

9.9.2009

Wissenswertes zum Gewichtsverlust: So wirkt sich der Curves-Plan aus

Celeste LaBontes Knie gab eines Tages einfach auf. Der Orthopäde teilte der Mutter aus Blackstone, Massachusetts, damals mit, dass ihr Knie durch ihr Übergewicht geschädigt wurde.

Celeste wurde schmerzlich bewusst, dass sie bei Flügen eine Gurtverlängerung benötigte und auch beim Treppensteigen einen wahren Kampf ausfocht. Allerdings dauerte es bis zur bevorstehenden öffentlichen Auszeichnung ihres Ehemannes, ihrem vermutlich peinlich werdenden Auftritt bei der Zeremonie, bis sie sich dazu durchringen konnte, endlich und wirklich etwas zu ändern.

Celeste steht damit nicht alleine da. Bei körperlichen Schwierigkeiten wie langsamem Stoffwechsel, Stress, Schwangerschaft und nur allzu leichtem Zugang zu ungesunden Lebensmitteln ist es kein Wunder, dass so viele Frauen mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben.

Das Gewicht kann – im wahrsten Sinne des Wortes – schwerste Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben. Laut „Centers for Disease Control“ steigert Übergewicht das Risiko, an einer Vielzahl gesundheitlicher Störungen zu erkranken; einschließlich:

- Koronare Herzkrankheit
- Diabetes vom Typ 2
- Krebs (endometrisch, Brust- und Darmkrebs)
- Bluthochdruck
- Schlaganfall
- Leber- und Gallenerkrankungen
- Schlafapnoe (Atemaussetzer) und Atemwegserkrankungen
- Osteoarthritis
- Gynäkologische Probleme (unregelmäßige Periode, Unfruchtbarkeit)

Die Suche nach einer Lösung

Jahr für Jahr werden Millionen für Diät- und Ernährungsprogramme ausgegeben; allerdings scheitern bis zu 95 % aller Teilnehmer daran, ihr Gewicht zu halten. Anfänglich stellt sich zumeist ein schneller Gewichtsverlust ein – allerdings geht es bei vielen Menschen danach nicht weiter. Ein weiteres Problem vieler Diäten besteht darin, dass diese nicht auf lange Zeit ausgehalten werden können.

Allerdings basieren viele solcher Programme auf einer falschen Annahme: Man nimmt ab, wenn man einfach weniger isst und sich mehr bewegt. Dummerweise steckt ein bisschen mehr dahinter.

Auf den Stoffwechsel kommt es an

Wenn weniger Kalorien zugeführt werden, fährt sich der Stoffwechsel herunter. Wenn dies geschieht, erreichen Sie einen stabilen Zustand, bei dem die Pfunde jedoch nicht mehr purzeln. Um dieses Plateau zu überwinden, rufen die meisten Diäten einen weiteren Kalorienverzicht aus. Dadurch reduziert sich der Stoffwechsel weiter – um das Gewicht halten zu können, muss ein Leben lang eine strenge Diät eingehalten werden.

Celeste entschied sich für Curves, für ein Fitness-Franchiseunternehmen ganz speziell für Frauen. Sie entschied sich für den kostenlosen Gewichtsmanagementplan, der auch Veränderungen des Stoffwechsels berücksichtigt. Und bisher konnte sie mehr als 60 Pfund abnehmen. „Der Curves-Plan hat meine Sichtweise von Lebensmitteln verändert“, verrät Celeste. „Im Handumdrehen stellten sich die ersten Erfolge ein; seitdem halte ich mich fest an die Grundlagen des Plans.“ Zusätzlich fand sie heraus, dass die Kombination des Programms mit 30 Minuten Training an drei Tagen pro Woche deutliche Verbesserungen ihrer Cholesterinwerte, ihres Blutdrucks, des Säurerückflusses (Sodbrennen) und ihrer Kniebeschwerden bewirkte.

