



WIR SUCHEN SIE!

- › Apotheker/in
- › pharmazeutisch
kaufmännische/r Angestellte/r
- › pharmazeutisch
technische/r Angestellte/r

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Tel. 0 94 21 / 91 31 70
www.apotheke-im-gaebodenpark.de

Apotheker Peter Distler e.K.
Hebbelstraße 14 b • 94315 Straubing

Titel: © contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Schlanker leben: Bitte keine Blitzdiäten!

Drei Kilo weg in fünf Tagen – das klingt gut. Ist aber kaum realistisch. Denn wer im Eiltempo abspeckt, nimmt meist genauso schnell wieder zu.

Der Sommer naht, der Urlaub ist schon gebucht, aber die Bikinifigur ist noch in weiter Ferne? Auf der Suche nach der ultimativen Diät stöbern zahlreiche Abnehmwillige jetzt in Illustrierten, kaufen Ratgeber und durchsuchen das Internet. Und stoßen dabei auf unterschiedlichste Modediäten, die ihnen ruck-zuck zur ersehnten Bikinifigur verhelfen wollen. Doch Ernährungsexperten warnen: Ob Intervallfasten oder Steinzeitdiät, ob Insulin-Trennkost oder HCG-Diät – Mode- und Blitzdiäten versprechen meist mehr, als sie halten können.

Jo-Jo-Effekt programmiert

„Solch kurzzeitige Diäten wirken nicht dauerhaft und gefährden eine ausgewogene Nährstoffzufuhr“, sagt Antje Gahl, Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). „Schnell viel abnehmen und genauso schnell wieder das Ausgangsgewicht oder sogar mehr erreichen – das charakterisiert diese Diäten.“

Abnehmen kann nur, wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht. Bei vielen Diäten liegt die Energiezufuhr unter 1000 Kilokalorien pro Tag. Diese extrem knappe Kost führt zwar dazu, dass die Pfunde innerhalb kurzer Zeit rasch purzeln. Das beruht aber zu einem großen Teil auf Wasserverlusten und dem Abbau von Muskelprotein, während das Fettgewebe nur begrenzt schmilzt. Hinzu kommt: Wird nach ein paar Tagen des Hungerns wieder „normal“ gegessen, setzt prompt der berühmte Jo-Jo-Effekt ein. Und schon sind die mühsam abgespeckten Kilo wieder auf der Waage.

Abnehmen mit Köpfchen

Anstatt sich mit dubiosen Wunderkuren oder zweifelhaften Blitzdiäten herumzuzürgern und dabei womöglich auch noch eine bedenkliche Mangelernährung zu riskieren, empfiehlt die DGE eine langfristige Gewichtsabnahme. Basis dafür ist der erfolgversprechende Mix aus Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung und einer Steigerung der körperlichen Aktivität. Eine vollwertige, kalorienverminderte Kost und etwa 30 bis 60 Minuten Bewegung am Tag: Das sind die wichtigsten Säulen jeder Diät, die nachweislich dazu führt, dass die Pölsterchen kontinuierlich und dauerhaft schmelzen.

Wer dauerhaft abnehmen möchte, braucht eine gute Strategie und Durchhaltevermögen. Diätprodukte aus der Apotheke können bei der Gewichtsreduktion helfen.

**Ihr Apotheker
Peter Distler**



Bevorzugt auf den Tisch kommen sollten Lebensmittel mit niedriger bis mittlerer Energiedichte, zum Beispiel naturbelassene pflanzliche Lebensmittel wie Salat, Gemüse und Obst. Mit ihnen kann man sich satt essen, ohne dabei übermäßig viele Kalorien aufzunehmen. Wohl jeder weiß es aus Erfahrung: Ein großer Salatteller hat viel Masse, vergleichsweise wenige Kalorien und sättigt prima. Eine Portion Pommes frites hingegen ist eine richtige Kalorienbombe, macht aufgrund des geringen Volumens aber nur schlecht satt.



**Vor dem Sommer möchte
manch einer noch rasch
ein paar Kilo loswerden.**

© PixelShor - stock.adobe.com

Diät-Assistenten aus der Apotheke

- Formula-Produkte können den Einstieg in eine Diät erleichtern. Diese speziellen Diät drinks oder -suppen, die meist mit Wasser oder fettarmer Milch angerührt werden, können eine oder mehrere Mahlzeiten ersetzen. Sie versorgen den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen.
 - Ebenfalls rezeptfrei gibt es Produkte, die für eine schnelle Sättigung sorgen können.
 - Für stark übergewichtige Erwachsene zugelassen sind Arzneimittel, die bewirken, dass ein Teil der aufgenommenen Nahrungsfette unverdaut ausgeschieden wird.
- Der Apotheker kann Sie kompetent beraten!

Menschen mit Diabetes brauchen unterwegs eine gut sortierte Reiseapotheke. Wir helfen Ihnen gern bei der Zusammenstellung.

Ihre PTA
Sabine Brunner



Mit Diabetes sicher auf Reisen

Ferien vom Diabetes gibt es nicht, Ferien mit Diabetes hingegen sind kein Problem. Voraussetzung für unbeschwerte Urlaubstage ist eine gute Planung. Wir sagen, worauf es ankommt.

