

Gut zu wissen

Hilfreiches rund um die Idealfigur

Auf dieser Service-Doppelseite stellen wir Ihnen viele nützliche Internet-Links, Adressen, Buchtipps, App-Empfehlungen und Zitate von interessanten Menschen zum grossen Thema dieses Dossiers zur Verfügung – dem Abnehmen.

Mit mehr Bewegung abnehmen

www.hepa.ch

Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz «hepa.ch» ist ein Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich schweizweit auf nationaler, kantonaler oder lokaler Ebene für die Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport einsetzen.

www.schulebewegt.ch

«schule bewegt» ist ein nationales Programm des Bundesamtes für Sport BASPO, das die Bewegung in Schulen und Tagesstrukturen fördert. Die teilnehmenden Klassen und Gruppen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung. Den Betreuungspersonen stehen verschiedene Module in Form von Kartensets mit vielfältigen Bewegungsübungen kostenlos zur Verfügung.

Runtastic Laufen & Fitness:

Das ist keine App zum Abnehmen, sondern eine Lauf- und Fitness-App. Mithilfe von GPS werden die sportlichen Aktivitäten aufgezeichnet und Daten wie Geschwindigkeit, Höhenmeter und verbrannte Kalorien berechnet. Es gibt ein Trainingstagebuch, Statistiken, Funktionen zum Teilen auf Social Media, Musikplayer usw.



Vista Plus >

Auf www.vistaonline.ch/diaeten finden Sie eine Linksammlung mit Test-Berichten über verschiedene Diäten.

Neu bei Vista

Smartphone-Apps zum Abnehmen gibt es fast wie Sand am Meer. Alle wollen uns helfen, die Idealfigur zu erreichen. Das Gesundheits-Magazin Vista hat einige Apps geprüft und sich entschieden, eine Applikation wegen der hohen Qualität der Beratung und wegen der Benutzerfreundlichkeit konkret zu empfehlen: «**Oviva Coach**».



Vista Plus >

Auf www.vistaonline.ch/oviva finden Sie ausführliche Informationen zur App «Oviva Coach».

Mit dieser neuen App arbeiten wir nun zusammen. Sie bietet ein Essenstagebuch auf Fotobasis sowie eine Auswertung der täglichen Bewegung. Der abnehmwillige Nutzer fotografiert seine Mahlzeiten und ein gut ausgebildeter Ernährungscoach antwortet jeden Tag mit persönlichen Ratschlägen. Kein mühsames Kalorienzählen und Erfassen von Lebensmitteldaten mehr! Die Qualität dieser Beratung wird von renommierten Ärztinnen und Ärzten, diplomierten Ernährungsberaterinnen und Bewegungsfachleuten/Physiotherapeuten garantiert.

Weitere Abnehm-Applikationen:

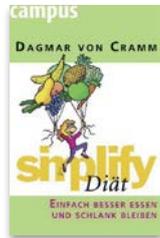
- **Noom:** Diese App wartet mit einer Vielzahl an Funktionen auf, die das Abnehmen leichter machen, z. B. Ernährungstagebuch, Foto-Funktion, Abnehmplan, Gewichtsdiagramm und Fortschrittsanzeige, Lebensmitteldatenbank, Teilen auf Facebook und Twitter, Protokoll der Sportaktivitäten usw.
- **Diet Point:** In dieser App sind ganz verschiedene Diätpläne aufgelistet sowie Vorschläge für geeignete Mahlzeiten und die dazugehörigen Shoppinglisten. Und: Erinnerungsfunktionen sowie eine riesige Community, die sich gegenseitig motiviert.

Bücher

simplify Diät. Einfach besser essen und schlank bleiben.

Dagmar von Cramm, Campus Verlag.
ISBN 978-3-593-39063-5

In diesem Buch zeigt die renommierte Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm, wie sich Ernährung so vereinfachen lässt, dass man auch ohne ein kompliziertes Programm dauerhaft schlank bleibt.



Mut zum Genuss. Warum uns das gute Leben gesund und glücklich macht.

Marlies Gruber, Verlag edition a.
ISBN 978-3-990-01121-8

Aus Angst vor dem Übergewicht, vor Pestiziden, Zusatzstoffen oder Unverträglichkeiten üben immer mehr Menschen Verzicht beim Essen. Davor warnt die Ernährungswissenschaftlerin Marlies Gruber. Neuen Erkenntnissen zufolge haben Menschen, die geniessen können, ein besseres Immunsystem und sind leistungsfähiger, so die Expertin. Sie gibt in ihrem Buch auch Anleitungen zum Wiedererlernen des Geniessens.



Zitate/Humor

Ein voller Bauch diskutiert leicht über das Fasten.

Hieronymus

Es ist eine langweilige Krankheit, seine Gesundheit durch eine allzu strenge Diät erhalten zu wollen.

François VI. Duc de La Rochefoucauld (1613–1680),
französischer Offizier, Diplomat und Schriftsteller

Diätikuren haben ihren Ursprung häufiger bei der Schneiderin als beim Arzt.

Deutsches Sprichwort

Die besten Ärzte der Welt sind: Dr. Diät, Dr. Ruhe und Dr. Fröhlichkeit.

Jonathan Swift (1667–1745)

News rund ums Abnehmen

Risikofaktor Übergewicht

Menschen, die stark übergewichtig sind, erkranken nicht nur häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Wie neuere Studien belegen, erhöht Übergewicht auch das Risiko für eine Tumorerkrankung. Beteiligt daran seien vor allem Botenstoffe, die Appetit, Gewicht und Blutzucker regulieren und auch Geschlechtshormone, schreibt die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM).

Quelle: medizinkommunikation.org



Links

www.gesundheitsfoerderung.ch

Offizielle Homepage der bekannten Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.

www.sge-ssn.ch

Empfehlungen und Tipps der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

www.svde-asdd.ch

Website des unabhängigen Berufsverbandes der gesetzlich anerkannten Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater der Schweiz, inkl. Suchfunktion.



Stoffwechsellanregende Kuren

Diäten lassen sich gut durch stoffwechsellanregende Kuren unterstützen. Verschiedene Heilkräuter oder auch spezielle Nahrungsergänzungsmittel können sich eignen, Fett besser zu verbrennen bzw. überflüssiges Körperwasser abzutransportieren. Beispiel: Frisch gepresste Birkenblätter mit Zitronensaft vermischen und verdünnt zu Säften oder Tee geben.

Quelle: hna.de/gesundheit/diaethilfen-aus-der-apotheke-mz-4620817.html

