



18. Januar 2013

Wunschgewicht statt Winterspeck

Hilfsmittel aus der Apotheke erleichtern das Abnehmen

Nach den üppigen Festessen im Dezember haben Diäten im Januar Hochkonjunktur. Doch wer die Weihnachtspfunde loswerden oder den Winterspeck langfristig reduzieren will, der sollte auf Radikaldiäten verzichten. „Langfristig kann nur abnehmen, wer seine Ernährung auf den Prüfstand stellt und auf eine ausgeglichene Lebenssituation achtet“, sagt Monika Kern, Apothekerin in der „Neue Apotheke“ im Facharztzentrum Regensburg. Mehr als ein Kilo solle dabei pro Woche nicht abgenommen werden. Denn wer in kurzer Zeit zu viel abnimmt, verliere meist nur Wasser und Muskelmasse, der Jojo-Effekt sei vorprogrammiert.

Bevor mit dem Abnehmen begonnen wird, sollte zunächst abgeklärt werden, ob aus kosmetischen Gründen ein paar Pfunde purzeln sollen, oder ob wegen krankhaftem Übergewicht abgenommen werden muss, rät die Apothekerin. Der sogenannte Body-Mass-Index, der das Gewicht und das Quadrat der Körpergröße miteinander ins Verhältnis setzt, sei hier ein guter Richtwert. „Wer einen Body-Mass-Index über 30 hat, der sollte sich unbedingt mit seinem Arzt beraten“, empfiehlt Monika Kern.

Alle anderen erhalten in der „Neuen Apotheke“ nach Wunsch eine ausführliche Ernährungsberatung. „Das Ziel muss sein, den Stoffwechsel aktiv zu halten oder überhaupt erst in Schwung zu bringen. Neben der Ernährung spielen Faktoren wie Flüssigkeitszufuhr, Bewegung und Schlaf dafür eine wichtige Rolle beim Abnehmen“, erklärt Monika Kern. Hilfsmittel, die das unterstützen und so das Abnehmen erleichtern, gibt es in der Apotheke.

Die sogenannte Formula-Diät ermögliche mit ihren sehr zuverlässig funktionierenden stoffwechselfördernden Proteinshakes in kurzer Zeit einen erheblichen Gewichtsverlust.

Die Proteinshakes werden dabei als Ersatz für Mahlzeiten genommen. Wer dagegen aufgrund von Geschäftsessen oder aus anderen Gründen regelmäßig essen muss, der kann mit Lipidbindern die Fettspeicherung in den Zellen hemmen. Ballaststoffe in Form von Kapseln oder Pulver, die etwa eine halbe Stunde vor der Mahlzeit eingenommen werden, sorgen für ein Sättigungsgefühl und hemmen so die Nahrungsaufnahme. Gleichzeitig gleichen sie Blutzuckerspitzen aus.

Eine einfache Rechnung zeigt, dass Abnehmen keine unlösbare Herausforderung ist: „Wer sich jeden Tag nur hundert bis zweihundert Kilokalorien spart, der hat am Jahresende auch fünf Kilogramm abgenommen“, sagt Monika Kern.

Das Facharztzentrum Regensburg

Das Facharztzentrum Regensburg vereint renommierte Mediziner verschiedener Fachrichtungen und Services rund um die Gesundheit an einem Ort: Allgemeinmedizin, Gastroenterologie, Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin, Kardiologie, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Neurologie und Psychiatrie, Orthopädie, Chirurgie, Radiologie, Strahlentherapie, ein Zentrum für Fruchtbarkeitsmedizin sowie ein Plasmazentrum samt Blutspendedienst. Auch das vispo-Zentrum für Vitalität und Sport und das Physiotherapiezentrum St. Josef sind im Facharztzentrum Regensburg untergebracht. Für die Zeit vor und nach dem Arztbesuch wartet in der entspannenden Atmosphäre des lichtdurchfluteten Atriums ein gemütliches Café-Bistro. Eigentümer des Facharztzentrums Regensburg ist die HAMBORNER REIT AG. Das Immobilienunternehmen mit Sitz in Duisburg investiert seit vielen Jahren in attraktive Gewerbeimmobilien in Deutschland. Nach der Maxime „Zukunft braucht Substanz“ ist die HAMBORNER REIT AG vor allem am Werterhalt ihres Immobilienportfolios interessiert.

Benötigen Sie Bildmaterial? Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Pressekontakt:

Alexandra Goldfuss

Telefon: (089) 22 80 27 70

E-Mail: presse@facharztzentrum-regensburg.de