21:19:01 Chat-Moderator Franco Bassani: Der Live-Chat zum Thema Abnehmen ist offen. Die Experten freuen sich auf Ihre Fragen!

Frage von J. S., Schönbühl: Was kann ich tun damit ich meine Hungerattacken zwischen den Hauptmalzeiten möglichst vermeiden?

21:22:32 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Bei echtem Hunger hilft es am besten, die Zusammensetzung der Hauptmahlzeiten zu verändern, dabei sollte vor allem auf einen tiefen glykämischen Index geachtet werden, also auf Stärke, die langsam aufgenommen wird wie z.B. in Vollkornprodukten. Der Eiweiss-Anteil der Mahlzeiten ist für die Sättigung ebenfalls wichtig und sollte gross genug sein.

Frage von M. B., Bern: Ich mache sehr viel Sport aber schaffe es irgendwie trotzdem nicht mein Bäuchlein/Hüftspeck loszuwerden.

21:24:26 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Generell gilt folgende Regel: Gewicht abnehmen geht nicht mit Sport sondern mit einer Veränderung der Ernährung. Das Halten einer Gewichtsabnahme dagegen geht nicht mit Ernährung allein, hier brauchen Sie sehr viel Bewegung, um den Erfolg festzumachen

Frage von V. V., Erlinsbach: Guten Abend:) Ich habe eine kleine Frage. Ich habe vor etwa 4 Monaten inerhalb von 5 Wochen fast 10kg abgenommen mit hilfe der metabolic balance stoffwechseldiät. Nun habe ich aber das gefühl das ich seither sehr müde und erschöpft bin, geistig sowie auch körperlich. Kann das einen zusammenhang haben? Ich möchte jetzt eigentlich nochmals damit beginnen doch macht das überhaupt sinn?

21:25:25 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Diese Form von Ernährung kann ich nicht unterstützen. Hören Sie auf ihren Körper. Der nächste Schritt geht nun über den Aufbau der körperlichen Aktivität bei gleichzeitig ausgewogener Ernährung.

Frage von C. M., Lause : guten abend ich bin 18 jahre alt und bin stark übergewichtig ich habe ales fersucht was kan ich machen.Meine lehre stet auf dem spiel

21:26:55 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Dann brauchen sie unbedingt professionelle Hilfe. Sprechen Sie mit ihrer HausärztIn oder ihrem Hausarzt.

Frage von C. L., Root: gerne möchte ich wissen, was der Unterschied von einer Haaranalyse und einer Blutanalyse ist. Können dort einzelne Nahrungsmittel aussortiert werden? zb. kein Brokoli oder keine Rüebli usw.? Herzlichen Dank für Ihre Antwort

21:31:22 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Beide Methoden sind für die langfristig orientierte Gewichtskontrolle sinnlos. Lassen sie sich nicht von "magischen" Angeboten täuschen. Gewichtskontrolle ist eine äusserst anstrengende Aufgabe und funktioniert nur mit guter Ess- und Lebensqualtiät bei Kontrolle der Kalorienzufuhr und sehr viel körperlicher Aktivität. Der Rest ist leider nicht seriös.

Frage von m. s., langendorf: stimmt es, dass wenn sich einmal Fettzellen (z.B. im Bauch) gebildet haben, diese nie mehr veschwinden? die Frage ist einfach, ob die Zelle "gefüllt" ist oder nicht.

21:32:29 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Das ist leider korrekt. Das Fettgewebe verteidigt seine Existenz bis zum letzten und schickt bei Abnahme Hormone an den Körper um eine erneute Gewichtszunahme zu fördern.

Frage von S. G., Moosseedorf: Nach über einem Jahr Ernährungsberatung wurde festgestellt, dass mein Körper Probleme hat das Eiweiss aufzunehmen. Gute Tips was man machen könnte habe ich aber nicht bekommen... Haben Sie Tips?

21:36:50 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: wenden Sie sich an eine dipl. ErnährungsberaterinHF/FH oder an Ihren Arzt mit dieser Frage.

Frage von E. F., 5614 Sarmenstorf: Wie finde ich die Diät, welche wirklich zu mir passt?

21:36:54 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Benutzen Sie ihren gesunden Menschenverstand, so wie sie auch ein anderes Angebot im Laden prüfen. Stellen sie sich dabei 2 Fragen: 1. Ist die Funktionsweise für mich verständlich und logisch einleuchtend? 2. Kann ich diese Ernährungsform langfristig durchalten, also auch mehr als ein Jahr? Falls sie eine dieser Frage mit Nein beantworten, sollten Sie weiterschauen

Frage von M. H., Landquart: Ich wiege zur Zeit 52kg, möchte aber jedoch gerne noch 5kg abnehmen. Ich schaue sehr auf meine Ernährung und treibe mind. 3-5x in der Woche Sport (gehe ins Fitness), jedoch habe ich das Gefühl, dass ich nicht abnehmen. Haben Sie mir irgendwelche Tipps?

21:38:30 Antwort von Dr. Philippe Beissner: je nach Grösse ist die Antwort sehr unterschiedlich: Wenn ihr BMI im normalen Bereich ist, müssen sie gar nicht abnehmen.

Frage von r. a., buochs: Guten Abend, ich bin einmal in die ernährungsberatung, versuchte mich an die tipps zu halten. Leider klappts nicht ganz. Gibt es auch eine persönliche begleitung, wie beim einkaufen, kochen...wo muss ich mich melden?

21:39:54 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Eine freiberufliche dipl. Ernährungsberaterin HF/FH wird Sie individuell beraten oder auf Wunsch und gegen Bezahlung auch mit Ihnen einkaufen gehen. Dipl. Ernährungsberaterinnen in Ihrer Region finden Sie unter www.svde.ch

Frage von r. s., winterthur: können sie mir bitte eiweisshaltige lebensmittel nennen? und was sollte man am morgen am besten essen??? und zwischendurch wenn man hunger hat? am abend esse ich homemade gemüsesuppe und gehe 4 mal pro woche ins training ;)

21:40:02 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Eiweiss findet sich vor allem im Fleisch, in Milchprodukten aber auch in pflanzlichen Eiweissträger wie Tofu, Quorn oder Hülsenfrüchten. Der Trick ist, nicht zu viele Fette damit zu konsumieren. Hier lohnt sich vielleicht eine Sitzung mit einer diplomierten Ernährungsberaterin.

Frage von c. c., winterthur: Was würden sie einem Menschn empfeheln der an MS erkankt ist?

21:40:31 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Keine radikalen Massnahmen und besser Gewichtsreduktion unter Betreuung einer Fachperson.

Frage von F. A., Arlesheim: Guten Abend. Man sagt dass mehrere kleine Rationen zu einer Besseren Gewichtskontrolle führen kann? Stimmt das? Ich bin im Bürro tätig und nehme nur noch zu ;-)!

21:42:11 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Neue Daten zeigen, dass es keine bessere Wirkung von mehreren kleinen Mahlzeiten gibt. Hier ist eine kritische Bilanz der gesamten Nahrungszufuhr und der körperlichen Aktivität sinnvoll.

Frage von T. I., Sursee: was halten Sie von "liposinol"? wäre das auch eine Möglichkeit abzunehmen?

