

Fasting and Dieting

According to World Health Organisation (WHO) statistics, worldwide **obesity** has almost **tripled** since 1975. In 2016, almost **2 billion** adults were overweight. Of these over 650 million were obese.

Most of the world's population live in countries where overweight and obesity kill more than underweight. Overweight and obesity are defined as abnormal or **excessive** fat **accumulation** that may negatively affect health. Body mass index (BMI) is an **approximate** calculation used to

classify overweight and obesity in adults. Other methods used are the **waist-to-hip ratio**, and **waist-to-height ratio**. **Irrespective** of which method is used to **determine** overweight or obesity, the more weight accumulated the higher the risk of developing type 2 diabetes, cardiovascular disease, and musculoskeletal disorders.

PTA: Guten Morgen. Wie kann ich Ihnen behilflich sein?

Male customer: Good morning, sorry but I don't speak German!

No problem. How may I help you?

I'm afraid I **overindulged** during Christmas, and all those extra pounds just don't seem to want to go away!

That is typical for this time of year. Were you thinking of something to help you reduce weight?

There are so many trend diets on the internet, and so many sites giving advice on what to do to lose weight, that I don't know which one is best!

You have come to the right place here. For some people fasting is the answer, for others it's reducing their intake of calories.

I checked out the website of the NHS, that's the British **National Health Service**, and apparently although 16:8 intermittent fasting is good, it is not for everyone.

Before you do anything, it's a good idea to have a chat with your GP.

I've already done that. She did a whole series of tests: blood test, blood pressure, body fat and weight. It's at least good to know that I don't have **metabolic syndrome**, but she said if I continue gaining weight the risk of developing it, or even type 2 diabetes will increase.

I have some products here that might help, but before I recommend anything, I need to know a few things, if that's okay with you?

Sure go ahead.

Do you have lactose intolerance?

No, not at all.

This helps to reduce calorie intake, and reduce the danger of getting ravenously hungry while dieting. You follow a 3-2-1 plan, that's 6 meals a day, two of which are replaced by the diet shakes. You mix the powder with milk and it's quite filling.

Sounds good. Is there anything else I should know?

You choose 3 different snacks in the form of fruit or vegetables with not more than 100 calories. Drink two of shakes as meal replacements, and eat one well-balanced meal per day. It's important to drink at least 2 litres of water per day, and get as much exercise as possible.

I was going to do that anyway.

We have vanilla, chocolate, caramel, cappuccino and strawberry. I'll take vanilla and cappuccino please.

There you are, here's your change. Good bye.

Thank you, good bye.

*Catherine Croghan,
Lecturer in English and native speaker*

VOCABULARY

fasting	Fasten
dieting	eine Diät machen
obesity	Fettleibigkeit
tripled	verdreifacht
billion	Milliarde
excessive	übermäßig
accumulation	(hier) Zunahme
approximate	ungefähr
waist-to-hip ratio	Verhältnis von Taille zu Hüfte
waist-to-height ratio	Verhältnis von Taille zu Körpergröße
irrespective	ungeachtet
determine	bestimmen
overindulged	Völlerei betreiben
intake	Konsum
National Health Service	staatlicher Gesundheitsdienst
metabolic syndrome	Stoffwechselsyndrom
ravenously hungry	heißhungrig
replaced	ersetzt (durch)
filling	sättigend
well-balanced	ausgewogen

IBUPROFEN + COFFEIN

Die SCHNELLE Alternative zu Ibuprofen 400 mg!



WIRKT 36 % **SCHNELLER**¹



WIRKT 40 % **STÄRKER**¹



DEUTLICHE SCHMERZLINDERUNG
BEI 40 % **MEHR PATIENTEN**¹



ZWEITE SCHMERZMITTEL-
EINNAHME **NUR HALB SO**
OFT NOTWENDIG²

¹ als Ibuprofen 400mg. Weiser et al. 2018, Eur J Pain 22, 28ff.

