

Ernährungsumstellung statt Wundermittel

Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

Zum Beginn eines neuen Jahres ist die Liste der guten Vorsätze erfahrungsgemäß lang. Viele möchten überflüssige Pfunde loswerden und greifen dafür auf Pillen und Pulver zurück. Doch damit lässt sich dieses Ziel kaum erreichen. Denn Nahrungsergänzungsmittel helfen nicht, das Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

Viele Präparate sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden, stellt der Bundesverband der Verbraucherzentralen klar. Denn eine Überdosierung oder eine Einnahme über einen längeren Zeitraum kann je nach Produkt die Gesundheit beeinträchtigen. Präparate mit Quell- und Ballaststoffen wirken zum Beispiel nur, wenn gleichzeitig viel getrunken wird. Ansonsten kann eine Verstopfung bis zum Darmverschluss die Folge sein.

Sogenannte Fatburner sind in erster Linie auf Sportler ausgerichtet, die ihren Körperfettanteil reduzieren möchten. Für die Präparate wird häufig eine Vielzahl von Pflanzenextrakten kombiniert. Dabei ist schwer einzuschätzen, wie die Stoffmischung auf den Körper wirkt. Nahrungsergänzungen aus dem Internet können sogar illegale Substanzen enthalten, warnen die Verbraucherschützer.

Auch Crash-Diäten sind der falsche Weg zur Traumfigur, da das Gewicht nach der Diät häufig erst recht in die Höhe schnellte. Der Jo-Jo-Effekt lässt sich vermeiden, wenn das Gewicht pro Monat nicht mehr als um zwei Kilogramm reduziert wird. „Wer gesund und langfristig abnehmen möchte, kann dieses Ziel nur durch eine Umstellung der eigenen Ernährungsweise erreichen“, erklärt Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler vom Bundeszentrum für Ernährung. Wahre Schlankmacher sind Gemüse, Rohkost, Blattsalate und Obst. Diese Lebensmittel enthalten reichlich Ballaststoffe, die sättigen und kalorienarm sind. Greifen Sie bei Wurstwaren und Milchprodukten zur fettarmen Variante. „Auch ein Stück Schokolade darf sein, denn strikte Verbote führen früher oder später zu Heißhungerattacken“, so Seitz. Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr kalorienarmer Flüssigkeiten wie Trink- und Mineralwasser, ungesüßte Kräutertees und Fruchtsaftschorlen. So lässt sich das persönliche Wohlfühlgewicht auch ohne Hungern und Kalorienzählen erreichen.

Ebenso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung ist viel Bewegung im Alltag. Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug und erledigen Sie Besorgungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Das hält fit und unterstützt eine Gewichtsabnahme. Mit etwas Geduld werden die neuen Verhaltensweisen zur Gewohnheit, und ab diesem Zeitpunkt purzeln die Pfunde wie von selbst.