Der wahre Schlüssel zum Gewichtsverlust

„Das Geheimnis besteht weder in Willenskraft noch in Selbstdisziplin,“, bemerkt Nadia Rodman, Senior-Ernährungsspezialistin bei Curves, „sondern in einer gesunden Einstellung zum Ändern unseres Verhaltens, genauer: unserer Gewohnheiten“.

Nadia Rodman ist fest davon überzeugt, dass Frauen ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und gegen die Auswirkungen des Alters und verschiedener Erkrankungen ankämpfen können. „Bei uns dreht es sich um Fitness, Gesundheit und eine Abkehr von gesundheitsschädlicher Lebensweise“, ergänzt sie. „Wir verlieren Gewicht und gewinnen dabei an Stärke. In einer Gemeinschaft, die unterstützt und ermuntert, erreichen Sie Ihre Ziele.“

Mittlerweile sieht sich Celeste auf ganz neue Weise. „Früher habe ich mich stets umgeschaut und mich gefragt, ob ich wohl die fetteste Person im ganzen Raum sei. Natürlich hat das auch die Art und Weise beeinflusst, wie ich mich selbst gesehen habe. Ich war zwar immer eine lustige Person, jetzt aber kann ich auch wirklichen Spaß erleben – ohne Späße über mich selbst machen zu müssen.“

Der richtige Plan

Laut „Weight-Control Information Network“ gehört Folgendes zu einem sicheren und wirksamen Gewichtsverlustprogramm:

- Gesunde Ernährungspläne, die mit weniger Kalorien auskommen, nicht jedoch bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen verbieten.
- Tipps, die zu leichten körperlichen Aktivitäten anregen.
- Tipps zu einer gesunden Lebensweise, bei der auch Ihre Bedürfnisse nicht zu kurz kommen – beispielsweise durch fettreduzierte Varianten Ihrer Lieblingsspeisen.
- Langsamer, aber beständiger Gewichtsverlust. Je nach Anfangsgewicht empfehlen Experten einen Gewichtsverlust von einem halben bis zwei Pfund pro Woche. Zu Beginn eines Programms können die Pfunde schneller purzeln.
- Ein vernünftiger Plan zur dauerhaften Beibehaltung des Gewichtes.

Geplant planen

Aus dem Buch „Curves-Fitness- und Gewichtsmanagementplan“:

Ziele müssen gesetzt werden. Ihre Ziele müssen klar definiert und schriftlich festgehalten werden, dabei aber interessant und vor allem erreichbar bleiben. Beginnen Sie damit, sich diese Fragen zu stellen:

- Welche persönlichen Stärken helfen mir zum Erfolg?
- Welches sind die Auslöser einer unvernünftigen Lebensmittelauswahl?
- Wie kann ich diese Auslöser besser in den Griff bekommen?
- Zu welcher Tageszeit kann ich regelmäßig 30 Minuten lang spazieren gehen?
- Welches sind meine größten Befürchtungen beim Beginn eines neuen Plans?
- Was kann ich bereits im Vorfeld gegen solche Befürchtungen tun?

Wie ein Plan funktioniert

Der Curves-Gewichtsmanagementplan ist ein Kreislauf, der aus drei Phasen besteht.

- In den Phasen 1 und 2 verlieren Sie Gewicht – insgesamt über 30 Tage.
- Phase 3 dauert zwei bis vier Wochen, in denen sich Ihr Stoffwechsel erholen kann.

Forschungsergebnisse belegen, dass die Ausübung eines Krafttrainingsprogramms, wie es von Curves angeboten wird, in Kombination mit einer proteinreichen Ernährung keine signifikante Herabsetzung des Stoffwechsels bewirkt. In einigen Fällen kommt es tatsächlich zu einer Beschleunigung – dies erleichtert die Verbrennung von Fetten und unterstützt einen dauerhaften Gewichtsverlust.

Wenn Sie mehr über kostenlose Gewichtsmanagementkurse erfahren möchten, die sowohl von Mitgliedern als auch von Nichtmitgliedern besucht werden können, besuchen Sie Ihre Curves-Niederlassung vor Ort oder curves.com.