



Diätologin BSc, MSc
STEFANIE BERGER

DAS LEBEN IST ZU KURZ UM STÄNDIG AUF DIÄT ZU SEIN!

Ständig auf Diät zu sein, kann langfristig ungesund und frustrierend wirken. Oftmals führen strenge Diätvorschriften zu Jojo-Effekten, bei denen das Gewicht immer wieder schwankt, ohne dass nachhaltige Ergebnisse erzielt werden. Doch die Lösung liegt nicht in ständigen Diäten, sondern in einer individuellen Ernährung, die zu deinem Lebensstil, deinen Bedürfnissen und Zielen passt.

Langfristig dein Gewicht zu erreichen und zu halten erfordert eine Kombination aus gesunden Gewohnheiten, einem ausgewogenen Lebensstil und einem positiven Mindset.

Folgende Schlüsselstrategien können dir helfen deinem Ziel näher zu kommen:

Gesunde Ernährungsgewohnheiten etablieren

- **Ausgewogene Mahlzeiten:** Setze auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit einer guten Mischung aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Proteinen und gesunden Fetten. Vermeide extreme Diäten und strebe eine langfristige Ernährungsweise an, die für dich realistisch und nachhaltig ist.
- **Portionskontrolle:** Achte auf die Portionsgrößen.
- **Regelmäßige Mahlzeiten:** Führe regelmäßige und gezielte Mahlzeiten ein, so vermeidest du Heißhungerattacken.

Bewegung in den Alltag integrieren

- **Körperliche Aktivität:** Um dein Gewicht langfristig zu halten, ist regelmäßige Bewegung wichtig. Dabei muss es nicht immer ein intensives Workout sein – auch Spaziergänge, Radfahren oder Yoga zählen.
- **Muskelaufbau:** Krafttraining kann helfen, den Stoffwechsel zu steigern und Muskeln zu erhalten, die wiederum die Fettverbrennung fördern.

Ziel ist es, eine Aktivität zu finden, die dir Spaß macht, sodass du sie langfristig beibehalten kannst.

Langfristige Veränderungen statt kurzfristiger Lösungen

- **Keine Crash-Diäten:** Vermeide extreme Diäten, die zu schnellen Gewichtsverlusten führen. Diese sind oft schwer durchzuhalten und führen häufig zum Jojo-Effekt. Setze stattdessen auf kleinere, aber nachhaltige Änderungen in deinem Lebensstil.
- **Geduld und Kontinuität:** Ein langsamer, kontinuierlicher Prozess ist effektiver, als schnelle Ergebnisse zu erwarten. Die Umstellung auf gesunde Gewohnheiten sollte mit der Zeit erfolgen und nicht über Nacht.

Realistische Ziele setzen

- Setze dir erreichbare Ziele und feiere auch kleine Erfolge. Dies motiviert und hält dich auf Kurs.

Langfristiger Erfolg beim Gewicht halten basiert auf der Fähigkeit, gesunde, nachhaltige Gewohnheiten zu entwickeln und diese im Alltag zu integrieren. Ein ausgewogenes Verhältnis von Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit ist entscheidend, um das Gewicht dauerhaft zu stabilisieren.

Eine maßgeschneiderte Ernährung hilft dir dabei, ein gesundes Gleichgewicht zu finden. Anstatt dich auf kurzfristige Restriktionen zu konzentrieren, geht es darum, langfristige Gewohnheiten zu etablieren, die dir Energie geben und dich gleichzeitig gesund und zufrieden machen.

Du musst nicht auf Genuss verzichten, sondern lernst, die richtige Balance zu finden.