Entspannt im Flieger: Bei längeren Flugreisen kann es sinnvoll sein, vorab ein spezielles Diabetikeressen zu bestellen. Gibt es das nicht, am besten das vegetarische Menü auswählen. Während des Fluges auf Alkohol verzichten, denn Hochprozentiges erhöht über den Wolken die Gefahr einer Unterzuckerung und das Thromboserisiko. Außerdem wichtig: Unterwegs öfter mal aufstehen, wenn möglich im Gang auf und ab laufen und auch im Sitzen Fußgymnastik machen.

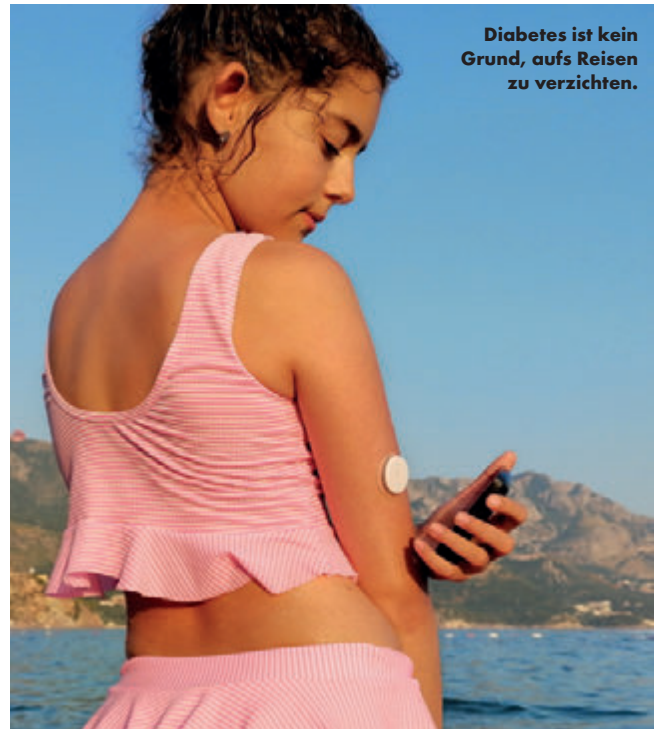
Gute Fahrt: Wer mit dem Auto verreist, sollte alle zwei bis drei Stunden eine Pause einplanen und den Blutzucker messen. Macht sich beim Fahrer eine Unterzuckerung bemerkbar, sofort anhalten und schnell wirkende Kohlenhydrate (z.B. Traubenzucker, Obstsaft, Softdrinks) zu sich nehmen. Traubenzucker und ein paar Kekse gehören griffbereit ins Handschuhfach. Längere Nachtfahrten möglichst vermeiden, denn die Hell-Dunkel-Anpassung der Augen kann durch den Diabetes gestört sein.

Keine Risiken eingehen

Gesund vor Ort: Am Hotelbuffet und im Restaurant sollten Sie aus der Fülle des Angebots mit Bedacht wählen und eine allzu einseitige, fettlastige Kost vermeiden. Salate und Obststeller, frische Fischgerichte und Gemüse bieten viel gesunde Abwechslung und helfen auch, das Gewicht unter Kontrolle zu halten. Für Getränke gilt: Zuckergefreie Durstlöscher bevorzugen!

Vorsicht, Brechdurchfall: Fremdes Essen kann die Verdauung belasten. Lässt man dann Mahlzeiten aus, müssen die Blutzuckermedikamente entsprechend angepasst werden. Bei schweren Brechdurchfällen können die Mahlzeiten, die man vorher zu sich genommen hat, vom Körper vielleicht nicht richtig verwertet werden, aber die blutzuckersenkenden Medikamente eventuell trotzdem wirken. Wer sich unsicher fühlt, sollte einen Arzt kontaktieren.

Blick auf die Füße: Auch in den Ferien sollten Sie ihre Füße pfleglich behandeln und Verletzungen vermeiden. Das bedeutet zum Beispiel: Wanderschuhe frühzeitig so einlaufen, dass man vor Blasen gefeit ist. Am Strand oder Badesee bequeme Badeschuhe tragen, denn spitze Steine, Muscheln oder Glasscherben können zu kleinen Schnitten führen.



Diabetes ist kein Grund, aufs Reisen zu verzichten.

Im Notfall: Tasche gestohlen, Medikamente weg? Innerhalb Europas sollte man für diesen Fall ein Ersatzrezept dabei haben – der Hausarzt kann es vor der Reise ausstellen. Geht Insulin in fernen Ländern verloren oder verdirbt es, am besten bei einem Arzt oder Krankenhaus erfragen, wo man Ersatz erhalten kann. Im Notfall hilft auch die deutsche Botschaft.

Bitte nicht vergessen!

- ausreichend Medikamente bzw. Insulin (gekühlt!)
- Insulin-Pen oder Insulin-Einmalspritzen
- Blutzuckermessgerät mit Ersatzbatterie
- doppelte Menge Teststreifen
- Lanzetten, Stechhilfen
- Diabetes-Tagebuch
- Internationaler Diabetiker-Ausweis
- ärztliche Bescheinigungen
- Traubenzucker und Notfallsnacks
- Medikamente gegen Durchfall und Übelkeit
- Glukagon-Notfallset bei Neigung zu schwerer Unterzuckerung