



# Die Gesundheitsseite

## Schlank und Fit



**Zwischen verbotenen Nahrungsmitteln und unkontrollierbarem Knabberspass setzen sich die Kilos an Ihrem Körper fest und Sie fühlen sich entmutigt, unwohl und einsam. Ein paar Tipps, wie Sie sich motivieren und für die Erneuerung öffnen können.**

### Reaktion des Körpers

Schätzungen zufolge sind in der Schweiz etwa ein Drittel der Erwachsenen übergewichtig und ca. 60 % bewegen sich nicht genug oder gar nicht. Viele versuchen, mit Hilfe verschiedener Diäten oder wenig ausgewogener Ernährung Gewicht zu verlieren. Meist sind die Kilos schnell wieder da, wo sie zuvor waren, d.h., es gelingt ganz einfach nicht, das Gewicht zu reduzieren. Ausserdem sollte man sich auch einmal fragen, warum man abnehmen will. In der Tat ist neben dem Gewichtsverlust und einem utopischen Schönheitsideal vor allem wichtig, dass Sie sich im Kopf und in Ihrem Körper wohlfühlen. Dazu können Sie sich auf die 3 Säulen der Schlankheit stützen: Ernährung und Essverhalten, tägliche Bewegung und Sport und schliesslich die Identifikation jener Emotionen, die uns zum Essen veranlassen.

### Was Sie tun können

Wie Sie wissen, gefährdet Übergewicht die Gesundheit. Trotz Empfehlungen Ihres Arztes oder der Familie gestaltet sich der Gewichtsverlust jedoch nicht so einfach. Die Umsetzung ist schwierig, zwischen all dem Stress, zu wenig Zeit und Knowhow, Familie, Arbeit... Schluss mit Niedergeschlagenheit und Schuldgefühlen.

Gehen Sie in Etappen vor:

- Reflexion: Überlegen Sie – ohne im Moment etwas zu ändern – was Ihnen eine Verhaltensänderung bringen könnte.
- Visualisierung: Denken Sie sich eine Strategie aus und stellen Sie sich vor, wie Sie nach dem Gewichtsverlust aussehen. Visualisieren Sie, was Ihnen das auf dem Gebiet der eigenen Wertschätzung, des Wohlbefindens, der Energie und der Gesundheit etc. bringt. Geben Sie sich ehrliche Antworten auf bestimmte Fragen, beispielsweise, warum finde ich mich zu dick? Warum will ich jetzt abnehmen und was erwarte ich davon? Tue ich das wirklich für mich selbst?
- Aktion: Sie haben sich beim Spezialisten informiert, wurden durch verschiedene Beweise ermutigt und haben sich nun entschlossen, es anzupacken. Setzen Sie sich vernünftige Ziele und gehen Sie den Weg der Veränderung Schritt für Schritt. Vergessen Sie dabei nicht, dass Sie sich, auch wenn Sie scheitern sollten – und das geschieht häufig – auf der Erfolgsstrasse befinden.

### PlusTipp

Für den pharmacieplus-Apotheker ist die Devise « mehr bewegen, besser essen » aktueller denn je. Wer sie in sein Leben integriert, beugt nicht nur Übergewicht und Fettleibigkeit vor, er tut gleichzeitig auch etwas gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose, bestimmte Arten der Depression... Der pharmacieplus-Apotheker berät Sie gerne individuell und empfiehlt Ihnen konkrete Vorgehensweisen.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle Spezialitäten der pharmacieplus-Apotheken.

