

Der Speck muss **weg**

Die Zeit des Homeoffice sowie der geschlossenen Fitnessstudios haben dazu geführt, dass manche Menschen zugenommen haben. Nun beschließen viele Kunden, ihren **Winterspeck** rechtzeitig loszuwerden, bevor der Sommer kommt.



© gordenkoff / iStock / Getty Images Plus

Fasten oder Diät – es gibt viele Möglichkeiten, Gewicht abzubauen. Doch nicht alle Konzepte sind sinnvoll, um dauerhaft schlank zu bleiben. Als PTA oder Apotheker können Sie ihre Kunden aktiv beim Abnehmen unterstützen und ihnen bei der Auswahl des richtigen Programms helfen.

Ausnahmezustand Die Eindämmungsmaßnahmen aufgrund der Corona-Pandemie haben sich auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen ausgewirkt: Die meisten bewegen sich durch vermehrtes Homeoffice und die Stilllegung von Sportvereinen

und Fitnessstudios deutlich weniger, mit der Folge, dass sich der Shutdown bei vielen auf der Waage niedergeschlagen hat. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts (RKI) haben die Menschen bereits nach dem Lockdown im Frühjahr mehr gewogen: Während das mittlere Körpergewicht zwischen April und August 2019 bei 77,1 Kilogramm lag, stieg es zwischen April und August 2020 auf 78,2 Kilogramm. Auch der mittlere Body-Mass-Index (BMI) nahm vergleichsweise zu und zwar von 25,9 auf 26,4. Nun wünschen sich einige Kunden im Frühjahr, den zugelegten Kilos zu Leibe zu rücken. Zudem war die Fastenzeit für

manche ein Anreiz, die Ernährung umzustellen und auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten.

Dick ist ungesund Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass weltweit etwa 25 Prozent aller Menschen an Übergewicht oder sogar an Fettleibigkeit leiden. Die überschüssigen Kilos gehen mit einem erhöhten Risiko für metabolische und kardiovaskuläre Erkrankungen wie Hypertonie, Typ-2-Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen einher. Außerdem begünstigt Adipositas weitere Erkrankungen wie Gicht, Schlaf-Apnoe oder Arthrose.

Energiebilanz beachten Übergewicht entsteht, wenn die Zufuhr von Nahrungsenergie die durch Bewegung und den Grundumsatz verbrauchte Energie überschreitet. Der Grundumsatz beinhaltet die Energie, die für die Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur und der Funktion lebenswichtiger Organe notwendig ist. Die Energie wird in den Einheiten Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben, wobei 1 kcal 4,186 kJ entspricht. Beim Fasten und bei Diäten muss die Energiebilanz negativ ausfallen, es sollte also mehr Energie verbraucht als aufgenommen werden.

Übergewichtig oder adipös? Der BMI liefert Hinweise darauf, ob eine Diät erforderlich ist, denn er hilft dabei, das Körpergewicht einzuschätzen. Allerdings fällt der BMI bei Personen, die viel Muskelmasse besitzen, oft hoch aus, obwohl sie nicht übergewichtig sind. Er lässt sich nach der Formel „Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat“ errechnen. Laut der Weltgesund-

heitsorganisation (WHO) befinden sich Menschen mit einem BMI von 18,5 bis 24,9 im Normalgewicht, 25 bis 29,9 im Übergewicht, 30 bis 34,9 in einer Fettleibigkeit vom Grad I, 35 bis 39,9 in einer Fettleibigkeit vom Grad II und ab 40 in einer Fettleibigkeit vom Grad III.

Einseitig abnehmen Es gibt viele Diätkonzepte, doch nicht alle führen zum dauerhaften Erfolg. Bei einer Monodiät ernähren sich Abnehmwillige ein paar Tage nur von ausgewählten Lebensmitteln wie beispielsweise Reis, Kartoffeln, Ananas, Eiern oder Kohlsuppe. Solche Crashdiäten sind beliebt, da sie einfach umzusetzen sind und schnell zum Erfolg führen. Langfristig sind sie jedoch nicht zur Gewichtsabnahme geeignet, da es durch die einseitige Ernährung zu schweren Nährstoffdefiziten kommt. Zudem entwickelt sich nach einiger Zeit ein Widerwille gegen die eintönigen Lebensmittel, sodass viele Teilnehmer die Diät abbrechen.