21:42:42 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Das Präparat ist praktisch wirkungslos.

Frage von j. i., frauenfeld: Guten Abend, mein Bauchumfang misst 88cm, ich bin aber 1.80m gross und nicht eben schmal gebaut. Wird der Bauchumfang bei der Körpergrösse eigentlich berücksichtigt?

21:43:25 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Nein. Bauchumfang ist einer von mehreren Risikofaktoren, kein absoluter Wert.

Frage von I. K., delémont: Seit 3-4 Monate habe regelrecht eine Zuckersucht und leider wenig Disziplin. Wie kann ich mich wieder zurückhalten? Gibt es gewisse Tricks? Danke

21:43:42 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Lassen Sie sich von einer dipl. Ernährungsberaterin beraten und begleiten. Sie wird mit Ihnen nach Gründen für Ihren "Gluscht"-Ihre "Sucht"_Verhalten suchen und mit Ihnen auf Sie zugeschnittene Tipps finden.

Frage von P. G., Bern: Guten Abend. Ich habe vor etwas mehr als zwei Jahern innert ca. 12 Monaten über 50 kg abgenommen durch geänderte Essgewohnheiten (keine Softdrinks mehr, Mengen reduziert). Mittlerweile habe ich während rund eines Jahres das Gewicht in etwa halten können, möchte aber nun langsam noch weiter machen, da zur oberen Grenze des Normalgewichts immer noch 25 kg fehlen. Haben Sie spezielle Tipps für solche Situationen? Wie kann ich mich als Büromensch am ehesten für mehr Bewegung begeistern?

21:45:41 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Ganz herzliche Gratulation zur aussergewöhnlichen Leistung! Jetzt müssen sie mit der gleichen Konsequenz die Bewegung hochfahren. Ziel: Kalorienverbrauch durch Aktivität bei Frauen 2500 kcal/Woche, bei Männern 3500 kcal/Woche. Dann

gehören sie zu den wenigen ganz grossen Gewinnern. Ich empfehle die amerikanische Website www.nwcr.ws zur Motiviation.

Frage von M. M., Zurzach: Grüezi. Was halten Sie von der Dukan-Diät? ich hatte vor längerem damit 7 kg verloren und nun ist eine Freundin daran interessiert. kann ich ihr diese Diät guten Gewissens empfehlen?

21:46:24 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Grundsätzlich Nein - um Gewicht zu verlieren sollte man nicht auf "Diäten“ vertrauen, sondern langfristig seine Gewohnheiten umstellen. Es wird immer wieder neue "Wunderdiäten" geben - langfristige Erfolge sind nicht garantiert.

Frage von F. A., Arlesheim: Wie bekomme ich mein Doppelkinn weg?

21:46:31 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Nicht mit einer speziellen Diät. Gewichtsreduktion könnte aber helfen, unabhängig von der Methode

Frage von M. P., Gutenswil: Ich interessiere mich für die Analysemethode der Dame von der Tischrunde. was hat sie getan, um so leicht ihre kilos loszuwerden?

21:48:25 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Grundsätzlich sind Blutanalyse-Methoden wissenschaftlich nicht haltbar; ich kann sie deshalb nicht empfehlen. Was sicher leichter wird dabei, ist Ihr Portemonnaie.

Frage von B. W., Kölliken: Guten Abend möchte fragen wie ich meine beste Methode finde zum abnehmen. Nahm die letzetn 5 Jahre antidepressiva von welchen ich über 10 Kilo zunahm. Die Antwort meines Arztes war, dass auch mein Alter (56) ein Aspekt sei, dass ich zugenommen habe nicht nur die Medikamente. Was ist daran wahr?

21:49:16 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Manche Antidepressive machen Gewichtszunahme, andere sind gewichtsneutral. Hier hilft nur die Rücksprache mit einem Psychiater oder interessierten Hausarzt. Depression führt zudem oft zu Bewegungsmangel und dadurch ebenfalls zur Gewichtszunahme.

Frage von V. S., Volketswil: Guten Abend, ich bin 63 Jahre alt, 167 cm gross und wiege zurzeit 64,5kg. Bewege mich viel und esse viel Gemüse und Früchte sowie mageres Fleisch. Möchte jedoch 2-3 kg abnehmen, wie schaffe ich das?

21:50:32 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Unbequeme Antwort: Es gibt bei ihrer Grösse und ihrem Gewicht keinen gesundheitlichen Benefit einer Gewichtsabnahme. Profitieren können Sie aber von einer Verbesserung des Fitnesszustands. Dabei korriegieren sich nebenbei auch noch 2-3 Kilos. Diät empfehle ich hier nicht.

Frage von T. I., Sursee: ich esse zum Znacht sehr gerne Brot und Aufschnitt oder Butter-Konfi-Brot. Mengenmässig etwa 200g oder manchmal mehr :/ Nun möchte ich versuchen weniger Brot zu essen. Was ist sinnvoll zum Abendessen auf zu tischen. Habe eine Laktoseintoleranz. Vielen Dank für Ihre Tipps.

21:51:06 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Versuchen Sie Salat und oder Gemüse in Ihr Nachtessen einzuplanen - z. B: Salat mit Brot und Käse, Thonsalat Gemüse und Brot, Suppen als

Vorspeise. Orientieren Sie sich am Tellermodell der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung : www.sge-ssn.ch

Frage von A. K., 8606 Nänikon: Guten Abend, welche Shakes würden Sie empfehlen?? Marke, Produkt??

21:51:18 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Keine !

Frage von F. S., Weinfelden: Was halten Sie von Planto-Slim? Oder generell Appetitzügler?

21:51:23 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Planto-Slim und ähnliche "Präparate" sind Geldverschwendung. Apetitzügler sind in Europa seit langem nicht mehr zugelassen wegen gefährlicher Nebenwirkungen.

Frage von A. K., 8606 Nänikon: Guten Abend, welche Shakes würden Sie empfehlen?? Marke, Produkt??

21:51:47 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Keine !

Frage von C. B., Rothenburg: Grüezi. Seit Mai habe ich die Hormonspirale Mirena. Inzwischen bin ich gut 7kg schwerer. Besteht da einen Zusammenhang? Was kann ich machen? Vielen Dank!

21:52:49 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Dazu sind mir keine Daten bekannt. Sicher ist, dass eine 3-Monats-Spritze eine Gewichtszunahme machen kann, ein Implanon möglicherweise auch. Ich empfehle Rücksprache mit der behandelnden Frauenärztin

Frage von B. F., Visp: Ich habe einen BMI von 44. Wiege 136 Kilo und will wieder abnehmen bis auf 70kg bei einer Grösse von 174cm. Ist das überhaupt möglich soviel abzunehem oder muss eine Operation gemacht werden. Mache seit Jahren Diäten und nehme immer mehr zu danach.

21:53:45 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Möglich ist das schon, die Chancen sind aber unter 5%, dass sie so ihr Gewicht langfristig senken können. Ich empfehle eine Aussprache mit ihrem Arzt.

Frage von B. L., Oftringen: Grüezi, wie finde ich in meiner Nähe (Oftringen/Zofingen) einen Arzt (Spezialisten), der mich bei der Diät berät, unterstützt und kontrolliert ?

