

Übergewicht loswerden - Lebensqualität gewinnen

Wie das Abnehmen uns gut rundherum tut.

Dr. Georg Kurtz

*„Schon wieder ein Artikel über's Abnehmen... Bei mir funktioniert das sowieso nicht, die Hungerei, diverse Diäten, hat gar keinen Sinn etwas zu ändern...*

*Außerdem, es ist halt die Veranlagung, ich brauch das Essen nur anschauen und ich nehm zu...*

***Aber eigentlich: gern bin ich nicht dick!“***

Heute schreibe ich nicht darüber, wie man am schnellsten, tollsten, sichersten und garantiertesten abnimmt, sondern wieso es **sinnvoll** ist, überhaupt etwas gegen sein Übergewicht zu tun. Was kann Ihre Motivation sein? Übergewicht ist das Resultat einer Lebensweise über Jahre, sogar Jahrzehnte – das lässt sich nicht in einigen Tagen wegzaubern.

Aber: Abnehmen, ist schön, denn jedes verlorene Kilo ist spürbar und erleichtert Ihnen das Leben:

#### **Was passiert, wenn der Bauchumfang kleiner wird?**

- Bücken, ankleiden, Körperpflege fallen Ihnen leichter.
- Sie atmen leichter und schnarchen weniger.
- Die Tagesmüdigkeit schwindet.
- Sie können sich allgemein besser bewegen (das schafft mehr Freude an der Bewegung)
- Gelenksschmerzen klingen ab.
- Ihre Verdauung reguliert sich und Sie leiden nicht mehr unter Völlegefühl und Sodbrennen.

#### **Was passiert im Kopf?**

- Ein neues Lebensgefühl entsteht: „Ich bin dabei, und es tut mir gut“
- Sie fühlen sich gesünder, befreit, entlastet.
- Sie erleben mehr Spaß in der Partnerschaft und neue Perspektiven für Freizeitgestaltung und Urlaub
- Sie sind im Beruf wieder leistungsfähiger.
- Sie freuen sich über Einsparungen durch nicht (mehr) nötige Medikamente, Behandlungen und eine kleinere Einkaufsliste.

#### **Auch medizinisch tut sich was:**

Blutdruck, (Risiko Nr.1 wenn es um Gefäßschäden und deren Folgen geht), Blutfette (LDL-Cholesterin), Blutzucker, Harnsäure, Leberfunktion und andere verbessern sich. Die Atemzugtiefe bessert sich und damit der Sauerstoffgehalt im Blut, dies senkt den Pulsschlag und schont das Herz. Bei Diabetes mellitus Typ II hilft zur Blutzuckersenkung eine Gewichtsreduktion von wenigen Kilogramm besser als Medikamente (denn deren Wirkung verbessert sich überzeugend).

Vor dem Entschluss, es anzupacken steht die Erkenntnis, dass sich etwas ändern muss. Am schönsten ist es, wenn die Änderung aus Vorfreude auf die neue Lebensqualität erfolgt – und nicht aus Angst vor gesundheitlichen Nachteilen.

Alles Gute!

Dr. Georg Kurtz, Gleisdorf

Diplom für Ernährungsmedizin

[www.drkurtz.at](http://www.drkurtz.at)