

Vorsorge

„Das können Sie tun!“

SUPER
Sonntag
& **CODA**
APOTHEKEN
Für Deine Gesundheit

Gesund abnehmen

Um gesund abzunehmen, sollten Sie radikale Diäten meiden. Diese sind oft einseitig, bieten zu wenig Energie und Nährstoffe, dafür viele Einschränkungen. Das ist sehr schwer durchzuhalten, die Gefahr von Abbruch und Rückfall ist groß.

Gesund abnehmen bedeutet Schritt für Schritt abzunehmen und Ihr Essverhalten dauerhaft umzustellen. Von dem Essverhalten, mit dem Sie sich Ihr Übergewicht „angefuttert“ haben, müssen Sie sich verabschieden, wenn Sie erfolgreich abnehmen möchten.

Der Stoffwechsel schaltet ein Notprogramm ein, wenn der Körper bei einer Radikaldiät zu wenig Nahrung erhält. Neben dem Fettgewebe wird auch Muskelmasse abgebaut. Hierdurch verringert sich die Kalorienmenge, die der Körper benötigt, um die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Nach der Radikaldiät bleibt der Grundumsatz auf dem niedrigen Niveau. Wenn wieder „normal“ gegessen wird, entsteht ein Energie-Überschuss, der in Form von Körperfett gespeichert wird.

Somit kommt es zu einer erneuten Gewichtszunahme – auch Jojo-Effekt genannt. Den Jojo-Effekt kann man vermeiden, wenn die Kalorienmenge

Schritt für Schritt reduziert wird. Wenn Sie pro Tag etwa 500 Kalorien weniger essen, als Sie brauchen, sparen Sie in zwei Wochen 7.000 Kalorien ein und nehmen ein Kilo ab. Eine Gewichtsabnahme in diesem Tempo wird u. a. von der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen.

Bei dieser „Diät“ müssen Sie auf keine Lebensmittel ganz verzichten. Ganz allmählich lernen Sie, Ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen.

Egal, für welche Diät Sie sich entscheiden, informieren Sie sich vorher genau. Sie sollten Ihr Vorhaben mit Ihrem

Hausarzt besprechen – insbesondere, wenn chronische Erkrankungen vorliegen. Bedenken Sie, dass Diäten mit einer einseitigen Ernährung mit Nebenwirkungen verbunden sein können.

Wenn Sie beim Abnehmen Unterstützung suchen, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. Diese bieten Kurse, Programme zum Abnehmen und für eine ausreichende Bewegung unter Anleitung von qualifizierten Trainern an. Oft werden diese Angebote von den Krankenkassen mit Zuschüssen finanziell unterstützt.

(Quelle: DGE, IKK)

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K.
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1, 52525 Heinsberg
Tel. 02452 - 22993, Fax 02452 - 23419
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker Luc Rey e. K.
Schlossplatz-Apotheke
Römerstraße 7, 52428 Jülich
Tel. 02461 - 50415, Fax 02461 - 58405
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Filial-Apotheker Alexander Niesen
Apotheke am Medizinzentrum
Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K.
Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg
Tel. 02452 - 22991, Fax 02452 - 101627
Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de
www.apotheke-am-medinizinzentrum.de

Sie möchten ein paar Pfunde verlieren?

Im Rahmen einer dauerhaften Ernährungsumstellung können Formula-Produkte eine Diät ergänzen. Formula-Diäten funktionieren nach folgendem Prinzip: Eine, zwei oder alle drei Mahlzeiten pro Tag werden durch die Formula-Produkte ersetzt. Die Formula-Produkte sind Nährstoff-Gemische, meistens Getränke. Sie enthalten u. a. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Meist sind auch Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt. Sie werden aus Pulvern oder Flocken angerührt.

Tipps, Infos zum Thema Abnehmen und die verschiedensten Formula-Diätprodukte erhalten Sie in Ihren Coda-Apotheken.

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:
www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de