Für gesunde Menschen ist es unbedenklich, sich über einen gewissen Zeitraum einseitig zu ernähren. Allerdings ist bei der Mayo-Diät, bei der Eier das Hauptnahrungsmittel darstellen, Vorsicht geboten, denn der hohe Eiweißanteil kann bei Anwendern mit Gicht oder Nierenproblemen schädlich sein.

Null-Diäten Sie sind alles andere als sinnvoll, daher sollten Sie ihren Kunden davon abraten. Beim Hungern schaltet der Körper um, indem er den Grundumsatz herabsetzt und katabole Prozesse einleitet. Sind die Glykogenspeicher geleert, erhält der Organismus die Energie aus dem Abbau von Bindegewebe und Muskulatur, erst nach einigen Tagen wird das Fettgewebe angegriffen.

ACHTUNG: DIÄT-KRISE!

Allerdings hat die Gewichtsreduktion auch ihre Schattenseiten, denn Diäten und Fastenkuren können den Stoffwechsel stark belasten. Der Körper greift während der kalorienreduzierten Ernährung auf seine Energiereserven zurück, zudem müssen sich Verdauung und Stoffwechsel auf die neuen Bedingungen einstellen. Durch den Fettabbau bilden sich Ketosäuren, die zu einer Übersäuerung führen, was den Stoffwechsel zusätzlich belastet und den Fettabbau verlangsamt. Es kommt zu der typischen Diätkrise, bei der sich Betroffene müde und schlapp fühlen und die Gewichtsreduktion erschwert ist. Zusätzlich spüren Anwender ein ständiges Hungergefühl, da der Körper weniger Nahrung erhält. Es tritt ein Mangel an basischen Mineralstoffen ein, doch genau diese sind nötig, um überschüssige Säuren zu neutralisieren. Abnehmwillige sollten sie daher über Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse oder Salat unbedingt aufnehmen, denn eine gezielte Zufuhr von basischen Vitalstoffen kann den Körper vor einer Diätkrise bewahren, die Stoffwechsellistung steigern, die Fettverbrennung verbessern und die Gewichtsabnahme unterstützen. Auch der Einsatz von Präparaten, die den Säure-Basen-Haushalt regulieren, ist begleitend zu einer Diät sinnvoll.



HYLO DUAL INTENSE® DIE INTENSIVTHERAPIE BEI TROCKENEN AUGEN.

Nulldiäten führen mitunter zu Kreislaufschwäche bis hin zum Kollaps und gelten daher als sehr gefährlich, wenn sie nicht unter fachkundiger Aufsicht durchgeführt werden. Durch die Kaliumverluste drohen Herzrhythmusstörungen, zudem lernen Betroffene nicht, die Ernährung dauerhaft sinnvoll umzustellen. Nach dem Hungern

spiegel fällt rasch wieder ab und das Hungergefühl stellt sich schnell wieder ein. Nach der Aufnahme von Lebensmitteln mit einem niedrigen Glyx steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an und die Insulinspitzen bleiben aus. Die Glyx-Diät gilt als vollwertige Ernährung, da sie auch die Zufuhr von essenziellen Fettsäuren, Ballaststoffen,

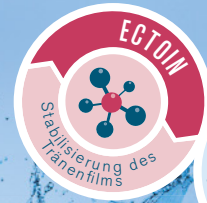
Präparate, die den Säure-Basen-Haushalt regulieren, unterstützen Abnehmwillige.

nimmt der Grundumsatz nur langsam wieder zu und der berühmte Jojo-Effekt stellt sich ein.

