

GESUNDHEITS-TIPP

Abnehmen, aber gesund

Gewicht zu verlieren, gehört zu den häufigsten Vorsätzen für das neue Jahr. Oft scheitern diese Versuche, enden in Frust oder mit dem Jo-Jo-Effekt. Dauerhaftes Abnehmen ist jedoch tatsächlich möglich, wenn man es auf die richtige Art angeht.

KEINE CRASH-DIÄTEN

Dazu gehört vor allem, Crash-Diäten zu vermeiden. Einerseits versprechen diese oft viel, funktionieren aber nicht dauerhaft. Andererseits steigt die Gefahr für den Jo-Jo-Effekt, und danach ist man frustrierter als vorher. Viele dieser Diäten basieren nämlich auf schlagartigen starken Umstellungen über einen vergleichsweise kurzen Zeitraum. Für das Versprechen des schnellen Erfolges beißt man sich dann eine Weile durch, aber nach der Diät verfällt man wieder in alte Gewohnheiten – und in das alte Gewicht. Dauerhafter Erfolg sieht anders aus.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG IST GANZ WICHTIG

Will man auf Dauer abnehmen, ist die Umstellung auf die richtige Ernährung die Grundvoraussetzung. Dazu beginnt man im besten Fall damit, die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen: Greift man bei Stress oder Heißhunger oft zu Schokoriegeln? Hat man generell viele Fertigprodukte im Schrank? Trinkt man viele Softdrinks oder Säfte? Oft sind es die versteckten Kalorien, die Probleme beim Ab-

nehmen machen. Gerade Getränke sind hier ein wichtiger Faktor, denn sie enthalten sehr viel Zucker ohne Sättigung, also im Grunde viele Kalorien, die dem Körper nichts nützen.

Der Gewichtsverlust selbst setzt ein Kalorien-Defizit voraus, die besten Helfer sind deswegen gesunde Lebensmittel, die gut sättigen und dabei helfen, Kalorien einzusparen. Der entsprechende Speiseplan setzt sich dann ungefähr so zusammen:

- ▶ viel Obst und Gemüse
 - ▶ Vollkornprodukte
 - ▶ eine kleine Menge Milch und Milchprodukte
 - ▶ Fleisch nur in Maßen, lieber mageres und wenig rotes Fleisch
 - ▶ wenig Zucker, im Idealfall keinen Alkohol
 - ▶ möglichst wenig ungesunde Fette
 - ▶ keine Fertigprodukte
- Wichtig sind viele Vitamine, die zum Beispiel in Obst und Gemüse enthalten sind. Hier finden sich auch Ballaststoffe, die gut sättigen und wichtig für eine intakte Verdauung sind. Diese stecken auch in hohem Maß in Vollkornprodukten.

Obwohl man nur wenig Zucker konsumieren sollte, ist es nicht sinnvoll, sich jede Nascherei zu verbieten.



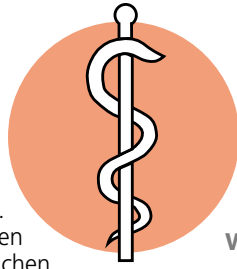
Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Damit wachsen meistens nur Frustration, Heißhunger und – wenn man diesem nachgibt – das schlechte Gewissen. Auch beim Abnehmen gilt: Essen soll Spaß machen, nicht nur aus Verboten bestehen.

REALISTISCHE ETAPPEN UND ERWARTUNGEN

Außerdem sollte man beim Abnehmen realistisch bleiben. Dies gilt sowohl für die Ernährungs-umstellung als auch für den Gewichtsverlust. Gesundes Abnehmen ist auch aus medizinischer Sicht eine schrittweise Entwicklung. Ein bis zwei Kilo pro Monat gelten als sinnvoll. Wenn es nicht schneller geht, ist das also vollkommen in Ordnung und kein Grund zum Ärgern. Umgekehrt ist es nicht nur einfacher, über einen längeren Zeitraum langsam Gewicht zu verlieren, sondern auch dauerhafter. Realistische Erwartungen schützen dabei vor Frust und helfen beim Durchhalten. Zudem darf man sich für jedes Etappenziel belohnen, zum Beispiel mit einem netten Film oder einem Ausflug.

