



Lebensführung oder Lebensweise

Von *Schuetz*

Erstellt am 20 Dez 2014 - 00:53

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.

Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von de.photofacefun.com.

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 (d³aita) 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.

Ein Gesundheits-Buch im PDF-Format, kostenlos zum Download auf der Homepage bereitgestellt: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

Es enthält unter anderem viele kreative und ausgefallene Rezept-Variationen zu Low Carb, wichtige gesundheitlich medizinische Informationen, Buch-Tipps und mehr.

Auch Anfänger können mit diesem kostenlosen „Low Carb Buch“ sofort durchstarten.



- Bücher siehe Sabine Beuke und Jutta Schütz.

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

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [2]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:44): <http://www.medkom24.eu/node/19834>

Links:

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

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