Glyx-Diät 1999 wurde die Glyx-Diät von der Oekotrophologin Marion Grillparzer entwickelt. Glyx steht dabei für den Glykämischen Index (GI) und beschreibt die Blutzuckerreaktion nach dem Essen und indirekt auch die Insulin-Reaktion des Organismus. Der GI gibt an, wie schnell die Kohlenhydrate aus der Nahrung verdaut und als Zucker ins Blut abgegeben werden. Glucose hat den höchsten GI mit einem Wert von 100, die Bewertung aller anderen Lebensmittel orientiert sich an diesem Referenzwert. Bei der Auswahl der Kohlenhydrate unterscheidet man zwischen guten und schlechten Kohlenhydraten. Schlechte Kohlenhydrate mit einem hohen Glyx führen zu einem schnellen Blutzuckeranstieg, wobei der Körper viel Insulin ausschüttet, um den Zucker zu verarbeiten. Der Blutzucker-

Proteinen, Vitaminen und ausreichend Flüssigkeit umfasst. Empfehlenswert ist danach ein regelmäßiger Konsum von Fleisch, Fisch und hochwertigen Fetten, während man auf zuckerhaltige Lebensmittel besser verzichtet.

Formula-Diäten Hierbei wird mindestens eine Mahlzeit pro Tag durch ein kalorienreduziertes Produkt ersetzt. Es handelt es sich um Pulver, Fertigdrinks, Suppen oder Shakes, die Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine und Mineralstoffe enthalten und in verschiedenen Geschmacksrichtungen (wie Erdbeere, Vanille, Schokolade oder Cappuccino) erhältlich sind. Die Pulver werden unter dem Zusatz von fettarmen Milchprodukten oder Wasser zu Drinks angerührt. Die Produkte verfügen grundsätzlich über einen höheren Eiweißanteil, der aus unterschiedlichen Quellen wie Molke, Soja oder Milch stammt. Eiweiße werden vom Organismus langsamer ▶



Im patentierten COMOD®-System

Augenbefeuchtung mit dem dualen Wirkprinzip!

- ✓ Lindert langanhaltend die Beschwerden (chronisch) trockener Augen
- ✓ Schützt vor erneuter Austrocknung
- ✓ Ohne Konservierungsmittel und Phosphate



HYLO EYE CARE®
Nr. 1 der Augenbefeuchtung in Deutschland*

* IH-Galaxy; APO-Channel-Monitor DMIQ; S01K1: MAT 2020.12 Abverkauf Total (EH)

Informieren Sie sich unter: www.hylo.de

URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken | www.ursapharm.de



Intervallfasten scheint sich nicht nur zur Gewichtsreduktion zu eignen, es wirkt sich offenbar auch günstig auf den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

► abgebaut als Kohlenhydrate, außerdem wirkt der Proteingehalt dem Verlust von Muskelmasse entgegen. Formula-Produkte fallen unter § 14 der deutschen Diätverordnung, die regelt, dass die Ernährung täglich mindestens 800 bis maximal 1200 kcal erfordert. Abnehmwillige können die aufgenommene Energiemenge damit präzise kontrollieren, was bei der üblichen Nahrungsaufnahme nicht möglich ist. Empfehlen Sie Ihren Kunden zu Beginn der Diät, eine Woche lang alle Mahlzeiten durch Formula-Drinks zu ersetzen. Danach ist es ratsam, eine Mahlzeit am Tag normal zu essen und diese am besten sorgsam (zum Beispiel mit Expertenhilfe) auszuwählen. Schließlich tauschen die Anwender ab der dritten Woche nur noch eine Mahlzeit

am Tag durch Formula-Produkte aus. Der Stoffwechsel hat sich nach einigen Wochen der Anwendung so verlangsamt, dass die Gewichtsreduktion sehr langsam voranschreitet und deutlich weniger Fett abgebaut wird. Von diesem Zeitpunkt an sollten Abnehmwillige wieder normal essen und sich dabei an den Vorgaben einer gesunden Ernährung orientieren. Die Vorteile dieser Methode bestehen darin, dass der Körper bei Formula-Diäten ausreichend Nährstoffe erhält und somit keine Mangelerscheinungen zu befürchten sind. Außerdem ermöglichen Formula-Diäten den Einstieg in eine langfristig gesunde Ernährung und fördern gleichzeitig ihre schnellen Erfolge die Motivation. Nachteilig ist hingegen, dass die Fortschritte ohne eine

langfristige Umstellung der Ernährung nicht von Dauer sind und die Mahlzeiten, die durch Formula-Produkte ersetzt werden, oft als eintönig empfunden werden.

