



## Im Sinne von Lebensführung oder Lebensweise

Von Schuetz

Erstellt am 16 Mai 2015 - 12:57

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 (d<sup>?</sup>aita) 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.

Alle Low Carb Bücher gibt es im A. S. Rosengarten-Verlag!

Dieses Thema ist aus dem Buch: Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

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

ISBN-13: 978-3945015094

Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung wissen müssen.



Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet - mit 200 Low Carb Rezepte.

Eine Ernährungsumstellung sollte gut durchdacht sein, um wirklich zum Ziel zu kommen und dem Lifestyle, den Gewohnheiten und individuellen Präferenzen zu entsprechen. 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 (kohlenhydratreduzierte Kost) wissen müssen. Der Begriff Low Carb (Kohlenhydratminimierung) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird.

Ein paar Worte zum Verlag:

Immer wieder kann der Verlag Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen.

Die Bücher sind sprachlich anspruchsvoll geschrieben, sie sind spannend, surreal aber tief sinnig und abgründig, witzig, etwas wunderlich und verschroben und mit einem wunderbaren Gespür für menschliche Gefühlswelten. Es gibt aber auch ernstzunehmende Ratgeber, Selbsthilfebücher und Kochbücher für einen erlesenen Geschmack.

Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ sagt: „Wenn wir das Gefühl haben, dass ein Buch das Leben unserer Leser bereichern könnte, wenn damit Denkanstöße vermittelt werden oder über neue Ideen nachgedacht wird, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Inhalte, die man überall antrifft, werden Sie bei uns nicht finden.“

Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

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

E-Mail: [angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de](mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de) [1]

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

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite:

[www.jutta-schuetz-autorin.de](http://www.jutta-schuetz-autorin.de) [3] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:31):** <http://www.medkom24.eu/node/20306>

**Links:**

[1] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>

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



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

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