

Pressemitteilung

Ach du dickes Ei: Jo-Jo-Effekt nach Ostern

Erst das Fasten- dann der Rückfall. Am Ostersonntag wird mit der Enthaltbarkeit der Fastenzeit oft jäh gebrochen. Magenprobleme und Jo-Jo-Effekt können als Folgen auftreten. Besser sind strukturierte Programme zur Ernährungsumstellung, um die Fastenzeit gesund zu beenden. Auch das muss gelernt sein.

Durch den zeitlich begrenzten Verzicht auf Genussmittel soll das Bewusstsein für den eigenen Körper gestärkt werden. Doch sowohl der abrupte Verzicht auf Nahrung als auch die unmittelbare Rückkehr zu alten Gewohnheiten können sich schädigend auf unseren Organismus auswirken. Fastenneulinge sollten deshalb auf die Unterstützung des HausMed OnlineCoaches zurückgreifen.

Eine siebenwöchige Genussmittel-Abstinenz führt nicht zur dauerhaften Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion, sondern schürt eher das Verlangen nach Genussmitteln. Und das österliche Schlemmen nach der Auszeit kann schwer auf den Magen schlagen. Denn zur Verdauung wird Magensäure benötigt, die nach der Fastenzeit noch nicht wieder im vollen Maße zur Verfügung steht. Der Körper passt sich schnell an die Reduktion von Nahrung an. Er lernt, mit weniger Energie auszukommen, und schaltet auf Sparflamme. Wenn dann aber wieder „normal“ gegessen wird, kann der Jo-Jo-Effekt eintreten.

Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, nach der Fastenzeit bewusst zur normalen Ernährung zurückzukehren - beispielsweise durch Schonkost in einer Übergangsphase. Gleichzeitig sollten einige Ernährungsgewohnheiten aus der Fastenzeit beibehalten werden.

Unterstützen Sie Ihre Organe. Sauerkrautsaft oder Molke fördern die Darmtätigkeit. Setzen Sie dem Körper Signale: Traditionellerweise wird das Fastenende mit einem Apfel oder Apfelkompott begonnen. Eine ideale Alternative sind Bananen, die dem Körper gleichzeitig wichtige Nährstoffe liefern.

Prinzipiell sollten Sie leicht verdauliche Lebensmittel genießen. Dickmilch mit Leinsamen, Magerquark, Pellkartoffeln und gedünstetes Gemüse und Knäckebrot bieten sich an. Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten und essen Sie nur so viel, bis Sie satt sind.

Die richtige Ernährung ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Denn entscheidend ist eine dauerhaft ausgewogene Nahrungsaufnahme. Der **HausMed OnlineCoach Leichter leben** hilft Ihnen bei der Erstellung Ihres individuellen Speiseplans. Das Abnehmprogramm begleitet Sie zwölf Wochen lang zur nachhaltigen Umstellung Ihres Essverhaltens. Nach Abschluss werden Sie dauerhaft leichter leben. So gelingt es, die Ziele des Fastens beständig zu halten.

Weitere Informationen unter:

www.hausmed.de/leichter-leben/aktion

Unternehmensinformation/Kurzprofil:

Die HausMed eHealth Services GmbH ist ein junges Berliner Unternehmen, das in einem interdisziplinären Team aus Ärzten, Psychologen, Gesundheitspädagogen und E-Learning-Experten ein innovatives Angebot im Bereich E-Health aufbaut. Abnehmen, Stress abbauen oder mit dem Rauchen aufhören - HausMed bietet mit dem HausMed Coach einen verlässlichen Partner zur nachhaltigen Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten. Die internetbasierten 12-wöchigen Trainingsprogramme begleiten die Teilnehmer dabei, ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

Ansprechpartner/Kontakt:

Herr Nostitz

HausMed eHealth Services GmbH
Schlesische Str. 29-30

10997 Berlin

Tel.: 030 609 898 672

E-Mail: presse(at)hausmed(punkt)de

www.hausmed.de