

FDH – GESUND ABNEHMEN GEHT ANDERS!

Es gibt keine Wunder- oder Blitzdiäten! Das sollte jedermann beherzigen, der mit den ersten Sonnenstrahlen des Frühlings dem Winterspeck den Kampf ansagt. Viele dieser vermeintlichen Wunderdiäten sind sogar eine Gefahr für Leib und Leben oder führen zu dauerhaften gesundheitlichen Schäden.

Das gilt übrigens auch für „FDH“ („Friss die Hälfte“). Die wohl bekannteste Diät ist aus ernährungsmedizinischer Sicht eine der unklügsten Arten abzunehmen. Der Grund: Der Jo-Jo-Effekt ist vorprogrammiert. Umgehen können Patienten die schnelle Zunahme nach Diät-Ende, in dem sie sich für eine moderne Methode zur gesunden und dauerhaften Gewichtsreduktion entscheiden. Dazu zählen neben Formula-Diäten vor allem Stoffwechselprogramme wie Metabolic Balance und Ganzheitliche Gen-Stoffwechsel-Analysen.

Bei beiden Programmen liegt der medizinische Fokus gar nicht primär auf der Gewichtsreduktion, sondern viel mehr auf gesunder, ausgewogener Ernährung, die dazu führt, dass Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Allergien, Gicht und Rheuma etc. gelindert, oft sogar geheilt werden. Voraussetzung ist allerdings, dass die Patienten bereit sind, ihre Lebens- und Essgewohnheiten dauerhaft zu verändern und sich – im Rahmen ihrer Möglichkeiten – regelmäßig zu bewegen und Sport zu treiben. Das heißt nicht, dass sie nun täglich zum Joggen oder ins Fitness-Center laufen müssen. Auch Gartenarbeit ist Bewegung!

Die Funktionsweisen moderner Formen der Gewichtsreduktion und Ernährungsumstellung sind regelmäßig Thema in den Vorträgen im medicinum. Die nächsten Termine erfragen Sie bitte in der Praxis für Ganzheitliche Medizin im medicinum oder entnehmen sie den aktuellen Plakatankündigungen.

Das Thema „FDH – gesund abnehmen geht anders!“ steht zudem im Mittelpunkt meines Vortrags auf der Hildesheimer Gesundheitsmesse am 11. März 2012 um 12.30 Uhr in der Sparkassen-Arena. Sie sind herzlich eingeladen!

JUTTA STRUCKMANN-MÜLLER,
PRIVATÄRZTIN



GANZHEITLICHE MEDIZIN
Jutta Struckmann-Müller, Privatärztin