



Der Diät-Wahnsinn

Von Schuetz

Erstellt am 11 Nov 2014 - 09:57

Wir beschäftigen uns jeden Tag mehr oder weniger mit irgendeiner Diät, die Angebotspalette ist groß. In der Werbung wird fast alles als gesund eingestuft und wer soll da noch den Überblick behalten?

Eine Diät kann auch eine Ernährungsumstellung sein, die eine langfristige Veränderung der Ernährungsweise und des Essverhaltens bedeutet.

Zum Beispiel: Die kohlenhydratarme Ernährung „Low Carb“ als Empfehlung für Diabetes und für eine gesunde Gewichtsreduktion ist schon seit dem 19. Jahrhundert bekannt und wurde von dem Engländer William Banting (1797 bis 1878) entwickelt.

Das Wort Diät kommt aus dem griechischen (d⁹aita) und wurde ursprünglich im Sinne von „Lebensführung“ oder „Lebensweise“ verwendet. Unter dem Begriff „Diätetik“ wurde im 5. und 4. Jahrhundert vor Christus von Hippokrates im „Corpus Hipocratium“ eine Gesundheitslehre zusammengefasst. Hierbei geht es um die Aufgabe der gesundheitlichen Erziehung. Es wurde gelehrt, sich richtig zu ernähren und Körperpflege zu betreiben, sowie eine geistige Einstellung zu erwerben. Leider stellen sich heute die Menschen unter dem Begriff „Diät“ eher etwas Negatives vor und bringen diesen Begriff mit allerlei Verboten und Verzicht auf Nahrung in Verbindung.

Die meisten Diäten beruhen auf schnellen Erfolgen:

- Es darf nur noch die Hälfte (FDH) gegessen werden
- Es müssen Punkte gezählt werden
- Man muss Kohlenhydrate oder Kalorien zählen
- Berechnung des Fettanteils, der Kohlenhydrate sowie der Eiweißanteile

Durch diese einseitigen Diäten nimmt man zwar dadurch schneller ab, verliert aber auch sehr schnell die Lust am ewigen Abwiegen und Zählen. Eine Ernährungsumstellung kann mit den schnellen Erfolgen derlei Diäten nicht mithalten - die Veränderungen sind nicht so radikal. Sie steht für ein langfristiges und langsames Abnehmen und hilft sogar bei der Stabilisierung in einer Krankheitsphase. Um sich auf einen Ernährungsstil einzulassen, braucht man mehrere Wochen. Die Schwierigkeit bei der Umstellung besteht darin, die ersten Wochen erfolgreich zu meistern - anschließend ist es leichter, die neue Ernährungsweise aufrechtzuerhalten.

Ein Blick auf die aktuelle Bestsellerliste der Ratgeber zeigt, dass die Diäten nach wie vor ein aktuelles Thema sind. Die Gründe fürs Abnehmen sind vielfältig. Sie können kosmetisch bedingt sein, weil man einem von den Medien vorgegebenen Schönheitsideal entsprechen möchte - oder es können medizinische Gründe für eine Diät vorliegen, wenn ernste gesundheitliche Probleme auftreten.

Zuerst einmal beginnt das Abnehmen im Kopf. Dabei ist es wichtig, Geduld für die Veränderung aufzubringen. Man sollte von vornherein einen längeren Zeitraum für die Gewichtsreduktion einplanen. Nur so kann man sicher sein, das Gewicht langsam, aber sicher zu reduzieren und auch halten zu können.

Fragen über Fragen, deren Antworten man im Internet schwer in kompakter Form finden kann. Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung wissen müssen.

Buchdaten:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Autorin: Jutta Schütz



Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. April 2014)

Sprache: Deutsch

Broschiert: 188 Seiten

ISBN-10: 394501509X

ISBN-13: 978-3945015094

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

Der Rosengarten-Verlag wurde im August 2013 gegründet und kann jetzt schon Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Die Messlatte des Rosengarten-Verlages liefern die Leser. Der Verlag startet mit wenigen Titeln und möchte sich von anderen Verlagen distanzieren. Es wird gezielt nach Büchern und Autoren gesucht, die Themen aufgreifen, die nicht alltäglich und somit auch nicht überall zu finden sind.

Kontakt:

Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

www.rosengarten-verlag.de [2]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

info.schuetz09@googlemail.com [3]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:50): <http://www.medkom24.eu/node/19668>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>



[2] <http://www.rosengarten-verlag.de>

[3] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[4] <http://www.rosengarten-verlag.de/>