Auch die grundsätzliche Änderung von Gewohnheiten wie Bewegung und Ernährung gelingt besser schrittweise, denn von einem Tag auf den anderen alles umzuwerfen, kann auch überfordern. Woche für Woche weniger Fertigprodukte und mehr selbst gekochte Mahlzeiten, dazu immer öfter Süßigkeiten durch gesunde Snacks zu ersetzen, mag



langsamer gehen, zeigt aber dauerhaft Wirkung.

MUSKELN HALTEN GESUND UND VERBRENNEN FETT

Die richtige Ernährung ist also ein großer Faktor beim Abnehmen, der nächste ist das Durchhalten, der dritte ist Bewegung. Um mehr Energie zu verbrauchen, als man zuführt, muss der Körper auch etwas leisten.

Auch unabhängig vom Abnehmen ist es immer sinnvoll, eine Kombination aus Kraft- und Ausdauersport zu betreiben, denn Muskeln und ein trainierter Kreislauf sind wichtig für die Gesundheit. Gerade als Frau muss man keine Angst vor einem zu starken Muskelaufbau haben. Dafür beugt eine gesunde Muskulatur vielen Volkskrankheiten wie Verspannungen und Rückenschmerzen vor. Zudem verbrennen Muskeln Fett.

Wenn man trainierter ist, ist bereits der sogenannte Grundumsatz, also die Energie, die der Körper in Ruhe verbraucht, höher. Auch hier darf man sich von der Waage nicht verunsichern lassen: Muskeln sind schwerer als Fett. Wenn man also durch regelmäßigen Sport Muskeln neu aufbaut, kann es sein, dass das Abnehmen erst einmal nicht vorangeht oder man sogar ein wenig zunimmt. Der Körper wird aber trotzdem schlanker und gesünder.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Mehr junge Menschen sind essgestört

KIEL. Immer mehr junge Menschen in Schleswig-Holstein leiden unter Essstörungen. Das gibt die Krankenkasse Barmer bekannt und warnt gleichzeitig vor einem gefährlichen Trend: Social-Media-Phänomene wie „Skinny Tok“ setzen vor allem junge Frauen unter Druck, extrem schlank zu sein. Auch wenn Abrechnungsdaten keinen direkten Zusammenhang zeigen, belegen aktuelle Auswertungen der Krankenkasse einen massiven Anstieg von Essstörungen bei Zwölf- bis 29-Jährigen. In Schleswig-Holstein stieg die Rate der betroffenen jungen Frauen in fünf Jahren um 33 Prozent. 2018 waren 120 von 10.000 jungen Frauen in Behandlung, 2023 bereits 160 von 10.000. Auf folgende Warnsignale sollten Angehörige und Freunde achten: rasche Gewichtsveränderungen, häufige Gespräche über Kalorien und Diäten sowie das Vermeiden von ge-

meinsamen Mahlzeiten. In Schleswig-Holstein sind Essstörungen bei jungen Frauen zwischen zwölf und 29 Jahren am häufigsten in Flensburg, mit 237 von 10.000 Betroffenen. Es folgen Kiel (234 von 10.000) und Neumünster (213 von 10.000). Nordfriesland hat die niedrigste Rate mit 89 von 10.000. Auch im Kreis Herzogtum-Lauenburg (107 von 10.000) und im Kreis Pinneberg (112 von 10.000) sind die Werte vergleichsweise niedrig. Der bundesweite Schnitt liegt mit 140 von 10.000 elf Prozent unter dem von Schleswig-Holstein. Es gibt drei Hauptformen: Anorexia nervosa, bei der Betroffene absichtlich Gewicht verlieren und sich intensiv mit Essen beschäftigen, Bulimia nervosa, gekennzeichnet durch Essanfälle und Erbrechen sowie intensive Sporteinheiten, und die Binge-Eating-Störung, bei der Essanfälle nicht kompensiert werden, was oft zu Übergewicht führt.