21:53:50 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Für eine Bagleitung wenden Sie sich an eine dipl. Ernährungsberaterin HF in Ihrer Region. Adressen finden Sie unter www.svde.ch. Je nach Ausmass Ihres Uebergewichtes wird diese Beratung aus der Grundversicherung bezahlt. Wenden Sie sich dazu an Ihren Hausarzt.

Frage von D. R., Uster: Darf ich während dem stillen eine kohlenhydratarme Diät machen oder hat das Einfluss auf meine Muttermilch?

21:54:51 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Bei einer allzuschnellen Gewichtsabnahme könnten Sie zu wenig Muttermilch produzieren. Kohlehydrat-Reduktion ist sicher möglich, sehr KH-arm möchte ich aber in dieser Situation nicht empfehlen.

Frage von L. M., Brunnen: Guten Abend, ich würde gerne 20 kilo abnehmen, esse nicht viel so ein Sandwich am Mittag. Bewege mich aber nicht sehr viel. Muss zwar sagen, dass ich in der Schwangerschaft 6 kilo zugenommen habe (vor 11 Jahren) habe aber kurz nach der Schwangerschaft

13 kilo abgenommen. Leider aber innert einem Jahr hatte ich dann 15 kilo drauf. Was kann ich machen?

21:56:10 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Bei so starken Schwankungen in der Vergangenheit ist eine erneute JoJo-Episode wahrscheinlich. Hier empfehle ich professionelle Unterstützung zu suchen.

Frage von S. C., Muttenz: Guten Abend. was halten Sie von der Max Planck-Diät (Eiweiss-Diät) in Begleitung von 3x 10 Minuten Joggen / Woche? Was schlagen Sie vor?

21:56:11 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Davon halte ich wenig bis gar nichts - da diese Diät äusserst einseitig ist und nicht langfristig nützt. Das Einzige, was gut daran ist, ist die Bewegungsempfehlung (auch wenn es sinnvoller ist im Alltag mehr Bewegung einzuplanen, als drei mal wöchentlich intensiv aktiv zu sein.)

Frage von S. F., Luzern: Wieviel sollte/darf man in der Schwangerschaft zunehmen um danach nicht überschüssiges Gewicht zu haben, aber trotzdem genug fürs Baby zu haben? (Ausgangsgewicht 58 kg bei 1.71 Meter)

21:56:45 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Hier muss die individuelle Situation angeschaut werden. Bitte besprechen Sie das mit ihrer Frauenärztin.

Frage von C. C., Lausen : mein son ist zu dick er wigt 150kg wie haben ales fersucht(z.B ernerungs beratung, blutdiet, sport) lange zeit hat er ab genomen und danach wurd er imer dicker und dicker, der artz meind eine ernerungs beratung hilft aber das stimt nich er war dort ehr hat kein gram ab genomen sonder weniger unfang wiso ??? was solen wir noch machen ???? wir sind plan los

21:58:20 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Wenn ihr Sohn älter als 18 jährig ist, muss wohl eine Operation in Betracht gezogen werden. Adressen finden Sie über ihren Hausarzt oder über die Homepage der SMOB, www.smob.ch

Frage von S. F., Bösingen: Wie schaffe ich nach 20.00 nichts mehr zu essen??

21:59:09 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Grundsätzlich ist es nicht nötig, dass Sie nach 20.00 nichts mehr essen. Wichtig ist eine ausgeglichene Energiebilanz über den Tag hinaus.

Frage von T. S., 2504 Biel: Was halten Sie von der "Abnehmen im Schlaf"-Methode (ab Mittags keine Kohlenhydrate zu sich nehmen)? Wieviele Schritte pro Tag sollte man gehen, wenn die Zeit für Sport fehlt?

21:59:46 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Abnehmen im Schlaf kann durchaus funktionieren für eine erste Gewichtsreduktion. Wenn die Zeit für Bewegung fehlt, nehmen sie unabhängig von der Abnehmmethode wieder zu. Sie müssen die Zeit leider finden, sonst haben sie wenig Chancen, nach einigen Jahren noch leichter zu sein als jetzt.

Frage von A. G., Raron: Guten Abend ich nehme seit einem Jahr zwei Antidepressiva. Nun habe ich zehn Kilo zugenommen. Was kann ich dagegen tun?

22:00:17 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Medikamentöse Therapie mit ihrem behandelnden Arzt diskutieren.

Frage von R. P., Ostermundigen: Ist es sinnvoll Kohlenhydrate zu reduzieren und viel Eiweissdrinks zu konsumieren - Diät à la Dr. Strunz?

22:01:41 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Eiweissreiche Ernährung bei gleichzeitiger Kohlehydratreduktion funktioniert zur Gewichtsabnahme. Shakes können helfen, hangen aber den meisten Menschen langfristig zum Hals hinaus. Langfristig brauchen Sie aber ein Konzept mit guter Ess- und Lebensqualität ohne Diätgefühl und viel Bewegung.

Frage von C. F., Hausen: Guten Abend. Was haltet ihr von metabolic balance?? Ich habe einen Bodyindex von 28! Möchte dringend abnehmen!

22:01:48 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Wenig! Sie werden zwar dabei leichter, aber ein langfristiger Erfolg ist nicht garantiert. Blutanalysen um den Stoffwechseltyp festzustellen sind wissenschaftlich nicht anerkannt. Zudem ist dies eine äusserst teure Angelegenheit, um Gewicht zu verlieren.

Frage von A. H., St. Gallen: Was raten sie gegen Heisshungerattacken? Was kann man dagegen tun?

22:02:33 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Heisshungerattacken oder echte Fressattacken lassen sich mit Ernährung nur Teilweise behandeln. Hier sollten sie professionelle Hilfe suchen, z.B. über die Homepage von Netzwerk Essstörungen.

Frage von M. D., Ennetbürgen: Ich habe vor 7 Monaten mein erstes Kind geboren und die Kilos wollen einfach nicht fallen. Ein problem ist auch, dass ich nicht gerne Salat habe. Was für eine Diät raten Sie mir?

22:03:04 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Vertrauen Sie nicht auf eine Diät, lassen Sie sich von einer dipl. Ernährungsberaterin HF/FH beraten! Adressen finden Sie unter: www.svde.ch

Frage von D. C., Zürich: Guten Abend. Ich bin 48 und stark übergewichtig (schon seit der Kindheit, mit zunemendem Alter aber immer mehr). Vor 2 Jahren wurde ich ins Stoffwechselzentrum Hirslanden geschickt, wegen Bluthochdruck. Abgenommen habe ich nichts, aber der Bluthochdruck "verschwand" nach einem Stellenw. Ich esse Süssigkeiten, vor Allem abends vor dem Fernseher. Die Ernährungsberaterin hat mir zu verstehen gegeben, Früchte seien genau so ungesund wie Schokolade, wenn ich z.B. mehr als 6 Trauben esse. Stimmt das?

22:04:17 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Hier empfehle ich, die Kollegen vom StoffwechselZentrum noch einmal zu kontaktieren. Bei starkem Übergewicht helfen einzelmassnahmen leider nicht.

Frage von a. s., 6072 sachseln: wie bringe ich den Bauchspeck weg? bin 85 kg/ 176cm

22:04:38 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Leider helfen nur Ernährungsumstellung und Bewegung.

