

27 Hausmittel gegen Übergewicht

Wir reden nicht von ein bisschen **Übergewicht** oder von einem kleinen Hüftröllchen. Wir reden von einem massiven Übergewicht ab etwa 15 Prozent über dem Normalgewicht. Und das ist Speck im gesundheitsbedrohenden Bereich: Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Gelenkprobleme und Diabetes sind da nicht mehr weit - oder schon da. Dagegen gibt es nun viele medizinische Möglichkeiten bis hin zur Fettabsaugung oder zur operativen Magenverkleinerung. Und noch viel mehr Diäten - die aber meistens nicht viel nützen. Halten wir uns lieber an bewährte und gesunde Hausmittel. Die kosten nichts und helfen - wenn man sich daran hält.

1. Ob Käse oder Wurst - es kommt nur noch die Magerstufe auf den Tisch.
2. Joghurt ist gesund - aber mit 3.6% Fettgehalt macht er auch dick.
3. Steigen Sie um von Schweine- auf Geflügelfleisch.
4. Streichen Sie tierische Fette so weit wie möglich aus Ihrem Speiseplan.
5. Fleisch- und Wurstverzehr um die Hälfte senken, Obst- und Gemüsekonsum verdoppeln.
6. Jeden Tag eine halbe Stunde intensiv bewegen, so dass Sie schwitzen und der Puls kurzfristig auf über 140 geht.
7. Ersetzen Sie zum Frühstück die Streichwurst (unglaublich viel Fett) durch Hüttenkäse in der Magerstufe.
8. Alle zuckerhaltigen Getränke (Limo oder Cola) werden rigoros gestrichen.
9. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum um rund die Hälfte.
10. Milch ist gesund - macht aber dick.
11. Zucker sollte eigentlich total vom Speiseplan verschwinden.
12. Zum Einkaufen gehen Sie zu Fuss oder nehmen das Fahrrad.
13. Sie essen nichts mehr was in Fett ausgebacken ist (Krapfen, Pommes Frites etc.)
14. Alles, was paniert ist, wird gestrichen (Schnitzel, Kotelett etc.)
15. Suchen Sie Kontakt mit Menschen, die auch Abnehmen wollen.
16. Lassen Sie sich bei einer Diät unbedingt beraten.
17. Vermeiden Sie so genannte "leere" Nahrungsmittel wie Weissbrot, Kuchen und geschälten Reis.
18. Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas handwarmes Wasser.
19. Auf pflanzliche Fett umsteigen ist ok - aber auch die machen im Übermass dick.
20. Wenn Sie Ihre Ernährung auf leicht und fettarm umstellen und sich täglich eine Stunde im Freien bewegen (Laufen, Radfahren, **Nordic Walking**) dann nehmen Sie garantiert ab. [Gewichtsreduktion in 8 Schritten](#) bitte anklicken
21. Stellen Sie sich beim Salatwürzen von Mayonnaise auf Essig und Öl um.
22. Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum.
23. Trinken Sie täglich eine Tasse Ingwer-Aufguss, das mobilisiert den Stoffwechsel.
24. Finger weg von Alko-Popporn.
25. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt fünf kleine Obst- und Gemüseahlzeiten am Tag. Hört sich viel an, aber Sie können sich nach der Faustregel richten: Eine Portion sind ca. 100 bis 130 Gramm.
26. Essen Sie so oft wie möglich Kohl. Der unterstützt das Abnehmen maximal. Sehr gut: Jeden Tag einige Gabeln rohes Sauerkraut.
27. **Kalte Kneippgüsse** anwenden, Durchblutung fördern Körperwärme neu aufbauen, im Winter Heizung zurückstellen, dann verbrauchen Sie mehr Kalorien.

Kennen Sie noch weitere Hausmittel, bitte mitteilen: sekretariat@kneipp-meilen.ch