

Schuppenflechte tritt häufig bei Übergewichtigen auf, vor allem in Hautfalten wie der Achsel- oder Leistenengegend.

Zellulitis ist ein Hautphänomen, das gerade bei fettleibigen Menschen besonders ausgeprägt erscheint. Von Zellulitis spricht man, wenn sich das Unterhaut-Fettgewebe im Bereich des Oberschenkels und des Gesäßes vermehrt und verändert. Beim Zusammenschieben der Haut im betroffenen Bereich lässt sich das so genannte Matratzenphänomen oder Orangerhautphänomen auslösen.

Viele Übergewichtige nehmen Bluthochdruckmittel ein. Manche Präparate rufen in Verbindung mit Sonnenlicht schwere Hautreaktionen hervor.



Manche Mittel gegen Bluthochdruck können bei Lichteinwirkung schwere Hautreaktionen hervorrufen.



Übergewichtige leiden häufig unter Schuppenflechte, hier unter der Brust.

Autorin:
Prof. Dr. med. S. Schauder
Abteilung Dermatologie und Venerologie
Bereich Humanmedizin der
Georg-August-Universität Göttingen

Erfolgreich abnehmen – aber wie?



Blitz-Diäten führen meist zum so genannten Jojo-Effekt. Ebenso schnell, wie die Pfunde dahin geschmolzen sind, kehren sie auch wieder zurück – meist mit einem Plus an Gewicht. Die Gesundheit bleibt dabei oft auf der Strecke.

Ruck-Zuck-Diäten machen dick!

All die sensationellen Abmagerungsdiäten führen anfangs zu schnellen Gewichtsverlusten, aber leider nicht zu einem anhaltend stabilen Gewicht. Unter Umständen sind sie sogar gesundheitsgefährdend.

Sie wollen schließlich nicht nur abnehmen, sondern auch schlank bleiben!



Fangen Sie Ihr Vorhaben richtig an!

Erst wenn Sie wissen:

- wovon Sie übergewichtig sind,
- was Sie ändern müssen,
- wie man es ändern kann und
- worauf es dabei ankommt,

können Sie Ihre Ernährung langfristig umstellen.

- Legen Sie ein realistisches Ziel fest.
- Nehmen Sie langsam ab. Echtes Abnehmen braucht Zeit!

Stellen Sie Ihr persönliches Energie-Sparprogramm zusammen. Überlegen Sie:

- Auf was könnten Sie relativ leicht verzichten?
- Was essen/trinken Sie besonders gerne und was möchten Sie ganz bewusst genießen und darauf nicht verzichten?



Der Ernährungskreis gibt an, welche Menge pro Tag von jeder Lebensmittelgruppe auf dem Speiseplan stehen sollte.



Fisch und hochwertige pflanzliche Öle helfen, den Ernährungsplan nicht nur ausgewogen, sondern auch lecker zu gestalten.

Das Basisprogramm zum Abnehmen

Ernährung umstellen

Stellen Sie Ihre Ernährung in eine vollwertige, kalorienreduzierte Kost um, die schmeckt, satt macht und im Alltag praktisch ist.

- Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt.
- Bevorzugen Sie Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken aus Vollkorn.
- Genießen Sie mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag.
- Ihr Speiseplan sollte täglich fettarme Milch und Milchprodukte enthalten.
- Ein- bis zweimal pro Woche sollten Sie Fisch verzehren, sowie 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche.
- Sparen Sie Fett ein.
- Verzehren Sie Zucker sowie Lebensmittel und Getränke, denen Zucker beigefügt wurde, nur gelegentlich.

- Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz.
- Bevorzugen Sie kalorienfreie oder kalorienarme Getränke.
- Reduzieren Sie Ihren Konsum an Fertiggerichten.



Zehn kleine Äpfel à 100 Gramm liefern mit etwa 500 Kilokalorien die gleiche Menge Energie wie ein Stück Sahnetorte.

Essverhalten ändern

Suchen Sie sich Unterstützung bei Ihrem Arzt, Bekannten, Ihrer Familie oder in einer Gruppe. Holen Sie sich Hilfe, damit Sie Ihr persönliches Essverhalten in eine günstige Richtung ändern können.

- Führen Sie ein Esstagebuch.
- Essen Sie langsam im Sitzen, lassen Sie sich nicht ablenken und legen Sie das Besteck zwischendurch ab.
- Trinken Sie vor dem Essen.
- Kaufen Sie mit Einkaufszettel und nie hungrig ein.
- Teilen Sie die Mahlzeiten in fünf bis sechs auf.
- Überlegen Sie sich, was Sie in Problemsituationen wie etwa Einladungen oder Heißhungerattacken tun können. Wie wäre es mit: Musik hören, einen Spaziergang machen, von der Lieblingspeise nur sehr wenig essen oder energiearme Nothelfer bereithalten (Apfel oder Möhren), in Kantinen das richtige Essen auswählen.
- Überlegen Sie: Inwieweit habe ich meine Ziele an diesem Tag erreicht?
- Mehr Bewegung ist für den dauerhaften Erfolg sehr wichtig.

Sie haben Ihr Zielgewicht erreicht?

Sicher haben Sie schon selbst die Erfahrung gemacht: Nicht das Abnehmen ist die größte Schwierigkeit, sondern das Halten des erreichten Gewichtes!

Deshalb ist Motivation – Lob – Belohnung ganz wichtig!

Belohnen Sie sich nicht mit Essen, sondern verwöhnen Sie sich mit anderen Dingen!

Denken Sie daran:

Sie sind für Ihre Gesundheit verantwortlich!

Es lohnt sich!