Frage von J. A., Müntschemier: Guten Abend Ich interessiere mich für das Abnehmen anhand Blutanalysen. Welche Blutwerte werden da Analysiert?

22:04:53 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Ich rate Ihnen von Blutanalysen ab, da Sie wissenschaftlich nicht anerkannt sind. Je nach Methode werden unterschiedliche Werte analysiert. Diese Methoden sind sehr teuer und nicht empfehlenswert.

Frage von U. B., Menziken: Aufgrund einer schweren Krankheit mit linksseitiger Lähmung benötige ich Stündlich70 Mkrogramm Morphium, täglich Nexium 40mg wegen dem Magenbrennen und den Krämpfen, Laxoberon, damit der Stuhl einwenig dünner wird. Aufgrund der sehr starken Schmerzen bekam ich eine Depression und muss Citaopram nehmen, nun habe ich seit 2 Monaten über 12 kg. zugenommen. Dies ist eine Katastrophe, da ich keinen Sport mehr treiben kann. Hilft eventuell eine Nulldiät? Ich bin jetzt 182cm und bereits 92 Kg schwer.

22:05:46 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Von einer Nulldiät rate ich dringend ab, hier ist das Risiko eines Muskelverlusts gross, was die Schwierigkeiten noch verstärkt. Ich empfehle professionelle Beratung.

Frage von C. W., Hitzkirch: Mein Mann und ich sind beide Übergewichtig. Da wir eine Tochter haben, die nun das Essen lern (9 Monate) möchten wir nicht eine krasse Diät machen. Gibt es eine Möglichkeit abzunehmen und doch von allem zu Essen? Uns ist auch klar, das mehr Bewegung wichtig ist :)

22:06:27 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Lassen Sie sich unbedingt von einer dipl. Ernährungsberaterin HF/FH beraten. Ihr Kind soll ein gesundes Essverhalten erlernen. Adressen finden Sie unter www.svde.ch

Frage von S. S., Diegten: Nun ich habe zölliakie jedoch seit ich nicht mehr rauche jetzt zehn kilo zugenommen. Wie kann ich die kilos wieder losweden? Arbeite 50" stehend und bin auch 2-3 mal pro woche am walken aber meine kilos bleiben:-((

22:06:48 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Im Kontext mit der Zöliakie brauchen sie eine Ernährungsberatung bei einer diplomierten Beraterin, um ein vernünftiges Programm zusammenzustellen.

Frage von T. B., Bern: ich habe seit Herbst 2011, 11kg abgenommen.. nun möchte ich nochmal 10-15kg abnehmen, aber ich bin mitten im Abnehmstillstand... was kann ich tun, damit es wieder weiter geht?

22:07:49 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Deutliche Steigerung der körperlichen Aktivität, Ziel 2500 kcal Verbrauch pro Woche.

Frage von N. S., Bern: Kann es sein, dass man aufgrund diverser Nahrungsmittelallergien gar nicht abnehmen kann?

22:08:06 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Nein

Frage von N. S., Bern: Welche Diät/Ernährungsmethode empfehlen Sie bei einem Diät resistenten Körper?

22:09:39 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder einer dipl. Ernährungsberaterin HF/FH beraten und versuchen Sie unbedingt regelmässig, körperlich aktiv zu sein. (Es braucht nicht Sport zu sein, auch vermehrtes marschieren, Treppen steigen, usw. wenn konsequent durchgeführt, kann Ihnen helfen.) Zumal das Diäten nie langfristig wirkungsvoll sind.

Frage von c. r., endingen: Was halten Sie von einer Ernährung nach Blutgruppe?

22:10:10 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Nichts! Eine teure Methode und wissenschaftlich nicht anerkannt.

Frage von R. F., Teufen: Weshalb können Sie Diäten wie Metabolic Balance nicht unterstützen? Ist das Rohner Konzept besser?

22:10:49 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Metabolic Balance und Rohnerkonzept sind das gleiche in 2 verschiedenen Verkaufsformen. Die Bluttests geben keine echte Information für die Ernährung. Es gibt hierzu keine einzige ernsthafte wissenschaftliche Arbeit. Schlussendlich erhält man eine deutliche Reduktionsdiät ohne echte Basis. Das ist das Geld nicht wert, so eine Reduktion kann jede Ernährungsberaterin für einen deutlich günstigeren Tarif anbieten, ohne dass man mit dubiosen Argumenten hinters Licht geführt wird.

Frage von B. G., Bisikon: Bin 165 cm gross, zur Zeit 60.70 kg schwer. Mein optimales Gewicht wäre 58.0 kg. Ich sitze sehr viel (Beruf). Jogge momentan nur einmal pro Woche ca. 45 min. ca. 6.5 km. Esse nicht normal, schaue momentan sehr stark auf gesunde Ernährung. Trotzdem bringe ich mein Gewicht nicht runter, was mir früher sehr gut gelang. Zut Zeit nehme ich Priorin. Ist es möglich, dass ich deswegen zugenommen habe?

22:11:21 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Priorin ist harmlos fürs Gewicht

Frage von M. P., Hofstatt: Guten Abend Ich hätte da eine Frage zum Sport. Wenn ich in der Woche 4x eine Stunde auf den Hometrainer gehe, nehme ich dann an Muskelmasse zu? Eine andere Frage wäre da ich vorher kein Sport gemacht habe, sollte ich da auch noch auf bestimmtes Essen verzichten? Herzlichen Dank!

22:12:10 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Ein ausgewogenes Training ist zu empfehlen, Heimtrainer allein hat das Risiko der Langweiligkeit. Ohne Ernährung geht es nicht.

Frage von H. H., Quellenstr 4: Wie soll ich vorgehen: möchte abnehmen habe aber gleichzeitig immer wieder hungerattaken.

22:13:17 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Versuchen Sie regelmässig Salat und Gemüse einzuplanen, essen Sie Suppe als Vorspeise, um genügend Volumen in den Mahlzeiten zu erhalten. Achten Sie zudem darauf, in jeder Mahlzeit ein eiweisshaltiges Nahrunsmittel einzuplanen - ausgewogene Mahlzeiten sättigen besser. Weitere Informationen dazu finden Sie auf www.sge-ssn.ch

Frage von E. S., Nussbaumen: Ich habe eine Körpermessung durchführen lassen, dabei wurde festgestellt, dass mein Körperfett erhöht ist (27.7%), obwohl ich normalgewichtig bin (164 cm, 57 kg). Muss ich dagegen angehen und meine Ernährung umstellen?

22:13:26 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Müssen müssen sie nicht, Sport wäre aber eine gute Möglichkeit bei stabilem Gewicht die Körperzusammensetzung zu verbessern.

Frage von C. F., Hausen: Guten Abend. Gerne möchte ich mich informieren was Sie von metabolic balance halten? Ich habe ein Bodyindex von 28 und möchte gerne mein Gewicht reduzieren. Was empfehlen Sie mir für eine Diät? Das ich im Büro arbeite sitze ich fast den ganzen Tag.

