



Ihr Weg zur WUNSCHFIGUR

Gerade im Frühling wollen viele Menschen etwas Gewicht verlieren. Doch wie gelingt es, diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen? Hier kommen wertvolle Tipps!

Text: Nicole Gerfertz-Schiefer Foto: Shutterstock

Abnehmen sollte keine Qual sein! Wie man erfolgreich abnimmt, ohne leiden zu müssen, verrät Mag. Veronika Macek-Strokosch. Sie ist als Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin sowie Fachberaterin für Darmgesundheit in Wien tätig und fasst ihre fünf wichtigsten Tipps wie folgt zusammen:

- 1. Richtig abnehmen beginnt bereits im Kopf:** Eine gute Planung und professionelle Begleitung durch Ernährungswissenschaftler und Diätologen ist daher wichtig.
- 2. Realistische Ziele setzen** und bereit sein, Veränderungen im Lebensstil vorzunehmen, denn viele Essge-

Essen wir bunt!

Mag. Veronika Macek-Strokosch,
Ernährungswissenschaftlerin und
-beraterin in Wien (Eat2day
Ernährungsconsulting, www.eat2day.at)



- wohnheiten, die auf längere Sicht nicht gut für uns sind, haben wir von der Kindheit mitgenommen.
- 3. Ernährungsprotokoll führen:** Darin notiere ich, was ich wann, wo und wie viel ich davon gegessen und getrunken habe und wie es mir geht. So bekommt man einen guten Überblick und kann gezielt kleine Veränderungen vornehmen.
 - 4. Wer abnehmen will, muss essen,** jedoch mit Achtsamkeit! Die optimale Fettverbrennung wird erzielt, wenn ein Drei-Mahlzeiten-Rhythmus eingehalten wird, also Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Dazwischen soll nicht gesnackt werden, denn da steigt wieder der Insulinspiegel an. Und wenn zu viel Insulin im Körper ist, können die Fettdepots nicht abgebaut werden. Das bedeutet: Essenspausen einhalten! Obst sollte als Nachspeise zu den Mahlzeiten, nicht zwischendurch gegessen werden!
 - 5. Abnehmen funktioniert nicht über Nacht.** Der Körper muss sich ja an die Veränderungen langsam anpassen. Ein halbes bis ein Kilogramm Gewichtsverlust pro Woche ist ein guter Erfolg, der langfristig ans Ziel führt, sodass man dann auch das Gewicht hält. Wenn ich ein Ziel habe, z. B. Hochzeit oder Urlaub, sollte ich rechtzeitig zu planen beginnen und keine Crash-Diäten machen.

Die beste Motivation ist das Wissen um die genaue Körperzusammensetzung (BIA-Messung): „Dabei werden Muskelmasse, Fettdepots und Wasserhaushalt an Armen, Beinen und Körpermitte gemessen. So sieht man, ob man an den richtigen Stellen Körperfett und nicht Muskelmasse verliert“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. Sie ist davon überzeugt, dass es ungemein beim Durchhalten hilft, wenn man spürt bzw. sieht, dass sich die körperliche Leistung verbessert, die Gelenke entlastet werden oder sich das Blutbild positiv verändert.

Auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achten! Was gehört nun auf den Speiseplan, damit das Abnehmen gelingt? „Alle Lebensmittelgruppen wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette“, rät die Expertin. Dazu zählen Gemüse und Obst, Getreide und Getreideprodukte, pflanzliche und tierische Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fisch und ab und zu mageres Fleisch sowie gute Fette. „Jedoch sind die Aufteilung auf dem Teller und die Portionsgröße entscheidend. Wichtig ist auch, dass wir ausreichend kalorienfreie Getränke über den Tag verteilt trinken – mindestens eineinhalb bis zwei Liter sind empfehlenswert, bei körperlicher Aktivität mehr“, erklärt Macek-Strokosch.

Zusätzlich Bewegungsprogramm starten! „Abnehmen gelingt nur nachhaltig, wenn mehr Kalorien verbraucht als zugeführt

werden. Daher sind Ernährungsumstellung und Bewegung ein untrennbares Duo. Muskelaufbau und Ausdauertraining sind hier sinnvoll“, empfiehlt Macek-Strokosch. Dabei ist es wichtig, langsam zu beginnen und Schritt für Schritt die Bewegungseinheiten steigern. Auch hier sollten Sie sich professionelle Unterstützung bei Trainern suchen, die Sie individuell beraten.

Achtung vor „Dickmacher-Bakterien“! „Zahlreiche Studien bestätigen, dass die Darmflora, das sogenannte Darmmikrobiom, bei übergewichtigen Menschen zumeist anders zusammengesetzt ist als bei Normalgewichtigen. Wir kennen die sogenannten ‚Dickmacher-Bakterien‘ (Firmicutes) und ‚Schlankmacher-Bakterien‘ (Bacteroidetes). Ein Ungleichgewicht zwischen diesen Bakterienarten kann somit für hartnäckiges Hüftgold verantwortlich sein“, erklärt Macek-Strokosch. Doch nicht alle Firmicutes sind Dickmacher: „Es gibt eine Gruppe, die aus unverdaulichen Ballaststoffen Energie macht und diese in Fettdepots speichert. Ob ich ausreichend Schlankmacher-Bakterien habe, kann ich durch eine Stuhlanalyse feststellen“, so die Ernährungswissenschaftlerin.

Und ein Extra-Tipp zum Schluss: „Essen wir bunt! Denn je bunter, desto abwechslungsreicher ist die Ernährung. Wichtig ist dabei auch, dass wir darauf achten, immer wieder Gemüse und Salate zu essen, denn die Ballaststoffe sind das Lieblingsfutter unserer Darmbakterien.“

€ 3,- GUTSCHEIN*



Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

OMNi-BiOTiC® metabolic & OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

*€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® metabolic (30 Stück) ODER OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN (180 Kapseln) bis 30. April 2022, einlösbar in jeder österreichischen Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte inkl. zugehörigem Kassenbon Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84765

