

Mein Leistungsspektrum für Babys, Kinder, Erwachsene,  
Senioren und Schwangere



### Individuelle Einzeltherapie

mit ärztlicher Verordnung

- Über-, Untergewicht
- Diabetes, Fettstoffwechsel, Gicht
- Lebensmittelunverträglichkeiten, -allergien
- Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen
- Mitbegleitung bei Essstörungen  
sowie (fast) alles, wo man mit einer bestimmten  
Ernährung (Diät) eine Besserung erzielen kann
- Langzeitbetreuung möglich



### Präventionskurs zur Gewichtsreduktion

und ausgewogenen Ernährung

„Mit Lust & Genuss zum Wohlfühlgewicht“

aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage



### Projekte

Gestaltung von Gesundheitstagen und Vorträgen für  
Krankenkassen, Kindergärten, Schulen, Betriebe,  
Vereine, Selbsthilfegruppen, etc.

aktuelle Termine & Referenzen unter  
[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)

Praxen

Eilenburger Str. 86a | 04425 Taucha

Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Tel. 034298 | 1 45 16  
[info@ideal-essen.de](mailto:info@ideal-essen.de)

Postadresse

Rosenweg 13 | 04425 Taucha

[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e.V.

**Abnehmen durch  
Bewegung!**



**Wirklich?**

**Alltagsgeschichten**

Ihre kompetente Ansprechpartnerin  
rund um's Thema „Ernährung“

*idealessen News*

Ausgabe 40 | November 2018 – April 2019



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

natürlich ist Ihnen allen klar, dass Bewegung / Sport ein hilfreicher Weg sein kann, um sein Gewicht zu reduzieren oder es zumindest zu halten. Da erzähle ich nichts Neues. Doch ich möchte gerne aus meiner Sicht und Erfahrung, entstanden aus langjährigem Erleben in der Ernährungsberatung, über den Sinn / Unsinn von Energieabbau durch Bewegungssteigerung und damit erhoffter Gewichtsreduzierung berichten. Das Thema ist sehr komplex, man kann es von verschiedenen Seiten betrachten, als Ernährungs- aber Nicht-Sport-Expertin habe ich meine eigene Sicht. Hauptsächlich geht es mir um die Bewegung im Alltag und die Wirkung auf das Gewicht.

### 1. Szenario

Es gibt Menschen, die bewegen sich täglich viel, z. B. als Krankenschwester, gehen mehrmals die Woche ins Fitnessstudio oder fahren pro Strecke 15 km mit dem Rad zur Arbeit. Übergewichtige Personen denken, das muss doch reichen und die Gewichtsabnahme möchte sich nun bitte einstellen. Macht sie aber nicht, der Stoffwechsel hat sich an dieses Level gewöhnt. Theoretisch müsste man hier eine Schippe an Engagement drauflegen, geht aber aus verschiedenen Gründen oftmals kaum (wir wollen ja realistisch bleiben). D.h. das Gewicht wird so (hoch) bleiben, man müsste sich u. a. das Essverhalten genauer ansehen.

### 2. Szenario

*„Ich gehe doch einmal die Woche zum Reha-Sport / Wassergymnastik / Rückenschule ... ! Ich mache doch was ... ! Mehr geht nicht ... !“*

Oje, wie sage ich es jetzt. Natürlich ist jede Art von Bewegung meistens gut und richtig, nutzen Sie fleißig die vielen Angebote. Doch der Wunsch, man reduziert davon sein Gewicht, wird nicht wahr. Es ist ein Einstieg und besser als nichts, doch im Alltag müsste für eine erfolgreiche Abnahme mehr passieren.



### 3. Szenario

*„Also, ich habe einen Garten und da habe ich schwer zu tun.“*, es folgt eine Aufzählung. Zum Einen sind wir wieder bei Szenario 1 und zum Anderen verbraucht die meiste Garten- und Hausarbeit nicht so viel Energie, als dass man davon Gewicht reduziert.

### 4. Szenario

*„ ... und da machten wir einen schönen Ausflug zur Burg, das war vielleicht anstrengend. Da kam das Mittagessen gerade recht. Also, ich habe mich mehr bewegt als an normalen Tagen zu Hause.“*

Leider bedeutet Anstrengung nicht gleichzeitig Fettabbau oder Muskelbildung. Gerade Szenario 3 und 4 zeigen, dass man persönlich denkt, wirklich fleißig gewesen zu sein und ein Eisbecher, Pizza oder Radler kann man sich leisten. Für ein gutes zufriedenes Gefühl: ja, doch für eine Gewichtsabnahme: nein.

Der Energieverbrauch verschiedener Bewegungsabläufe wird oftmals überschätzt, leider sind die kcal schneller und einfacher im Bauch und auf den Hüften, als dass ein kleiner Spaziergang zur Gaststätte dies ausgleichen könnte. Demzufolge ist es keine Seltenheit, während eines Aktivurlaubes in den Alpen ein paar Kilos zuzunehmen, weil aller paar Kilometer eine Alm mit landestypischen Spezialitäten lockt und die Halbpension auch so lecker ist.

Doch bitte liebe Leserinnen und Leser, lassen Sie sich auf keinen Fall entmutigen. Das alte Sprichwort: „Jeder Gang macht schlank.“ hat trotzdem seine Gültigkeit. Doch für all jene, welche eine Gewichtsreduzierung anstreben oder zumindest ihr Gewicht halten möchten, sollten sich ihr Handeln bewusster machen.

Sollten Sie Unterstützung wünschen, um den lieben großen inneren Schweinehund zu einem kleinen Fiffi werden zu lassen, so melden Sie sich doch bei mir. Bei einer Verhaltensänderung (Essen, Trinken und Bewegung) würde ich sie gerne unterstützen.