22:14:28 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Metabolic Balance empfehle ich gar nicht. Siehe auch meine anderen Kommentare. Information über vernünftige Ernährungsformen finden sie z.B. auf der Homepage der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung www.sge-ssn.ch

Frage von M. I., Obernau: Ich bin ein "eBalancer": Mein momentan erlaubte Kalorienzahl liegt bei ca. 1'800kcal. Ich jogge 3x in der Woche und verbrauche dann zwischen 600-1500kcal. An diesen Tagen hätte ich ja zB über 3'000kcal zur Verfügung. Wieviel sollte ich sinnvollerweise davon verbrauchen, damit mein Körper nicht auf "Sparflamme" umschaltet, sondern weiter Fett verbrennt?

22:15:48 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Sparflamme ist abhängig davon, wieviel sie abnehmen, sonst von nichts anderem. Solange sie sich soviel bewegen, sind sie dagegen geschützt. Wenn der Sport aufhört, wird es schwierig. Kompliment: machen sie so weiter!

Frage von S. P., Schliern: Guten Abend. Wie verhält es sich mit dem Schlankheitsmittel "Liposinol". Kann dieses bedenkenlos eingenommen werden oder erzeugt es Durchfall bzw. ist es gefährlich? Besten Dank für Ihre Antwort.

22:16:33 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Liposinol ist nicht wirksam. Kauf nutzt nur den Herstellern oder Verkäufern.

Frage von r. m., zürich: hallo, ich habe schon viele diäten und bücher gelesen/durch gemacht. ich bin 112 kg schwer und 1.76 gross, ich habe lange nachgedacht aber komme nie auf eine antwort bis mir einfiel das ich ein magen band einfügen könnte ist dies sinfoll oder nicht was sind ridik risiken?

22:17:35 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Für eine OP brauchen sie eine ärztliche Beratung. Bitte Kontaktieren Sie ihren Hausarzt.

Frage von S. H., Zürich: Guten Tag. Ich wiege bei einer Körpergrösse von 1.90, 88 kg und bin deswegen nicht übergewichtig. Ich möchte jedoch trotzdem bewusster essen und mein Gewicht halten, ev. leicht reduzieren. Ich mache mind. 3x die Woche 1h Ausdauersport und bewege mich sonst viel im Alltag, aber wie soll man sich gesund ernähren. Gilt die 3 Mahlzeiten-Regel (morgens wie ein König, mittags wie ein Kaiser und abends wie ein Bettler) noch, oder sollen es eher Zwischenmahlzeiten sein... danke für ihre antwort

22:17:50 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Um Gewicht zu reduzieren, kann es helfen, nur 3 mal am Tag zu essen. Wenn Sie auf Zwischenmahlzeiten und Snacks verzichten, denken Sie auch daran, dass Sie auf gesüsste Getränke verzichten. Weiter Infos finden Sie unter www.sge-ssn.ch. Adressen von dipl. Ernährungsberaterinnen HF/FH finden Sie unter www.svde.ch. Eine dipl. Ernährungsberaterin kann Ihnen noch detailliertere, auf Ihre Situation zugeschnittene Tipps geben.

Frage von S. F., Kerns: Die Produkte Liposinol und Carbosinol führen die zu Gewichtsverlust - haben diese Medikamente auch schädliche Wirkungen

22:18:03 Antwort von Dr. Philippe Beissner: siehe meine bereits gemachten Kommentare

Frage von R. R., 8630 Rüti ZH: Guten Abend, ich bin bei eBalance dabei und habe eine Frage zum Bauchumfang, wieso gibt es da nicht auch eine Berechnung wie der BMI? z.B. eine Frau 1.60 gross und 98 kg. und eine Frau 1.80 gross und 98 kg. dies ist doch einen grossen Unterschied. Besten Dank für Ihre Antwort.

22:19:19 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Bauchumfang ist ein Mass für die absolute Fettmasse im Bauchraum und damit nur einer von diversen Risikofaktoren für Folgekrankheiten.

Frage von z. k., 5608 stetten: Guten Abend Vor 5 Monaten habe ich die Rohner Konzept in Bremgarten gemacht und habe sehr viel Geld bezahlt (Fr. 1290.-) nach 4 Monaten habe nur 4 kg abgenohmen und die Rede war von 30 kg. Ich habe mich genau nach immer in grüner Bereich ernährt, viel Eiweiss. Und jetzt habe ich Diabetis. Ist das denn möglich, das die Rohner Konzept das ausgelösst hat? Jetzt habe ich noch mehr Kilos als zuvor. Danke für Ihre Antwort.

22:20:52 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Rohner-Konzept ist für meine persönliche Meinung auch zu teuer. Diabetes löst es aber nicht aus. Abnehmen mit Diabetes ist aber noch schwerer als ohne Stoffwechselstörung. Hier brauchen Sie eine vernünftige Ernährungsberatung und eine gute medizinische Therapie. Sprechen Sie darüber mit ihrem behandelnden Arzt.

Frage von B. M., Basel: ich esse kein Fleisch, Fisch und Eier. Bin 1.63 gross und wiege 55kg. Ich jogge 2-3 mal die Woche ca. 30 Min. Vor und nach dem Training nehme ich ein Sojaproteinisolat mit 22,5gr Protein pro 25gr. Wieviel Gramm pro Tag würden Sie mir empfehlen bei meiner Ernährung?

22:22:00 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Da auch pflanzliche Nahrungsmittel Proteine enthalten (Brot, Kartoffeln, Gemüse; hülsenfrüchte) und da ich nicht weiss, ob Sie auch auf Milchprodukte verzichten, kann ich Ihnen Ihre Frage nicht abschliessend beantworten. Der Eiweissbedarf bei regelmässig aktiven Personen liegt bei ca 1 g pro kg Körpergewicht. Dabei ist es wichtig, dass täglich hochwertiges Eiweiss zugeführt wird (Milchprodukte und Soja). Weitere Fragen beantwortet Ihnen eine dipl. Ernährungsberaterin in Ihrer Region - Adressen finden Sie unter www.svde.ch

Frage von P. G., Bern: Vielen Dank für den Link Herr Dr. Beissner. Kann eigentlich generell gesagt werden, dass bei Angeboten wie z.B. eBalance Erfolg zu erwarten ist, wenn man konsequent dabei ist? Mein Hausarzt hat mir seinerzeit gesagt, ich solle erst einmal einfach alles aufschreiben was ich so zu mir nehme statt dass er mich zur Ernährungsberatung geschickt hat. So kam es leider, dass ich jetzt zwar wenig, aber nicht wirklich gesund esse. Die ganze überschüssige Haut ist nochmals ein anderes Leidensthema...

22:22:10 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Die beste Diät ist die, die man am längsten durchhalten kann. Konsequenz ist selbstverständlich wesentlich.

Frage von J. R., Münsingen: Grüezi, Ich Interessiere mich für die Diät die anhand des Blut Bildes gemacht wird. Kann man das Blut Bild beim Hausarzt machen oder muss man da zu einem Spezialist?

22:22:45 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Am besten gar nicht. Mit ihrem Hausarzt können Sie aber sinnvolle und preiswertere Möglichkeiten diskutieren.

Frage von T. B., Bern: ich habe mit eBalance 10kg abgenommen, aber jetzt stagniert das Gewicht.. was kann ich tun, damit es weiter geht?

