



PRESSEMITTEILUNG:

Abnehmen: kein Zuckerschlecken – Gewichthalten: eine Lebensaufgabe!

Schokolade, Ostereier und Marzipan. Und dazu ein leckeres Festtagsmenü ... Nach den Feiertagen gehen für viele die Diäten wieder los. Wer ernsthafte Gewichtsprobleme hat, sollte sich jedoch für eine Langzeitstrategie entscheiden.

(Essen, Freiburg, 07.04.2012) Warum erfreuen sich Schlankheitsdiäten nach wie vor zunehmender Beliebtheit? Weil sie funktionieren – denn zumindest in den ersten Tagen und Wochen dokumentiert die Waage den Verlust des einen oder anderen Pfundes. Und genau an diese vermeintlichen Erfolge scheinen sich Übergewichtige zu erinnern, wenn sie zum x-ten Male mit dem einseitigen Verzicht auf bestimmte Lebensmittel beginnen. Doch der Rückfall in alte Muster ist meist vorprogrammiert. Von Nebenwirkungen, wie dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt, ganz zu schweigen ...

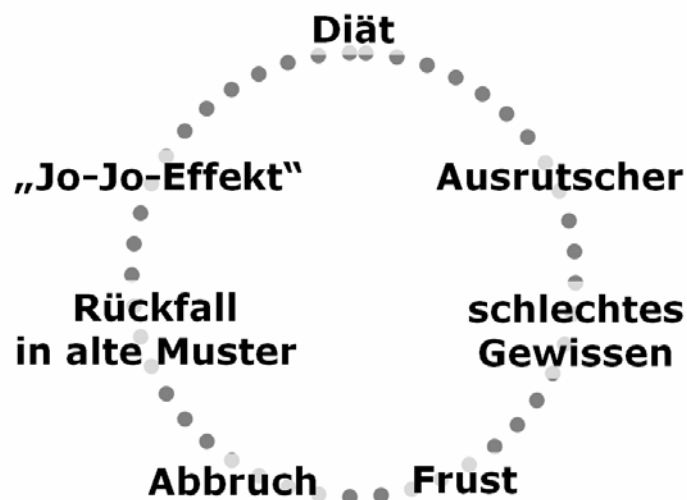


Abbildung: Der Diät-Teufelskreis (Hamm/Berg, M.O.B.I.L.I.S.).

Adipositas, von der in Deutschland bereits jeder Fünfte betroffen ist, lässt sich selten mit herkömmlichen Diäten in den Griff bekommen. Sie ist eine chronische Erkrankung und bedarf einer langfristigen Behandlungsstrategie. Wer einmal dick war und nicht wieder zunehmen will, wird dauerhaft an seinem Lebensstil arbeiten und seine Ernährungs- sowie

Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) e.V.
Girardetstraße 2-38, 45131 Essen
Telefon: +49 (201) 799 89 311
Telefax: +49 (201) 726 794 2
Mail: info@bdem.de
URL: www.bdem.de

M.O.B.I.L.I.S. e.V.
Guntramstraße 9, 79106 Freiburg
Telefon: +49 (761) 50 39 10
Telefax: +49 (761) 50 39 117
Mail: info@mobilis-programm.de
URL: www.mobilis-programm.de

Verband der Diätassistentinnen Deutscher Bundesverband (VDD) e.V.
Susannastraße 13, 45136 Essen
Telefon: +49 (201) 946 85 374
Telefax: +49 (201) 946 85 380
Mail: info@vdd.de
URL: www.vdd.de



Bewegungsgewohnheiten im Blick behalten müssen. Auf diese ernüchternde Tatsache weisen der Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V. (BDEM), der Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD) und M.O.B.I.L.I.S. e.V. in einer gemeinsamen Erklärung hin. Für leidgeprüfte Diäterfahrene haben die Fachleute folgende Tipps:

1. Finden Sie den richtigen Zeitpunkt für Ihren Einstieg in die Lebensstiländerung. Aktuelle familiäre oder berufliche Belastungen können Ihre Ziele schnell zum Scheitern bringen.

2. Protokollieren Sie regelmäßig, was Sie verzehren. Die Selbstbeobachtung des eigenen Essverhaltens ist der beste Weg, sich seiner Essgewohnheiten bewusst zu werden und eine Verhaltensänderung einzuleiten bzw. zu festigen.

3. Setzen Sie auf den Gesundheitsfaktor Bewegung. Führen Sie idealerweise dreimal Ausdauertraining (z. B. Nordic Walking) und fünfmal Kräftigungsübungen (z. B. mit dem Thera-Band) pro Woche durch. Grundsätzlich gilt: Jeder Schritt zählt!

4. Suchen Sie sich Unterstützung in Ihrem privaten Umfeld. Sprechen Sie offen über Ihre langfristige Gewichtsstrategie.

5. Gehen Sie in kleinen Schritten vor. Wählen Sie dabei nur Veränderungen (Stichwort: Lebensmitteltausch), die zu Ihnen passen und die Sie auch lebenslang durchhalten können.

Wer alleine beim Gewichthalten nicht weiterkommt, erhält professionelle Hilfe von BDEM, VDD oder M.O.B.I.L.I.S. Mit den nicht kommerziellen Schulungsprogrammen M.O.B.I.L.I.S. und DOC WEIGHT, die auch von großen Krankenkassen anerkannt sind, ist qualifizierte Betreuung vielerorts garantiert.

Weitere Informationen unter: www.mobilis-programm.de, www.bdem.de und www.vdd.de.

Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) e.V.
Girardetstraße 2-38, 45131 Essen
Telefon: +49 (201) 799 89 311
Telefax: +49 (201) 726 794 2
Mail: info@bdem.de
URL: www.bdem.de

M.O.B.I.L.I.S. e.V.
Guntramstraße 9, 79106 Freiburg
Telefon: +49 (761) 50 39 10
Telefax: +49 (761) 50 39 117
Mail: info@mobilis-programm.de
URL: www.mobilis-programm.de

Verband der Diätassistentinnen Deutscher Bundesverband (VDD) e.V.
Susannastraße 13, 45136 Essen
Telefon: +49 (201) 946 85 374
Telefax: +49 (201) 946 85 380
Mail: info@vdd.de
URL: www.vdd.de