So purzeln die Pfunde nach den Feiertagen

Langfristig richtige Ernährung statt Blitzdiät

Ausgeschlemmt!

In 100 Gramm Fleisch von der Weihnachtsgans stecken 30 Gramm Fett – kein Wunder, dass bei vielen Deutschen nach Silvester der Kalorienzähler anspringt. **meinTV – magazin** verrät, wie man die überflüssigen Kilos im neuen Jahr schnell wieder los wird.

Plätzchen, Krapfen und die Weihnachtsgans – **von Beginn der Adventszeit bis zu Silvester lassen es sich die Deutschen richtig gut gehen.** Nicht zuletzt deshalb ist einer der beliebtesten Vorsätze fürs neue Jahr, die angesammelten Pfunde schnell wieder loszuwerden. Blitzdiäten sind jedoch der falsche Weg, denn dann droht der „Jojo-Effekt". Dabei gibt es eine Vielzahl nützlicher Taktiken, wie man die angeschlemmten Pölsterchen wieder von den Rippen bekommt.

Gemüse statt Gans

Trotzdem muss gesagt werden, dass man es sich die Feiertage über ruhigen Gewissens gut gehen lassen kann. Für viele sind die üppigen Menüs im Dezember ein verdienter Ausgleich für ein stressiges Jahr. Wichtiger als diese eine Woche sind die 51 anderen: **Wer sich langfristig gesund ernährt, muss sich keine Sorgen über seine Figur machen.** Gerade nach den Feiertagen sollte man also in erster Linie darauf achten, dass wieder etwas mehr Gemüse und Obst auf dem Speiseplan landen. Im Optimalfall beinhaltet jede Hauptmahlzeit eine Gemüsebeilage. Dazu kommen am besten regelmäßige, erholsame Verdauungsspaziergänge, die dem Körper nach dem Essen dabei helfen, schneller tätig zu werden und das Abnehmen beschleunigen.

Eine gesunde Alternative zu Fruchtsäften ist ungesüßter Tee.

Bewegung in den Alltag integrieren

Viele Abnehm-Tipps lassen sich leicht in die Routine einbauen. **Den Tag startet man mit einem Glas Wasser, das nicht nur den Appetit zügelt, sondern auch die Verdauung kommender Speisen anregt.** Außerdem ist die Zeit des „Couchings" nun wieder vorbei: Während der Feiertage bestreiten viele Deutsche einen regelrechten Sitzmarathon, der von langen Autofahrten zu im ganzen Land verstreuten Verwandten bis hin zum gemeinsamen Abendessen anhält. Ab Neujahr sollte man zumindest an zwei Tagen pro Woche sportliche Aktivitäten integrieren. Das funktioniert auch mit wenig Zeit: Während dem Zähneputzen Kniebeugen machen, das Auto ein paar Straßen entfernt vom Arbeitplatz parken bzw. eine Bushaltestelle früher aussteigen und Treppen zu nutzen sind nur ein paar Tricks. Experten empfehlen, jeden Tag 6000 Schritte zu machen.

Frisch kochen

Wer abnehmen möchte, kommt nicht um frisches Kochen herum. Nur so hat man immer einen Überblick über alle verwendeten Zutaten. Verschiedene Kräuter helfen beim Geschmack fettarmer Mahlzeiten nach. **Wer nicht immer die Zeit zum Einkaufen frischer Zutaten hat, kann auch Tiefkühlgemüse und -obst verwenden.** Weil diese Lebensmittel schockgefrostet werden, bleiben die Vitamine erhalten. Sollte es mal etwas schneller gehen, darf man deshalb auch zu Tiefkühlkost greifen, sollte zuvor aber den Zuckergehalt abgleichen. Frischkäse statt Butter, Vollkorn- statt Eiernudeln und Nüsse statt Kartoffelchips helfen an weiteren Stellen – ebenso wie tiefes, bewusstes Einatmen. Ja, auch Luft unterstützt das Abnehmen: Wer bewusst atmet, hat weniger Stress – und **Stresshormone, die auch von zu wenig Schlaf erzeugt werden, blockieren den Stoffwechsel.** Mit diesen einfachen Methoden wird man die Fettpölsterchen im Nu wieder los – zwei bis drei Kilos pro Monat sind trotz einkalkulierter „Ausrutscher" drin, denn wer sich langfristig gesund ernährt, hat den „Jojo-Effekt" nicht zu fürchten.

Fotos: Fotolia / Konstantin Yuganov

Herztipps: Menschen mit Typ-2-Diabetes

Gesunde Vorsätze

Typ-2-Diabetes ist eine Herzensangelegenheit: Bei Betroffenen ist das Herzinfarktrisiko vier- bis sechsmal höher als bei Nicht-Diabetikern.

Foto: Novo Nordisk Pharma GmbH/K. Denkewitz

Doch sie können selbst viel für ihr Herz tun. Diabetesberaterin Johanna Sandner gibt Tipps für ein gesundes 2019:

- Blutzucker-Dokumentation: Digital oder in ein Tagebuch, mit Insulin und gegessenen Kohlenhydrateinheiten, hilft, um seinen Diabetes zu überblicken.
- Ab zum Kardiologen: In Absprache mit dem Hausarzt/Diabetologen empfiehlt sich ein Check-up beim Kardiologen.
- Selber kochen: Gesunde Ernährung gelingt am besten, wenn man selbst bestimmen kann, was im Essen landet.
- Mehr radeln: Aktivität senkt das Herz-Kreislaufrisiko. Schon 10 Minuten täglich helfen. Bei kurzen Wegen ab aufs Rad!
- Mit dem Rauchen aufhören.

Wichtig: realistische Ziele setzen und sie in Absprache mit dem Facharzt angehen - ausführliche Informationen gibt es unter www.novonordisk.de.

MEDICIN IM TV – mein TV magazin

vom 5.1. bis 18.1.

IM TAKT
Unser Herz – jeder Schlag zählt
Mittwoch, 9.1., 21.00 Uhr, HR

VOLKSKRANKHEIT
Kampf dem Kopfschmerz
Freitag, 11.1., 20.30 Uhr, HEALTH TV

SCHNELLE HILFE
Xenius. Telemedizin – Wenn der Arzt per Datenleitung kommt
Mittwoch, 16.1., 16.45 Uhr, ARTE

Anzeige