22:23:35 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Beweungsverbrauch um 500 kcal pro Tag steigern

Frage von s. l., gränichen: Ich wiege bei einer Grösse von 1.58 knappe 70 Kilo? Wieviel müsste ich abnehmen um ein Normalgewicht zu haben? Ich bin Mami von 2 Kindern und suche eine Diät,welche sich einfach ins Familienleben einbeziehen lässt.

22:24:51 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Ich empfehle eine Gewichtsreduktion von 10% des Ausgangsgewichts, also in ihrem Fall Zielgewicht 63 kg. Vernünftige Ernährungsformen finden sie auf der Homepage der SGE www.sge.ch

Frage von C. B., Liestal: Guten Tag! Ich habe eine Fettschicht am Bauch, welche ich schon seit mehreren Wochen "beseitigen" möchte. Ich bin 1.62m gross und 48kg schwer. Mit einer ausgewogenen Ernährung habe ich Mühe, ich nehme fast kein Eiweiss zu mir, da ich keine Milch trinken möchte, kein Käse und keine Eier esse. Zudem höre ich immer wieder, ich sei blass. Ich lebe nicht vegan, aber vegetarisch. Haben Sie mir einen Tipp, wie ich gesund abnehmen kann? (Ich mache viel Sport, aber Fett habe ich trotzdem noch.

22:25:16 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Sie essen sehr einseitig und laufen Gefahr, regelmässig Muskelmasse zu verlieren.Dies passiert trotz regelmässigem Sport, wenn Sie nicht genügend Energie zuführen. Wenden Sie sich dringend an Ihren Hausarzt oder an eine dipl. Ernährungsberatin HF/FH.

Frage von W. I., 4106 Therwil: Ich habe von einer Abnehm/Wohlfühlmethode gelesen, die besagt, dass man alles wie gewohnt essen kann, allerdings nur jeden zweiten Tag. Zwischendurch nur trinken. Ist das was?

22:25:38 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Wenn sie das langfristig aushalten, ist das nicht gefährlich. Ich könnte nicht so leben.

Frage von S. S., Urtenen: Guten Abend, ich möchte sie fragen, wo werden Blutanalysen angeboten, damit man den eigen Ess-Typ herausfinden kann, weiss nicht, vielen Dank....

22:26:27 Antwort von Dr. Philippe Beissner: siehe auch meine anderen Kommentare zu dem Thema. Diese Methoden sind nicht ehrlich und wissenschaftlich nicht belegt. Kaufen Sie mit dem Geld etwas, was ihnen Freude macht, sie haben langfristig mehr davon.

Frage von V. M., Sarnen: Um mein Gewicht langsam zu reduzieren möchte ich abends anstelle zu essen nur einen Shake zu mir nehmen (normalerweise esse ich meistens Brot mit Aufstrich zum Abendessen). Können sie mir einen Tipp geben was für ein Produkt man nehmen könnte?

22:27:07 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Leider kann ich Ihnen mit gutem Gewissen keinen Shake empfehlen. Versuchen Sie eher ab und zu ein Müesli zum Znacht zu essen, oder Ihre Abendessenmenge ein wenig zu reduzieren und mit einen Suppe oder Salat zu ergänzen.

Frage von B. F., Visp: Welche Operation ist für Sie wirkungsvoller: Magenbypass oder Magenband. Neige dazu, eine Magenverkleinerung zu machen, weil ich dem Magenband nicht traue.

22:28:08 Antwort von Dr. Philippe Beissner: OP-Typen gehören eigentlich nicht in diese Diskussion, deshalb nur kurz: wir empfehlen in unserer Gruppe seit 2008 gar keine Magenband-Op mehr aufgrund der ungenügenden Langzeitresultate (30% Therapieversagen nach 10 Jahren). Ich empfehle eine kritische Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt

Frage von S. M., St.Gallen: Was halten sie von einem Magenband? Meine Mama hat starkes übergewicht, da sie auch unter depressionen leidet ist sie ich sag mal zu schwach um abzunehmen. Was kann man tun? Danke

22:28:55 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Lassen sie sich professionell beraten. In St.Gallen finden sie das Adipositaszentrum Rohrschach, da werden sie erstklassig betreut.

Frage von R. B., Schmitten: Meine Tochter 8jährig ist bei 130cm 34kg schwer. Sie liebt Reis, Kartoffeln, Teigwaren und Tomaten, trinkt fast ausschliesslich Leitungswasser. Sie hat regelmässig Bewegung (zu Fuss und per Fahrrad zur Schule). Was kann ich machen, damit sie nicht allzu schnell an Gewicht zunimmt? Eltern und Bruder sind normalgewichtig.

22:29:37 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Rücksprache mit dem Kinderarzt!

Frage von J. S., Gampel: Guten abend! Stimmt es, dass man mit Trenn-Kost abnimmt und ist dies gesund? Und wie vil kilo wäre idealerweise abzunehmen pro monat?

22:30:31 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Trennkost ist nicht empfehlenswert. Versuchen Sie lieber, sich im Alltag regelmässig zu bewegen und orientieren Sie sich an der Lebensmittelpyramide (www.sge-ssn.ch) Eine Faustregel für die Gewichtsabnahme: 1-2 kg pro Monat ist vernünftig- das tönt nach wenig - die Wahrscheinlichkeit, dass Sie ihr Gewicht halten können ist jedoch grösser, wenn Sie nicht so schnell abnehmen.

Frage von H. P., Zumikon: Eine Freundin hat mir von diesem Body-wraps aus Mineralien erzählt. Man wird eingewickelt und muss für 50Min auf den Stepper. Sie hat recht gute Erfahrungen gemacht - hilft das Umfang zu verlieren? Ist auch eher teuer... Dankeschön!

22:30:43 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Der menschliche Körper ist kein Fleischvogel, den man schmoren kann. Ich empfehle diese Angebote mit gesundem Menschenverstand zu beurteilen.

Frage von C. S., 8400 Winterthur: Guten Abend, ich bin 51, weiblich, habe bis vor 5 Jahren immer 58 KG, da ging ich arbeiten und nahm 6 Kg zu. Ich esse schon seit ich 21 Jahre Alt bin fast nichts, da ich dort über 85 Kilos war. Jetzt war ich für 4 Wochen krank, trank nur oder ass Früchte. Dezember gut überstanden, jetzt im Januar ging ich wieder arbeiten und ich nehme wieder zu! Wie kommt das! Wehhalb?

22:32:26 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Ich empfehle die Messung der körperlichen Aktivität über einen Schrittzähler oder eine Fitnessuhr. Whs besteht der Unterschied bei der körperlichen Aktivität.

Frage von D. F., Ottikon: Ich bin 16 Jahre alt, bin 167 cm gross und 67 kg schwer. Meine Problemzonen liegen bei Oberschenkel, Po und Hüften. Wie kann ich am effizientisten mein Gewicht in diesen Bereichen reduzieren?

22:33:41 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Abnehmen an einzelnen Körperzonen ist leider nicht möglich. Der Körper entscheidet selber, wo er sein Fett verliert.

Frage von V. S., Volketswil: Helfen Ananas, frisch oder aus der Konserve mit, beim Abnehmen. Esse hie und da, anstelle von Süssigkeiten

22:34:59 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Ananas aus der Büchse haben richtig viel Zucker. Frische Früchte gehören in eine gesunde Ernährung, die Menge ist aber entscheidend. Eine gute Portion hat auf einer Hand Platz.