Low Carb Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse und Milchprodukte sind stets erlaubt, während Zuckerrückhalt nur bei kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Reis, Brot, Nudeln, Reis oder Kuchen gefordert ist: Bei einer Low-Carb-Diät verzichten die Anwender möglichst auf Kohlenhydrate und ersetzen diese durch fett- und eiweißreiche Speisen. Befürworter preisen das Low-Carb-Konzept als dauerhaft sinnvolle Ernährungsweise an und schätzen daran, dass es eine besonders schnelle Gewichtsabnahme verspricht.

Die Idee der Low-Carb-Diät ist, dass der Organismus zur Energiegewinnung auf seine Fettserven zurückgreift. Die Fettsäuren werden in der Leber in Ketonkörper umgewandelt, wobei sich als Nebenprodukt Aceton bildet und für einen unangenehmen Mund- und Körpergeruch verantwortlich sein kann. Ein weiterer Aspekt der Low-Carb-Methode besteht darin, dass bei einer kohlenhydratreichen Mahlzeit die Ausschüttung des Insulins stark ansteigt. Daraus resultiert ein ungünstiges Insulin-Glukagon-Verhältnis, welches Adipositas begünstigt, vor allem bei Personen, die genetisch bedingt zu einer vermehrten Insulinausschüttung neigen. Die Paleo- sowie die Atkins-Diät sind Varianten des Low-Carb-Konzeptes. Die Atkins-Diät gilt als Ur-

sprung der Low-Carb-Bewegung und wurde 1972 von dem Kardiologen Robert Atkins aufgestellt. Dabei dürfen Anwender fettreiche Lebensmittel essen, ohne auf die Anzahl der Kalorien zu achten. Die Paleo-Diät ist auch unter dem Begriff „Steinzeiter-nahrung“ bekannt, da sie alles erlaubt, was unsere Vorfahren vor Jahrtausenden bereits sammeln, jagen, pflücken oder fischen konnten. Anhänger der Methode sind der Meinung, dass sich die damalige Ernährungsweise noch immer positiv auf den Menschen auswirkt, da sich die Gene nicht verändert haben. Verfügbar waren damals Beeren, Gemüse, Samen, Nüsse, Eier, Geflügel, Fleisch oder Fisch. Zum Süßen verwendet man Ahornsirup

oder Honig, dagegen sind Getreide, Zucker, Hülsenfrüchte, Milch oder Milchprodukte tabu. Es gibt allerdings auch Kritiker der Low-Carb-Diäten, die davon ausgehen, dass die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit durch die kohlenhydratarme Ernährung abnimmt, da der Organismus die Kohlenhydrate für den Energiestoffwechsel benötigt. Kritisch ist auch, dass der Körper bei der Low-Carb-Ernährung nur wenige Ballaststoffe aus dem Getreide erhält. Außerdem begünstigt die Fettzufuhr das Risiko für verschiedene Erkrankungen wie Gicht oder die koronare Herzerkrankung. Darüber hinaus belastet die hohe Proteinaufnahme unter Umständen die Nieren.

LOGI-Methode Der Begriff LOGI steht für Low Glycemic Index beziehungsweise Low Glycemic and Insulemic. Hierbei handelt es sich weniger um eine Diät, sondern vielmehr um eine Ernährungsumstellung, bei der starke Blutzuckerschwankungen und Blutzuckerspitzen vermieden werden. Der Insulinspiegel im Blut soll ebenfalls niedrig gehalten werden, dadurch werden das Gefäßsystem und die Bauchspeicheldrüse entlastet und der Energiestoffwechsel unterstützt. Bei der Methode verzichten Anwender auf schlechte, kurzkettige Kohlenhydrate, die zum Beispiel in Süßigkeiten enthalten sind. Ein Nährstoffmangel ist bei der LOGI-Methode nicht zu befürchten. Außerdem profitieren Übergewichtige mit einem er-

höhten Blutzuckerspiegel von der Methode. Der Erfolg der Diät auf die Gewichtsreduktion ist noch nicht eindeutig bewiesen, zudem ist unklar, ob die LOGI-Methode Vorteile gegenüber einer kalorienreduzierten, ausgewogenen Mischkost aufweist.