Mehr als 8900 COPD-Patienten

KREIS OSTHOLSTEIN. Nach aktuellen Zahlen des Krebsregisters Schleswig-Holstein starben allein im nördlichsten Bundesland im Jahr 2023 insgesamt 2036 Menschen an Lungenkrebs. 2461 neue Fälle wurden diagnostiziert. Allein im Kreis Ostholstein leben rund 8900 Menschen mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung COPD, die zu etwa 90 Prozent durch das Rauchen verursacht wird. „Rauchen schädigt nahezu jedes Organ im Körper. Insbesondere ist die Tabaksucht mit 80 Prozent die Hauptursache

aller Lungenkrebsfälle und der Hauptrisikofaktor für COPD sowie andere Krebserkrankungen wie zum Beispiel Darmkrebs“, so Reinhard Wunsch, AOK-Serviceregionsleiter. Tabakkonsum erhöht nicht nur das Risiko für Atemwegs-, Herzkreislauf- und Krebserkrankungen. Auch die Mundgesundheit wird durch das Giftgemisch im Tabakrauch beeinträchtigt. Rauchende Frauen nach der Menopause leiden zudem häufiger unter Osteoporose, bei Männern kann das Rauchen die Potenz schwächen.

Gesundheit

ANZEIGE

Schlechter Schlaf, Reizbarkeit, Erschöpfung

Kann das ein versteckter Magnesiummangel sein?

Wer sich tagsüber erschöpft, ausgelaugt und antriebslos fühlt und auch nachts keinen erholsamen Schlaf findet, sucht die Ursache meist im stressigen Alltag. Doch manchmal fehlt dem Körper ein wichtiges Puzzlestück – Magnesium! Aktuellen Forschungsergebnissen zufolge sind rund 10 bis 30 % der Bevölkerung von Magnesiummangel betroffen. In der Apotheke gibt es jetzt neu einen speziellen Magnesium-Komplex für Muskeln, Nerven und Psyche – clever kombiniert mit dem gewissen „Plus“ für schnelles Einschlafen.¹

Viele kennen Phasen von Müdigkeit, Reizbarkeit oder innerer Unruhe. Wenn solche Beschwerden häufiger auftreten, kann dahinter ein Magnesiummangel stecken. Das Mineral ist an vielen Prozessen beteiligt – von der Nervenübertragung bis zur Muskelarbeit. Fehlt es, reagieren Nerven empfindlicher, Muskeln verspannen leichter und der Körper findet nachts schwer zur Ruhe – ein echter Teufelskreis! Gleichzeitig liefern verarbeitete Lebensmittel weniger Magnesium, während Stress, Koffein oder bestimmte Medikamente den Bedarf erhöhen. So kommt es laut aktueller Forschung bei rund 10 bis 30 % der Menschen zu einer Unterversorgung.



Schlechter Schlaf

Magnesium – Basis für Ruhe, Entspannung und Regeneration

Gerade weil so viele Menschen betroffen sind, lohnt sich ein Blick darauf, wie wichtig Magnesium für unsere Erholung ist – tagsüber wie nachts: Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei und bildet die Grundlage dafür, Stressreaktionen besser zu regulieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.



Erschöpfung



Reizbarkeit

Gleichzeitig unterstützt das Mineral eine normale Muskelfunktion, was nächtliche Unruhe durch Verspannungen

reduzieren und das Abschalten erleichtern kann. Da Magnesium zudem zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

sowie zu einer normalen psychischen Funktion beiträgt, fördert ein ausgeglichener Magnesiumhaushalt erholsamen Schlaf, tiefere Regeneration und einen klaren, energiegeladenen Start in den Tag.

Auf die richtige Kombination kommt es an

Kein Wunder also, dass Magnesium heute so gefragt ist wie nie. Doch Magnesium ist nicht gleich Magnesium. Besonders empfehlenswert ist ein Komplex, der verschiedene Magnesiumverbindungen kombiniert und so Muskeln, Nerven und Psyche umfassend unterstützt. Magnesiumbisglycinat gilt beispielsweise als besonders hochwertige Verbindung. Durch die Kombination mit der Aminosäure Glycin weist sie eine hohe Bioverfügbarkeit auf und wird vom Körper sehr gut aufgenommen. Glycin selbst ist für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Baldriparan Magnesium Plus – mit dem Plus für eine verkürzte Einschlafzeit

Schlaf- und Nährstoffexperten haben im neuen Baldriparan Magnesium Plus (Apotheke) eine durchdachte Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid vereint – ergänzt um das gewisse Plus: Melatonin. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen – eine wertvolle Unterstützung für alle, die nachts schneller zur Ruhe kommen möchten. So entsteht eine ausgewogene Formel, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt – für entspannte Nächte und einen erholsamen Start in den neuen Tag.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de