Frage von E. S., Wangen bei Olten: Ich habe 58, weiblich, habe vor, die nächte Woche eine Saftkur zu machen. Mein Gewicht liegt bei 71 kg, bei einer Grösse von 1.65 m. Ist eine Saftkur empfehlenswert, und welche Säfte könnten Sie empfehlen?

22:35:22 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Eine Saftkur ist nicht geeignet für eine langfristige Gewichtskontrolle - da dabei Eiweiss dabei fehlt. Ohne Eiweisszufuhr werden Sie vor allem Muskelmasse verlieren - diese wird mit zunehmenden Alter wichtig. Langfristig halten Sie sich eher an die Empfehlungen der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (www.sge-ssn.ch) oder wenden Sie sich an eine dipl. Ernährungsberaterin HF/FH Adressen finden Sie unter www.svde.ch.

Frage von a. o., solothurn: Guten Abend.Ich nehme am Abend keine Mahlzeit nach 16:00 zu mir. Danach esse ich max. 3 Orangen und trinke Tee dies mache ich 5 mal in der Woche. Sollte ich um einen besseren Effekt zu erzeugen diese Orangen weglassen? Ich habe nämlich keine Ahnung wie viel Kohlenhydrate so eine Orange hat?

22:37:22 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Hier empfehle ich vor allem mehr Abwechslung, sonst halten Sie das nicht sehr lange durch

Frage von F. B., Herisau: Guten Abend Mein Mann ist stark übergewichtig, Grösse 1.68 Gewicht 98kg er hat schon vieles probiert. Doch leider stets ohne Erfolg, sehr gern würde ich ihn unterstützen, auch bei ich habe ein paar kilos zuviel auf den Rippen ;-)! Wie schaffen wir es unsere Ernährung lang fristig umzustellen? Ist eine Trennkost sinnvoll? Wir haben 3 Kinder und ich möchte nicht für alle seperat kochen. Danke

22:38:37 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Hier haben sie das Dilemma der Alltagstauglichkeit diverser Diäten schön zusammengefasst. Begleiten Sie doch ihren Ehemann zu einer diplomierten Ernährungsberatung.

Frage von S. M., St.Gallen: Was ich wissen möchte, wie kann man nach einer Schwangerschaft am bestten abnehmen?Was gibt es zu beachten? Ich bin jetzt noch nicht schwanger aber wer weiss wie lange noch :) momentan bin ich 1.72cm und wiege 57kg. Ich hab nur angst das es nach einer Schwangerschaft nicht mehr so ist wie jetzt. Ich danke ihnen für ihre antwort

22:38:48 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Sie haben ein absolut tolles Gewicht. Eine Gewichtsabnahme nach der Schwangerschaft ist etwas völlig normales, wenn Sie wieder zu Ihren normalen Ess- und Bewegungsgewohnheiten zurückkehren.

Frage von P. B., Rain: Was halten Sie von Dr. Rohner-Konzept?

22:40:02 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Nichts- einseitig und nicht auf langfristige Gewichtsreduktion ausgerichtet. orientieren Sie sich besser auf der Homepage der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch

Frage von M. S., Windisch: Ich 54 Jahre alt mit unregelmässigen Arbeitstagen. Arbeite in der Küche in einem Altersheim ganztags 60 Prozent. Möchte schon lange mal 10 -15 Kilo abnehmen. Wiege 82 Kilo bei einer grösse von 1.74. Ich esse unregelmässig und zu verschiedenen Zeiten. Das kann manchmal wenn ich arbeite, das Mittagessen zum Beispiel 15 Uhr sein. Wie könnte ich jetzt da vorgehen mit dem abnehmen?

22:40:16 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Nicht einfach, vor allem bei unregelmässigem Rhythmus und Nachrungskontakt in der Küche. Hier könnte eine Protokollfunktion, wie z.B. bei eBalance hilfreich zur Analyse der Möglichkeiten sein.

Frage von N. B., Lüchingen: Wie sieht es aus mit abnehmhilfen in tablettenform? Fettblocker und co?

22:41:34 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Diese können allenfalls kurzfristig unterstützend wirken, nützen jedoch nichts, wenn Sie Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten nicht umstellen.

Frage von C. W., Thal: Ich habe durch die Beratung einer Dipl.ET schon 9kg in einem Jahr abgenommen. Nun habe ich vor 2 Monaten mit regelmäßigen Joggen 4-5x /Woche begonnen, doch das Gewicht geht nicht runter. Was mache ich falsch? BMI noch bei 27. Danke

22:41:36 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Sie machen nichts falsch: Ernährungsumstellung macht Gewichtsabnahme, Sport macht Stabilität.

Frage von R. B., Wädenswil: Welche methoden gibt es mit welchen ich meinen täglichen energieverbrauch messen kann???

22:44:14 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Einfach: Schrittzähler, bekommen sie schon für ca 30.- Interessant mit Fitnessuhr mit Pulsmesser oder GPS, dann je nach Produkt auch Streckendokumentation auf GoogleMaps, Produkte wie z.B. von Garmin oder Suunto, Polar Praktisch: Apps fürs Smartphone mit GPS-Tracking

Frage von E. F., Sarmenstorf: Welche Diätmethode erachten sie als die am meist bewährte?

22:45:03 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Es gibt diverse Studien und ein klares Resultat: es gibt keine beste Diät, am besten wirkt die Methode, die Sie am längsten aushalten

Frage von T. L., Oberrieden: Vor ca. 10 J.ein Medikament zur Migräne-Prophylaxe erhalten, welches ich nicht vertragen habe. Deshalb brauchte ich rund 6 J. Morphium. In dieser Zeit ging mein Gewicht von 67kg auf 55kg runter (Grösse 1,72cm). Als ich den Entzug des Morphiums in Angriff nehmen konnte, stieg mein Gewicht kontinuirlich an bis auf 87kg (in 11/2J.). Vor gut einem Jahr gelang es mir diesen Anstieg zu stoppen und sogar langsam zu reduzieren. Doch bei 80kg blieb es stehen. Ich möchte aber gerne wieder unter 70 kommen.

22:46:10 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Hier empfehle ich professionelle Beratung

Frage von H. P., Zumikon: Ich lese, dass Sie Liposinol nicht empfehlen - wie siehts aus mit "alli"? Wirkt das?

22:47:12 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Alli ist das altbekannte Xenical in halber Dosierung. Eine gewisse Wirkung ist dokumentiert. Aber: Durchschnittliche Gewichtsabnahme bei 3 kg pro Jahr. Ist das ihr Geld wert?

Frage von E. B., 8888 Heiligkreuz: 1996 wurde mir aufgrund von Knoten in der Schilddrüse ein grosser Teil entfernt. Die Knoten waren gutartig und ich nehme täglich 0,1 mg Eltroxin. Dazu kommt, dass mein Stoffwechsel sehr langsam arbeitet. Ich kämpfe ständig mit meinem Gewicht. Sollte ich einen Stoffweckselspezialist aufsuchen und wie finde ich einen? Bei der Ernährungsberaterin SHS habe ich

zwar in einem Jahr 4 Kilo abgenommen, damit bin ich aber nicht zufrieden. Ich wiege bei einer Körpergrösse von 1,58 m 69 kg. Danke und Gruss

22:48:09 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Erster Schritt: Verlaufskontrolle zur Schilddrüse beim Hausarzt, weitere Schritte oder allfalls Überweisung zum Spezialisten würde ich mit ihm besprechen.

