

Aus dem Haus der Gesundheit

Dieses Jahr nicht – Der Winterspeck bleibt weg!



**HAUS DER
GESUNDHEIT**

physio-mobil

im Haus der Gesundheit



PHYSIO-BALANCE

Physiotherapie GmbH
Dania Neaele



PRAXIS FÜR KLASSISCHE
HOMÖOPATHIE
Désirée Potetz

JUTTA HOFER
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE
GESUNDHEITSPFÖRDERUNG



**Apotheke
am St. Martins-Ring**

www.haus-der-gesundheit.li

ESCHEN Es ist so weit, der Winter und die Feiertage stehen vor der Tür, die Tage werden kürzer, und es wird kälter.

Die Geschäfte locken mit Lebkuchen, die Wintermärkte mit Punsch und Keksen, das Essen wird üppiger und kalorienreicher. Das nasskalte Wetter und die früh einsetzende Dunkelheit verleiten dazu, die körperlichen Aktivitäten einzuschränken und es sich lieber auf der Couch gemütlich zu machen.

Das bittere Erwachen kommt erst wieder im Frühjahr: Ein Kilogramm menschliches Fettgewebe entspricht 7000 Kalorien, das heisst; um ein einziges Kilogramm Körperfett wie-



Dem Winterspeck erfolgreich fernbleiben. (Foto: ZVG)

der zu verlieren. müssen 7000 Kalorien eingespart werden.

Studien zeigen, dass Menschen die zu Übergewicht neigen, die Kalorien der Lebensmittel, die sie zu sich nehmen, unterschätzen. 1,5 kg Sellerie haben beispielsweise 200 kcal so viel wie 41 g Schokolade. Zusätzlich werden Mythen verbreitet, wie der des «Hungerstoffwechsels». Damit wird das Phänomen bezeichnet, mit dem der Körper versucht, während Energiemangelphasen möglich wenig zu verbrauchen, um der drohenden Gewichtsabnahme entgegenzuwirken. Es wird übersehen, dass dieser verlangsamte Stoffwechsel erst bei einem sehr stark reduzierten Körperfettanteil auftritt und nicht bei normal- oder übergewichtigen Menschen.

Er wird meist mit dem Rückgang des Energieverbrauchs beim Abnehmen verwechselt. Weniger Körpermasse verbraucht weniger Energie, eine 5 kg Fettabnahme resultiert in einem ca. 300 kcal geringeren Tagesverbrauch, das heisst, ich muss meine Essgewohnheiten meinem geringe-

ren Gewicht anpassen. Auch die Gene sind nicht schuld, sie schaffen nur die Bedingungen. Studien zeigen, dass ein veränderter Lebensstil sogar Gene aktivieren oder deaktivieren kann. Der Grundumsatz gibt einen Überblick, wie viel Sie laut Alter, Grösse und Gewicht zu sich nehmen dürfen, um nicht zuzunehmen und wie hoch Ihr Defizit für eine Abnahme sein muss.

Eine DNA-Analyse zeigt zusätzlich, unter welchen Voraussetzungen Sie leichter ab- oder zunehmen. Zu diesem Thema berate ich Sie gerne in meiner Praxis, damit Sie zu Silvester keine guten Vorsätze brauchen, weil Sie diese noch im alten Jahr erfolgreich umgesetzt haben.



Name:

Jutta Hofer

Dipl. P-P-T Acupunctur
Therapeutin
Dipl. Diät & Ernährungs
Therapeutin

www.juttahofer.com