



Caralluma und das Abnehmen ohne Sport und Diät (2)

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

Abnehmen ohne Sport und Diät? Das geht! Unzählige Diät- und Fitnessprogramme nehmen viel Zeit in Anspruch. Dabei ist es auch ohne strikte Vorgaben und ohne großen Verzicht möglich, abzunehmen und sein Gewicht zu halten. Heute verraten wir Ihnen die nächsten 5 Tipps.

Oft leiden übergewichtige Menschen seelisch sehr unter ihrem zu hohen Gewicht. Das hängt mit dem heutigen Schönheitsideal zusammen. Die Zeiten von Rubens, der für seine wollüstigen übergewichtigen Frauendarstellungen bekannt ist, sind vorbei. Nur schlanke Menschen gelten in der heutigen Zeit als attraktiv. Das kratzt am Selbstbewusstsein und kann im schlimmsten Fall schwere Depressionen auslösen. Doch ein zu hohes Gewicht ist nicht nur ein kosmetisches Problem ...

Caralluma kann Ihnen bei Ihren guten Vorsätzen zum Abnehmen helfen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

6. Abnehmen mit dem richtigen Trinkverhalten

Ob an warmen oder kalten Tagen, es ist wichtig ausreichend zu trinken. Denn Wasser kurbelt den Stoffwechsel an und ist für den Nährstofftransport im Körper unverzichtbar.

Je nachdem wie viel und wann Sie trinken, können Sie etwas für Ihre Figur tun. Trinken Sie eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit 500 Milliliter Wasser, essen Sie bewiesenermaßen im Anschluss weniger und reduzieren so ganz einfach Ihre Kalorienaufnahme.

Probanden einer Studie, die vor jeder Mahlzeit ausreichend tranken, verloren über zwölf Wochen hinweg 44 Prozent mehr Gewicht als die Kontrollgruppe. Ein noch größerer Effekt wurde durch den Austausch von kalorienhaltigen Softdrinks oder Fruchtsäften durch Wasser erzielt.

Durch das Trinken von Wasser vor jeder Mahlzeit nehmen Sie im Anschluss weniger Kalorien zu sich. Wählen Sie Wasser anstelle von Softdrinks.

7. Verzichten Sie auf gezuckerte Lebensmittel und Getränke

Wir nehmen über unsere Nahrung und vor allem über gezuckerte Getränke viel zu viel Zucker zu uns. Zuge-setzter Zucker ist Gift für jeden, der ein paar Kilos verlieren möchte. Doch mit einem Blick auf die Zutatenliste lassen sich ganz einfach unnütze Kalorien einsparen und das Abnehmen ohne Sport wird erleichtert.

Flüssige Kalorien aus Softdrinks und Fruchtsäften tragen im Gegensatz zu fester Nahrung nur wenig zur Sättigung bei und sind daher gefährliche Kalorienfallen. Hinzu kommt, dass gezuckerte Getränke das Risiko für westliche Zivilisationskrankheiten deutlich erhöhen.

Der einfachste Weg, ohne Sport abzunehmen, ist der Griff zu Wasser, ungesüßtem Tee und Kaffee anstatt zu zuckerhaltigen Softdrinks. Bei Fruchtsäften ist auch Vorsicht geboten, diese enthalten oft noch mehr Zucker als Cola.

Insbesondere der Konsum zuckerhaltiger Getränke begünstigt eine schnelle Gewichtszunahme, denn flüssige Kalorien tragen nicht zur Sättigung bei.

8. Vermeiden Sie Stress und Schlafmangel

Stress und Schlafmangel wirken sich nicht nur auf unsere Gesundheit aus, sondern auch auf unser hormonell gesteuertes Hunger-Sättigungsgefühl. Nicht genug Schlaf stört die Ausschüttung der appetitregulierenden Hormone Leptin und Ghrelin. Stress erhöht den Spiegel des Stresshormons Cortisol.

Durch eine gestörte Synthese dieser Hormone erhöht sich das Verlangen nach ungesunden Nahrungsmitteln und begünstigt Heißhungerattacken. Zusätzlich erhöhen chronische Schlafstörungen und Stress viele Krankheiten, wie Typ-2-Diabetes und Fettleibigkeit.

Wie wichtig ausreichender Schlaf für den Körper ist, betont Oecotrophologin und Fitness-Coach Kirsten Sellmer: "Während des Schlafes regeneriert sich der Körper. Gesunder Schlaf gewährleistet, dass die Stoffwechselprozesse und die Hormonproduktion richtig ablaufen. Wer unausgeschlafen ist oder unter chronischem Schlafmangel leidet, wird eventuell übergewichtig."

Schlafmangel und Stress stören die Bildung appetitregulierender Hormone, was übermäßigen Appetit und Heißhungerattacken begünstigt.

9. Achten Sie auf die Portionsgrößen

Abnehmen ohne Sport und Diät? Das klappt, wenn Sie sich nicht von XL-Portionen und Menüangeboten manipulieren lassen. Mit den heranwachsenden Portionsgrößen hat sich unser Verlangen, den Teller zu leeren, nicht geändert. Wir essen automatisch mehr und neigen eher zu einer Gewichtszunahme.

Innerhalb einer Studie verdoppelten die Forscher die Vorspeisengröße eines Restaurants. Die Gäste aßen im Schnitt 30 Prozent mehr als die Kontrollgruppe. Indem Sie auf ihre Portionsgröße achten, essen Sie in der Regel weniger bei gleichbleibender Sättigung.

Die ansteigenden Portionsgrößen sind mitverantwortlich für den ansteigenden Anteil an Übergewichtigen in der Gesellschaft und führen zu erhöhter Kalorienaufnahme.

10. Essen Sie bewusst – Finger weg vom Handy beim Essen

Oft isst man vor dem Fernseher oder schreibt währenddessen mit seinem Smartphone Nachrichten. Durch diese Ablenkung verliert der Körper schnell den Überblick über die zu sich genommene Essensmenge und man isst mehr. Diese Extrakalorien wirken sich auf längere Sicht negativ auf das Gewicht aus.

Im Rahmen einer Meta-Analyse ergab die Auswertung von 24 Studien, dass Menschen, die während ihren Mahlzeiten abgelenkt sind, bis zu zehn Prozent mehr zu sich nehmen. Hinzu kommt, dass Portionsgrößen nicht bewusst wahrgenommen werden und es zu einer bis zu 25 Prozent höheren Kalorienaufnahme im weiteren Tagesverlauf kommt.

Wer sein Essen in Hektik, vor dem Fernseher oder dem PC zu sich nimmt, spürt oft das natürliche Sättigungsgefühl nicht und isst zu viel.

Mediale Ablenkungen führen zu einer erhöhten Essensaufnahme und begünstigen somit eine Gewichtszunahme.

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

