

## **Richtig und dauerhaft abnehmen**

### **So sagen Sie überflüssigen Pfunden den Kampf an**

**Stars und Sternchen aus Hollywood gelten als Vorbilder wenn es darum geht, gut gestylt auszusehen und eine Topfigur zu haben. Nicht von ungefähr lautet die Devise Schlank macht sexy und erfolgreich. Schlanke Menschen werden als attraktiver und leistungsfähiger empfunden, als solche, die überflüssige Pfunde mit sich rumtragen.**

### **Gründe zum Abnehmen**

Es gibt viele Gründe, Gewicht loswerden zu wollen. Während die einen aus kosmetischen Gründen abnehmen möchten, entscheiden sich andere aus gesundheitlichen Aspekten für eine Diät. Übergewichtige werden oftmals nicht nur als weniger attraktiv empfunden als Schlanke, sondern neigen auch dazu, an Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislaufbeschwerden zu leiden. Eine Diät wirkt sich nicht nur positiv auf das Gewicht aus, sondern führt auch zu mehr Energie und körperlichem Wohlbefinden.

### **Abnehmmethoden**

Es gibt viele Möglichkeiten abzunehmen. Wer Gewicht verlieren möchte, sollte dafür einen längeren Zeitraum einplanen. Zu schnelles Abnehmen führt zu Nährstoffmangel und aufgrund einer Umstellung des Stoffwechsels nach der Diät oft zum ungeliebten Jojo-Effekt. Auf Hungerkuren sollte gänzlich verzichtet werden, da diese den Körper belasten und auf lange Sicht Schaden zuführen können. Welche Diäten geeignet sind, hängt davon ab, in welchem Rahmen man abnehmen möchte. In vielen Fällen reicht es schon aus, die Ernährung umzustellen und Sport zu treiben, um sich überflüssigen Pfunden zu entledigen. Tägliche körperliche Betätigung wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus und hilft das Gewicht zu halten. Daher ist vor allem für Personen, die lange im Büro sitzen, Bewegung wichtig.

### **Abnehmtipps**

Wissenschaftler raten zu langsamen Essen, da sich bei der Nahrungsaufnahme ein Sättigungsgefühl einstellt. Während einer Diät ist auf eine kalorienarme, aber abwechslungsreiche Ernährung zu achten. Überdies sollte ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen vermieden werden. Um den Stoffwechsel zu unterstützen, empfiehlt es sich, viel Wasser (täglich 2 bis 3 Liter) oder ungesüßten Tee zu trinken. Jeden Tag sollten mehrere Portionen Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen sowie vornehmlich Vollkornprodukte gegessen werden. Auf Weißmehl, fettreiche Wurst und kalorienhaltige Kaffeesahne sollte verzichtet werden. Ebenso sollte bei Light- und Fertigprodukten genauer hingeschaut werden. Anstatt Schokolade empfehlen sich Gummibärchen, Cocktails können zum Beispiel durch Weißweinschorle ersetzt werden.

### **Erfolgsaussichten**

Zu Beginn einer Diät ist mit einem schnellen und großen Gewichtsverlust zu rechnen. Dies ist vor allem auf den großen Wasserverlust zurück zu führen. Im Verlauf einer Diät stellt sich oftmals Überdruß ein. Um Abneigung vorzubeugen empfehlen sich leckere und abwechslungsreiche Rezepte. Exotischen Früchten wie Ananas, Kiwi oder Papaya werden viele gesundheitsfördernde Wirkungen nachgesagt. Die enthaltenen Enzyme wirken sich positiv auf den Stoffwechsel und somit auf die Fettverbrennung aus.

## Wunschgewicht halten

Die Herausforderung einer Diät liegt nicht nur im Abnehmen an sich, sondern auch darin, dass anschließend das Gewicht gehalten werden kann. Auf Schlemmereien sollte auch nach der Diät verzichtet werden. Stattdessen empfiehlt es sich, die Ernährung langfristig umzustellen. Eine erfolgreiche Diät setzt den Willen zum Verzicht auf wohlschmeckende Nahrung voraus und bereit im Anschluss auf eine Ernährungsumstellung vor.

## Diätprodukte im Vergleich

Sowohl im Internet als auch in Zeitschriften und in der Werbung werden unzählige Abnehmmethoden mit vielversprechenden Aussichten angepriesen. Doch welche Diätprodukte halten was sie versprechen? Von Tabletten über Abnehmtees bis hin zu Pflastern ist alles zu haben. Diätprodukte können unterstützend helfen, die Fettverbrennung anzukurbeln und eine Verringerung des Hungergefühls herbeizuführen.

Doppelt soviel „Abnehm-Kraft“ wie übliche Produkte verspricht **WeightEx**, dessen Geheimnis in der Zusammensetzung von Vitalpilzen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und Pflanzenextrakten liegt. Ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe sollen dafür sorgen, dass der Stoffwechsel und die Fettverbrennung angeregt wird und sich beim Essen frühzeitig ein Sättigungsgefühl einstellt – und dies ganz ohne Nebenwirkungen.

Auf „einfach gesund abnehmen im Studententakt“ setzt hingegen **Amapur**, welche Diät sich in zwei Phasen unterteilt. Während in Phase I das Gewicht reduziert und der Stoffwechsel entlastet werden soll, ist es Ziel, das Gewicht in Phase II durch Umstellung auf eine ausgewogene Mischkost langsam weiter zu reduzieren bzw. zu halten. Während der Diät dürfen ausschließlich Amapur Produkte in Form von Müslis, Suppen, Molken oder Kekse und Riegel in verschiedenen Geschmacksrichtungen gegessen werden, die den Ballaststoff Guar enthalten. Durch kleine stündliche Mahlzeiten sollen Blutzuckerschwankungen gering gehalten und ein Hungergefühl vermieden werden.

Ein natürliches Diätmittel mit hoher Wirksamkeit verspricht **Hoodia**. Dabei sollen die Wirkstoffe der Hoodia-Pflanze helfen, das Bedürfnis nach Essen zu unterdrücken und so zur Gewichtsreduzierung verhelfen. Nebenwirkungen konnten laut Hersteller bisher nicht festgestellt werden. Das Mittel kann in Form von Abnehmpflaster oder Pillen eingenommen werden und soll in kürzester Zeit zur Gewichtsreduktion beitragen – und das ohne große Einschränkung. Entdeckt wurde der Wirkstoff der Pflanze bei den Ureinwohnern Südafrikas, welche das Seidenpflanzengewächs als Appetitzügler benutzten, ohne dabei Energie zu verlieren.

Zur „Entgiftung und Schwermetallausleitung im Schlaf“ sollen **Detox Entgiftungspflaster** auf einfachstem Wege verhelfen. Über einen Zeitraum von 6-8 Wochen sollen die Pflaster an beiden Fußsohlen fixiert werden und so den Körper über Nacht entgiften. Mit Hilfe des Halbedelsteins Turmalin, bestehend aus einem einzigartigen Mineral, wird infrarote Wärme ausgestrahlt und negative Ionen erzeugt, welche die schädlichen positiven Ionen im Körper neutralisieren. Neben Entgiftung und Entschlackung des Körpers sollen diese unterstützend bei Fasten Krisen wirken, zur Verbesserung der Durchblutung sowie zur Blutreinigung und Stärkung des Immunsystems beitragen.