Frage von C. B., Liestal: Ist es schlecht, wenn man viele Früchte über den Tag verteilt isst? Ich esse zum Frühstück viel Brot und evtl eine Frucht, zum Znüni eine Frucht, über den Nachtmittag verteilt etwa 2 kleine Äpfel und am Abend noch eine Frucht (Apfel, Birne, Kiwi, Grapefruit,..) (Ich bin 15 Jahre.)

22:48:37 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Bei normalem Gewicht ist das absolut ok

Frage von T. B., Bern: Was passiert in den Plateauphasen mit dem Körper?

22:49:42 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Der Körper reagiert auf die Gewichtsabnahme mit einer Steigerung der Energieeffizienz. Sprich: sie geben im weniger und er wird sparsamer, so bleibt das Gewicht bei gleicher Ernährung stehen.

Frage von I. G., Gruesch: Guten abend ich hab eine frage ich bin 168cm und 91kg was kann ich tun?

22:50:22 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Hier sollten sie einen Termin mit Ihrem Arzt machen. Bei falscher Strategie werden sie nicht vorwärtskommen.

Frage von M. Z., 3627 Heimberg BE: Bin 52 Jahre alt, 1.69 cm gross und wiege 62Kg seit einem Jahr _ mein ideal (für mich persönlich) Gewicht ist ca. 57-58Kg. Nun möchte ich mit "trennkost" mein Gewicht reduzieren und frage Ihnen welche gute, ernshafte Buch gibt es auf dem Markt auf diese Thema } ohne dass ich mein Gesundheit gefährde? ah ja, ich schwimme gern und fahre ski, aber leider sehr unregelmässig _ was würden Sie empfehlen für ein regelmässigere sport treiben (zBp. in der Woche?)Danke!

22:53:02 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Ihr gewicht ist perfekt, wenn sie ihren fitnesszustand verbessern haben sie einen grösseren Gesundheitsvorteil als durch eine Diät. Sport sollte ein gemischtes Programm bieten, etwas Kraft, etwas Ausdauer und etwas Balance. Hier können sie sich in einem Fitnesstudio beraten lasen oder einfach auch in einer Damenriege oder einem Turnverein mitmachen. Das ist zwar nicht sehr "in", funktioniert aber genau so gut.

Frage von M. B., Dietikon: Wenn ich mir nur 1 Gerät für zu Hause anschaffen kann, um mich längerfristig mehr zu bewegen, welches würden sie empfehlen? Gibt es etwas multifunktionales? (Crosstrainer, Rudergerät, Velo...) Danke.

22:53:37 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Längerfristig empfehle ich eine Gore-Tex-Jacke und gute Schuhe

Frage von I. S., 3213 Liebistorf: Guten Abend habe seit drei Jahren eine Spirale erhalten, und seitdem nehme ich konstant zu. Was kann ich machen ? Was halten Sie von den Medikamenten Liposinol und Carbosinol ?

22:54:30 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Spirale empfehle ich mit dem Frauenarzt zu besprechen. Die Pillen kann ich nicht ernsthaft empfehlen. Ernährung und Bewegung wirken besser.

Frage von s. l., gränichen: ich habe auf der Internetseite den Kalorienbedarf-Test gemacht.Dort steht, dass ich 8533 Gesamtenergieumsatz haben kann. Ist es korrekt, dass man dies dann mühsam anhand der Daten auf den Packungen zusammenzählen muss oder wie ist dies zu verstehen/korrekt auszurechen?

22:56:35 Antwort von Dr. Philippe Beissner: achtung: das ist die Zahl für kilojoule, nicht kilokalorien. das kalorienzählen ohne hilfe ist wenig erfolgsversprechen. Wenn sie mit der Energiebilanz arbeiten möchten ist vielleicht eBalance eine Hilfe. Sonst ist whs. eine persönliche Ernährungsberatung hilfreich.

Frage von c. r., endingen: was ist eBalance?

22:57:24 Antwort von Dr. Philippe Beissner: ein Online-Programm zur Gewichtsreduktion. Inhalt ähnlich wie einer persönliche Ernärungsberatung aber halt mit dem Computer von zu Hause aus.

Frage von H. B., Mels: Ob Metabolic Balance, Herbalife, Wight Watchers und wie sie alle heissen nützen nichts, man muss insgesamt die Ernährung so umstellen, so dass man sich vorstellen kann, bis ans Lebensende damit leben zu können. Soweit bin ich schon gekommen, dazu gehören auch Bewegung, ca. 2 Liter Wasser und Tee trinken und trotzdem hilft alles nichts, wenn der Stoffwechsel nicht richtig funktioniert. Was kann man speziell für den Stoffwechsel tun?

22:58:56 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Ihre Aussage kann ich unterschreiben. Den Stoffwechsel können sie aber nicht beeinflussen ohne ernsthafte Gesundheitsrisiken. AUSSER: sehr viel körperliche Aktivität.

Frage von C. S., 8400 Winterthur: Danke für Ihre Antwort. Sie empfehlen einen Schrittmesser, wie viele Schritte sollte man den pro Tag machen?

22:59:21 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Mehr als 10‘000 Schritte pro Tag als Faustregel

Frage von N. S., Bern: Ist die Dukan-Diät sinnvoll?

22:59:36 Antwort von Ernährungsberaterin Beatrice Conrad: Nein, grundsätzlich empfehle ich die Dukan-Diät nicht- da auch dieses Konzept nicht langfristigen Erfolg verspricht.

Frage von P. W., Kriens: Ich bin leicht adipös, w, 93kg, 177cm gross, habe eine "chronische Krankheit + ADHS" und seit dem Aufdosieren von Ritalin ist der ganze Stöffwechsel durcheinander. Abends keinen Hunger, deshalb, Dinner cancelling, obwohl es natürlich nicht gesund ist, Abends Medi (Seroquel) und der Heisshunger kommt um 22.00 Uhr, wenn ich eigentlich nichts mehr essen sollte, auch kein Brot, Guezli etc. Meine Medikation: AD: 90 mg Cymbalta, 10mg Ritalin, 54mg Concerta, 100mg Topiramat(Mood.Stab.), früher Lithium,

23:00:32 Antwort von Dr. Philippe Beissner: Sprengt unseren Rahmen bei weitem. Ich empfehle die kritische Rücksprache mit ihrem Psychiater. Fragen Sie speziell nach dem Seroquel

23:00:52 Chat-Moderator Franco Bassani: Der Experten-Chat ist beendet. Leider war es in der zur Verfügung stehenden Zeit nicht möglich, alle Fragen zu beantworten. Mehr Informationen zum Thema finden Sie auf unserer Seite zum Thema: http://www.puls.sf.tv/permalink/artikel/5610066

Experten im Chat

Dr. Philippe Beissner
Diabetes Adipositas Zentrum Zürich
http://www.dazz.ch

Beatrice Conrad
Dipl. Ernährungsberaterin HF
http://www.ernaehrungsberatung-oag.ch