Abnehmen durch Punkte zählen Beim Weight-Watchers-Programm treffen sich die Teilnehmer einmal wöchentlich, um sich auszutauschen und gegenseitig zu motivieren. Das Konzept basiert auf einem Punktezahlensystem, bei dem jedem einzelnen Lebensmittel ein Punktwert zugeordnet ist. Die Anwender erhalten einen individuellen Punktwert, den sie täglich „verbrauchen“ dürfen. Wird das Punktebudget ►

Anzeige

Blasenentzündung?*

Canephron® Uno

mit der 4-fach Wirkung

- 🌿 schmerzlindernd^{1,2}
- 🌿 krampflösend^{1,3}
- 🌿 bakterienausspülend⁴
- 🌿 entzündungshemmend^{1,2}



Klinische Studie zeigt: Canephron® auf Augenhöhe mit Antibiotikum!^{5,6}

* Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege. ¹ Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten. ² Antiphlogistische Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro und antiphlogistische und antioxydative Eigenschaften in vivo nachgewiesen. ³ Spasmolytische Eigenschaften von Canephron® wurden ex vivo an Blasenstreifen des Menschen belegt. ⁴ Antiadhäsive Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro nachgewiesen. Die bakterielle Adhäsion an das Urothel wird vermindert und die Ausspülung der Bakterien dadurch unterstützt. ⁵ Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368. ⁶ Die Studie wurde mit Canephron® N Dragees durchgeführt. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent.

Canephron® Uno, Canephron® N Dragees • Zusammensetzung: Canephron® Uno: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver (Centaurium erythraea Rafin s. l., herba) 36 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver (Levisticum officinale Koch, radix) 36 mg, Rosmarinblätter-Pulver (Rosmarinus officinalis L., folium) 36 mg. Canephron® N Dragees: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver 18 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver 18 mg, Rosmarinblätter-Pulver 18 mg. Sonstige Bestandteile Canephron® Uno/Canephron® N Dragees: Tablettenkern: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Maisstärke, Povidon K 25, Siliciumdioxid (hochdispers), Überzug: Calciumcarbonat, natives Rizinusöl, Eisen(III)-Oxid (E 172), Dextrin (aus Maisstärke), sprühetrockneter Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Povidon K 30, Sucrose (Saccharose), Schellack (wachsfrei), Riboflavin (E 101), Talkum, Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Canephron® Uno: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. **Hinweis:** Canephron® Uno und Canephron® N Dragees sind traditionelle pflanzliche Arzneimittel, die ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert sind. **Gegenanzeigen:** Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen) oder einen der sonstigen Bestandteile; keine Anwendung bei Magengeschwüren; keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und/oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Während der Stillzeit soll Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht angewendet werden. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Häufig können Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auftreten. Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.

Stand: 04/18

► nicht überschritten, ist alles erlaubt. Durch Sport können Betroffene zusätzlich Punkte sammeln. Die Gewichtsabnahme mit Weight Watchers erfolgt langsam und verspricht durch die Umstellung des Lebensstils einen dauerhaften Erfolg.

Ganzheitlich abnehmen

Das Programm „Ich nehme ab“ wurde von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) entwickelt und stellt ein verhaltenstherapeutisch ausgerichtetes Selbstmanagementprogramm dar. Besonders geeignet ist es für Menschen, die mäßig übergewichtig sind oder der Adipositas-kategorie vom Typ I zugeordnet werden. Das Konzept basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, bei dem Bewegung, Ernährung und Entspannung eine wichtige Rolle spielen. Grundlage ist ein 12-Schritte-Programm, wobei die einzelnen Schritte aufeinander aufbauen. Hierbei werden die persönlichen Ziele, das Trinkverhalten, die Bewegung, die Hauptnährstoffe, der Umgang mit Krisen, dickmachende Gewohnheiten sowie Entspannung statt (Frust-)Essen thematisiert. Vorteilhaft ist, dass

erhöht sich bei einer engmaschigen Betreuung der Erfolg der Gewichtsabnahme.

