

Die passende Diät finden

09.02.2016, 20:53 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*

VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. nimmt Ernährungstrends unter die Lupe

Berlin, 09. Februar 2016. Das Frühjahr naht und eine Diät soll her, um den angesammelten Pfunden wirksam zu Leibe zu rücken? Geeignet sind Methoden, die zu den persönlichen Gewohnheiten passen, sich gut durchhalten lassen und gesundheitsverträglich sind. In ihrer neuen Broschüre „Diäten“ gibt die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. Tipps für die Auswahl und sagt, was von gängigen Abnehmkonzepten zu halten ist.

Ob es überhaupt notwendig ist abzunehmen, ist nicht allein vom Body-Mass-Index abhängig. „Um das Gewicht zu beurteilen, ist mehr als eine Waage nötig. Das Wohlbefinden, der Gesundheitszustand, der Lebensstil und weitere Messwerte spielen hier eine Rolle“, gibt Alexandra Borchard-Becker, Ernährungswissenschaftlerin bei der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. zu bedenken. Wer Gewicht reduzieren möchte oder wem es von ärztlicher Seite empfohlen wird, der braucht Geduld. Abnehmen ist keine Sache von wenigen Tagen. Jeder, der schon einmal eine Diät ausprobiert hat, weiß wie mühsam es ist, einige Pfunde loszuwerden und das Gewicht zu halten.

Wie man wirkungsvoll abnehmen kann, wird leidenschaftlich diskutiert. Studien zeigen, dass sowohl die klassischen fettreduzierten Kostformen (low-fat) als auch der moderne Low-Carb-Ansatz zum Erfolg führen. „Voraussetzung ist, dass man weniger Kalorien zu sich nimmt, als man verbraucht und dass man länger dabei bleibt“, fasst die Ernährungswissenschaftlerin zusammen. Idealerweise geht die Diätphase, leicht abgewandelt, in eine dauerhafte Ernährungsumstellung über. Sie wird durch regelmäßige, ausreichende Bewegung und Entspannung ergänzt. Beides unterstützt den Abnehmerfolg.

Das Heft „Diäten“ der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. verrät, woran man sinnvolle Maßnahmen zum Abnehmen erkennen kann. Es beschreibt und bewertet bekannte Low-Fat- und Low-Carb-Diäten. Die 16-seitige Broschüre stellt außerdem weitere Abnehm-Methoden vor und sagt, wovon man besser die Finger lassen sollte. Sie kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 7.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 890002 • Views: 631 (Stand: 02.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/890002/Die-passende-Diaet-finden.html>