² unveröffentlichte Post-hoc Analyse, erhältlich bei medinfo.de@sanofi.com; Förderreuther et al. The Impact of Baseline Pain Intensity on the Analgesic Efficacy of Ibuprofen/Caffeine in Patients with Acute Postoperative Dental Pain, *Manuskript eingereicht bei Advances in Therapy 01/2020*

Thomapyrin® TENSION DUO Filmtabletten. Wirkstoffe: 400mg Ibuprofen und 100mg Coffein. Sonst. Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, Croscarmellose-Natrium, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph.Eur.), Hypromellose, Hyprolose, Macrogol 6000, Talkum, Titandioxid (E171). Anw.-geb.: Zur kurzzeitigen Behandlung von akuten mäßig starken Schmerzen bei Erwachsenen. Gegenanz.: Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile; Überempfindlichkeitsreaktionen in der Anamnese (z. B. Bronchospasmen, Asthma, Rhinitis, Angioödem oder Urtikaria), die mit der Einnahme von Acetylsalicylsäure oder anderen nichtsteroidalen Antirheumatika in Zusammenhang stehen; Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren; Blutbildungsstörungen unbekannter Ursache; aktive oder in der Vergangenheit wiederholt aufgetretene oder bereits bestehende peptische Ulzera/Hämorrhagien (mindestens 2 unterschiedliche Episoden nachgewiesener Ulzeration oder Blutung); gastrointestinale Blutungen oder Perforation in der Anamnese in Zusammenhang mit einer vorherigen NSAR-Therapie; zerebrovaskuläre oder andere aktive Blutungen; schwere Herzinsuffizienz (NYHA-Klasse IV); schweres Leberversagen; schweres Nierenversagen; Schwangerschaft im dritten Trimenon; schwere Dehydratation (verursacht durch Erbrechen, Durchfall oder nicht ausreichende Flüssigkeitszufuhr). Nebenw.: Exazerbation von infektionsbedingten Entzündungen (z. B. Entwicklung einer nekrotisierenden Faszitis); Symptome einer aseptischen Meningitis (Nackensteifheit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Fieber oder Orientierungsstörung), insbesondere bei Patienten mit bestehenden Autoimmunerkrankungen (SLE, Mischkollagenose); Störungen der Blutbildung (Anämie, Leukopenie, Thrombozytopenie, Panzytopenie, Agranulozytose); Überempfindlichkeitsreaktionen mit Hautausschlägen und Juckreiz ebenso wie Asthma-Anfälle (mit Abfall des Blutdrucks); Anzeichen schwerer allgemeiner Überempfindlichkeitsreaktionen mit Anzeichen wie Gesichtssödem, Angioödem, Dyspnoe, Tachykardie, Abfall des Blutdrucks, anaphylaktischer Schock; Psychotische Reaktionen; Depressionen; Schwindelgefühl, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen; Zentralnervöse Störungen wie Agitiertheit, Reizbarkeit, Müdigkeit; Tremor; Sehstörungen; Tinnitus; Palpitationen; Herzinsuffizienz; Myokardinfarkt; Tachykardie; Arterielle Hypertonie; Vaskulitis; Gastrointestinale Beschwerden wie Pyrosis, Abdominalschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Flatulenz, Diarrhö, Obstipation und geringfügige gastrointestinale Blutverluste, die in seltenen Fällen eine Anämie verursachen können; Gastrointestinale Ulzera, eventuell mit Blutung und/oder Durchbruch, Meläna, Hämatemesis, ulzerative Stomatitis, Exazerbation einer Colitis ulcerosa und eines Morbus Crohn, Gastritis; Ösophagitis, Pankreatitis, diaphragma-ähnliche Strikturen im Darm; Hepatische Dysfunktion, Leberschaden, vor allem bei Langzeittherapie, Leberversagen, akute Hepatitis; Bullöse Reaktionen wie Stevens-Johnson-Syndrom und toxische epidermale Nekrolyse (Lyell-Syndrom), Alopezie, schwere Hautinfektionen, Weichteilkomplikationen während einer Varizelleninfektion; Arzneimittellexanthem mit Eosinophilie und systemischen Symptomen (DRESS); Nierengewebsschädigungen (Papillennekrosen) und erhöhte Harnsäurekonzentrationen im Blut; Ödeme (vor allem bei Patienten mit arterieller Hypertonie oder Niereninsuffizienz), nephrotisches Syndrom, interstitielle Nephritis, akute Niereninsuffizienz. Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. Stand: Dezember 2018 (SADE.THOM2.18.12.3653)

Thomapyrin
TENSION DUO