Intermittierendes Fasten

Beim Intervallfasten verzichten Kunden tage- oder stundenweise auf die Nahrungsaufnahme. Bei der 5:2-Diät wird beispielsweise an fünf Tagen in der Woche normal gegessen, an den übrigen zwei Tagen wird die Energiezufuhr auf ungefähr ein Viertel beschränkt. An den Fastentagen ernähren sich Abnehmwillige vor allem von Gemüse, proteinreichen Lebensmitteln und Vollkorngetreide. Erinnern Sie Ihre Kunden, die auf diese Weise abnehmen möchten, daran, dass sie unbedingt auf ihre Flüssigkeitszufuhr achten und nicht zu wenig trinken.

Auch das Diner-Cancelling ist eine Form des Intervallfastens. An zwei bis drei Tagen pro Woche fällt das Abendessen aus, stattdessen trinken die Anwender Wasser, Tee oder andere kalorienfreie Getränke. Das Intervallfasten eignet sich als Dauerkostform und soll sich positiv auf die Gewichtsabnahme und auf die Gesundheit auswirken.

CHIRURGISCHE METHODE

Die letzte Option, Körpergewicht bei Fettleibigkeit zu senken, ist eine bariatrische Operation. Während früher meist ein Magenband eingesetzt wurde, bevorzugt man heutzutage einen Magenbypass oder einen Schlauchmagen. In manchen Fällen sind die Operationen erforderlich, damit es Betroffenen gelingt, die strenge Diät dauerhaft durchzuhalten. Durch die Magenverkleinerung sind sie nicht mehr in der Lage, große Portionen zu verzehren.

Genussmittel, um den Stoffwechsel zu entlasten und den Körper zu entgiften. Weder eine Gewichtsreduktion noch eine Ernährungsumstellung sollen durch das Heilfasten erzielt werden. Dennoch freuen sich Betroffene meist nach einer Fastenkur, wenn ein paar Pfunde gepurzelt sind.

Das Heilfasten beginnt in der Regel mit einem Vorberei-

von Einläufen, Bitter- oder Glaubersalz, mit dem das Heilfasten startet. Der Darm wird dadurch gereinigt und regeneriert, zusätzlich werden die Abwehrkräfte und das körpereigene Wohlbefinden gestärkt. An den ersten zwei Fastentagen verbrennt der Organismus hauptsächlich Kohlenhydrate, bevor es danach an die Fetterserven geht. Die ersten drei Tage gelten als die schwierigsten, da die Anwender oft unter Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit oder Abgeschlagenheit leiden. Im Anschluss lassen die Beschwerden nach und der Körper schöpft neue Energien. Körperliche Betätigung gehört ebenfalls zum Heilfasten dazu, denn dadurch werden die Abbauprodukte besser ausgeschwemmt und der Lymphfluss aktiviert. Außerdem tragen Bewegung und Sport dazu bei, dass die Muskelmasse erhalten bleibt und der Grundumsatz nicht zu stark abnimmt. Die Fastentage enden mit dem Fastenbrechen, wobei die Anwender langsam einen rohen oder gekochten Apfel essen. Es folgen drei Aufbau-tage, um das Essverhalten und die Verdauungstätigkeit langsam wieder zu normalisieren. Raten Sie Schwangeren, Stillenden, Senioren, Jugendlichen oder Kindern vom Fasten ab, ebenso wie bestimmten Personengruppen (Menschen mit Essstörungen, mit erhöhten Harnsäurewerten, Leber und Nierenerkrankungen oder Hyperthyreose). ■

Ganzheitliche Abnehmprogramme zielen auf Verhaltensänderung ab und beziehen auch Bewegung und Entspannung mit ein.

sich das Programm optimal in den Alltag einbauen lässt und die Nährstoffversorgung gewährleistet ist. PTA und Apotheker können ihre Kunden durch eine persönliche Beratung unterstützen – schließlich

Entgiftung des Körpers

Manchmal möchten Kunden ihrem Körper durch Heilfasten etwas Gutes tun. Dabei verzichten sie über einen Zeitraum von fünf Tagen bis fünf Wochen freiwillig auf Nahrungs- und

tungstag, an dem die Kalorienzufuhr bereits auf 1000 Kilokalorien begrenzt wird. Außerdem sind Nikotin, Alkohol oder Cofein ab diesem Tag tabu. Ein weiterer Bestandteil ist die Entleerung des Darms mit Hilfe

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin*