

Neues aus der Strandklinik

*mit Dr. Mark Dankhoff,
Head Physician and CEO - Strandklinik*

Gewichtsreduktion ohne Verbote?

In früheren Zeiten war das Mittel der Wahl, wenn es um das Abnehmen ging, die Reduktionskost (FdH = Friss' die Hälfte!). Diese war zu über 90 Prozent sehr einseitig zusammengestellt - und schmeckte genauso häufig zum Abgewöhnen. Kaum jemand hielt so eine Prozedur längerfristig durch, zumal auch noch Verbote hinzukamen: Verzicht auf Schokolade, Eier, Fleisch usw. usf. Da war der Rückfall vorprogrammiert. Denn keine dieser „Kostformen“ war auch nur im geringsten alltagstauglich. Eine ausgewogene sog. optimierte Mischkost, die sich an der Ernährungspyramide orientiert, die abwechslungsreich ist und die vor allem ganz ohne Verbote auskommt, sondern stattdessen nur die einzelnen Nahrungskomponenten ins richtige und damit gesunde Verhältnis setzt, ist ernährungstechnisch der Schlüssel zum Erfolg.

Also Schluss mit der Ananas-, Kohlsuppen- oder Kartoffeldiät! Essen kann und muss gesund sein, soll aber auch ein Genuss sein und Freude bereiten. Daher weg mit den Verboten und der Einseitigkeit!

Genau nach diesem Prinzip ernähren sich die Patient(inn)en und Mitarbeiter(innen) der @Strandklinik Sylt. Mit Spaß und vor allem erfolgreich!