausarten. Davon wird in unserem Körper das Hormon Cortisol freigesetzt. Dieses sogenannte „Stress-Hormon“ ist einer der Erzfeinde jeder Diät. Es fördert den Abbau von Muskelgewebe und zu allem Überfluss hemmt es auch noch den Fettabbau. Der Stresspegel sollte also gesenkt werden. Hier helfen oft schon kleine Änderungen: Sich häufiger mit Freunden treffen, meditieren und öfter mal in der Natur abschalten. Aktivitäten, die nicht nur die Seele streicheln, sondern auch den Gang auf die Waage leichter machen.

2. Schlafmangel

Das ungeliebte Mitbringsel von Stress ist häufig der Schlafmangel. Um sämtliche Aktivitäten des Tages unter einen Hut zu bringen, sparen wir häufig an der Nachtruhe. Dabei ist ausreichend Schlaf für unseren Körper essenziell. Eine Schlafenszeit von 7-9 Stunden, welche die meisten von uns benötigen, senkt den Cortisolspiegel und fördert die Produktion von Somatotropin. Das Wachstumshormon Somatotropin ist quasi der gute Gegenspieler des Stress-Hormons, fördert den Fettabbau, unterstützt das Immunsystem und stärkt die Organe. Im Schlaf abnehmen ist eben bei weitem mehr als eine Redewendung.

3. Wassermangel

Ausreichend Trinken – Mit diesem Vorsatz starten wir jeden Morgen in den Tag. Aber wenn wir mal ganz ehrlich mit uns selbst sind und uns notieren, wie viel Wasser wir am Tag trinken, wird den meisten von uns auffallen, dass wir bei weitem nicht an die empfohlene Tagesdosis heranreichen. Dabei gibt es mehr als genug Gründe ausreichend Wasser zu trinken. Neben vielen anderen positiven Aspekten fördert Wasser die Nierenfunktion: Zu wenig Flüssigkeit verlangsamt den Entgiftungsprozess. Unser Körper, ein komplexes System, bei dem ein Zahnrad in das andere greift, weiß sich da zu helfen und fordert die Leber als Reinigungskraft an. Diese ist nun doppelt gefordert, schließlich ist sie auch für unseren Stoffwechsel und den Fettabbau verantwortlich. Und da die Leber nicht alle Aufgaben mit der gleichen Kraft bewältigen kann, leidet ihre Arbeit am Fettabbau und wir behalten unsere Extra-Kilos.

4. Verdauungsstörungen

Darm gut, alles gut oder anders gesagt: Egal ob Fett verlieren, Immunsystem stärken oder Haut reinigen, alles beginnt mit einer guten Darmgesundheit.

Meistens merken wir erst, dass es dem Darm nicht gut geht, wenn es eigentlich schon zu spät ist. Um diese Irritationen zu vermeiden, können wir mit ein paar einfachen Reduktionen gegensteuern. Wer seine Ernährung ein wenig umstellt und weniger Hülsenfrüchte, Getreide, Zucker und Milch zu sich nimmt, entlastet den Darm schon ungemein. Dazu die Mahlzeiten noch richtig kauen, ab und an eine kleine Fastenperiode, etwas weniger Stress – und der Darm wird es danken.

5. Ballaststoffmangel

Ballaststoffe fördern die Verdauung und generieren ein Gefühl der Fülle. Mit genügend Ballaststoffen lässt sich also ganz einfach die eine oder andere Kalorie einsparen.

Viele von uns essen deshalb Brot und Cerealien. In Wahrheit wurden diese verarbeiteten Lebensmittel aber meist ihrer Nährstoffe beraubt. Genügend Ballaststoffe finden sich zum Beispiel in unverarbeiteten Vollkornprodukten wie braunem Reis oder Haferflocken oder in Obst und Gemüse.

Portrait

Über MyFitnessPal

MyFitnessPal gehört mit über 80 Millionen Nutzern weltweit zu den Top 3 Apps für Gesundheit und Fitness in über 65 Ländern. Die App bietet in Kooperation mit gängigen Tracking Tools und Partner-Apps die Möglichkeit Ernährungs- und Trainingsgewohnheiten in Echtzeit aufzuzeichnen, auszuwerten und die Unterstützung einer Community einzuholen. Die Zentrale hat ihren Sitz in San Francisco, Kalifornien, die Tochtergesellschaft MyFitnessPal GmbH hat ihren Sitz in Berlin. Weitere Informationen unter <http://www.myfitnesspal.de>.

News-ID: 850522 • Views: 644 (Stand: 03.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/850522/Gesund-Fit-aber-kein-Gewichtsverlust.html>