

Fastenzeit - Abnehmzeit

## Wie kann ich gesund abnehmen?

Ihre M.Schlenk, Fachapothekerin für Offizinpharmazie, Ernährungsberatung, Homöopathie und Naturheilverfahren  
Pressesprecherin der Nürnberger Apotheker

---

### Medieninformation

von Bayerischer Landesapothekerkammer  
und BAV Bayerischer Apothekerverband e.V.

#### **Apotheker in Nürnberg raten: Abnehmen mit bewusster Ernährung und Bewegung**

##### **Schüßler Salze können Schlankheitskuren unterstützen**

(Nürnberg, den 21 Februar 2008) Gerade zu Beginn des Frühjahrs träumen wieder viele von der Traumfigur – am besten ohne viel dafür tun zu müssen. „Aber“, so ApothekerIn Margit Schlenk, SprecherIn der Apotheker in Nürnberg, „wer durch Blitzdiäten abnehmen will, erreicht oft nur das Gegenteil – Stichwort Jojo-Effekt. Viel sinnvoller sind deshalb Bewegung im Alltag und bewusstes Essen.“ Wir haben ApothekerIn Margit Schlenk nach dem Weg zum Wohlfühlgewicht gefragt.

#### **Wie mache ich den Fettpolstern möglichst schnell den Garaus, ohne dabei auf Genuss zu verzichten?**

**Margit Schlenk:** Wichtig ist, bewusst und ausgewogen zu essen. Dabei entscheiden Menge, Auswahl und Kombination aller Lebensmittel darüber, was sinnvoll ist.

Die Grundlage einer gesunden Ernährung sollten möglichst vollwertige Kohlenhydrate sein, zum Beispiel aus Kartoffeln oder Getreideprodukten. Mindestens ebenso wichtig sind Obst und Gemüse – idealerweise 5 Mal pro Tag und frisch auf den Tisch. 1 bis 2 Mal pro Woche sollten Fisch und Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen. Fleisch und Wurst hingegen eher selten.

Reduzieren Sie insgesamt die Fettzufuhr: Zuviel Fett im Essen macht fett und erhöht außerdem das Risiko einer Herz- und Kreislauferkrankung.

Achten Sie auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. 2 bis 3 Litern pro Tag sind optimal. Am besten geeignet sind Wasser oder ungesüßte Kräutertees.

### **Wie kann ich den gefürchteten Jojo-Effekt vermeiden?**

**Margit Schlenk:** Als Jojo-Effekt bezeichnen wir die unerwünschte und meist schnelle Gewichtszunahme am Ende einer Blitzdiät. Führt man dem Körper plötzlich deutlich weniger Energie zu, schaltet er auf Sparflamme und passt sich der niedrigen Kalorienzufuhr an. Isst man dann wieder normal, sind die Pfunde umso schneller wieder auf den Hüften.

Für eine dauerhafte Gewichtsreduktion sind zwei Punkte entscheidend: Zum einen muss die Umstellung der Ernährung dauerhaft sein. Zum anderen braucht der Körper ausreichend Bewegung. Damit punkten Sie doppelt: Sport aktiviert Kreislauf und Stoffwechsel, und er verbraucht Kalorien. Am besten treiben Sie Ausdauersportarten, die die Gelenke schonen: Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren.

### **In vielen Zeitschriften wird derzeit zur Einnahme von Schüßler Salzen zur Unterstützung einer Diät geraten. Was sind eigentlich Schüßler Salze?**

**Apothekerin Schlenk:** Der Name geht auf den homöopathischen Arzt Dr. Heinrich Wilhelm Schüßler zurück. Er hat herausgefunden, dass viele Krankheiten durch Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen entstehen. Er fand zwölf zentrale Mineralstoffverbindungen, die wir Salze nennen. Sie sind in der Lage die Balance wieder herzustellen und den Körper anzuregen, sich selbst zu helfen. Schüßler Salze sind keine Mineralien im üblichen Sinn, wie sie in Lebensmitteln vorkommen oder in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind. Es geht nicht darum, durch Schüßler Salze einen Mangel mengenmäßig auszugleichen, sondern dafür zu sorgen, dass die einzelnen Zellen die im Blut vorhandenen Mineralstoffe auch nutzen können.

### **Wie helfen die Schüßler Salze bei einer Schlankheitskur?**

**Margit Schlenk:** Grundsätzlich besitzen die Sulfate der Schüßler Salze eine entgiftende, entschlackende Wirkung. Sie wirken auf Niere, Leber, Galle, Lymphe und Darm und unterstützen deren Ausscheidungsfunktionen. Einzelne Salze kurbeln den Stoffwechsel an, regulieren den Wasserhaushalt oder können das

Nervensystem beeinflussen und Sie so zum "Durchhalten" motivieren. Wieder andere Salze festigen das Bindegewebe und straffen die Haut während einer Schlankheitskur. Somit können die Salze durchaus eine hilfreiche Unterstützung einer kalorienreduzierten Mischkost-Diät sein.

Aber: Auch Schüßler Salze sind keine Wunderpillen! Wer wirklich Pfunde verlieren will, muss die Ernährung grundsätzlich umstellen und sich bewegen. Ganz wichtig bei gesundem Abnehmen ist Geduld.

### **Pressekontakt**

[Apothekerin Margit Schlenk](#)

Tel.: 0911 9506966

Fax: 0911 9506977

Email: [max@moritzapotheke.de](mailto:max@moritzapotheke.de)

[Margit.schlenk@odn.de](mailto:Margit.schlenk@odn.de)