

20 Tipps & Tricks, wie Sie Körperbalance erhalten und Ihr Gewicht reduzieren

Übergewicht ist eines der häufigsten Probleme in der westlichen Welt. Folgen davon sind Diabetes, Herzerkrankungen, Gelenkerkrankungen, Rückenprobleme und noch einiges mehr. Es gibt unzählige Pillen, Drinks und andere Wundermittel auf dem Markt. Dabei ist Abnehmen sehr einfach, wenn man die 10 goldenen Regeln beachtet. Nach den 10 Regeln für die Gewichtsreduzierung folgen 10 Regeln, mit denen Sie Ihre Körperbalance entwickeln und halten.

Gewichtsreduktion

Das tägliche Wiegen

Wer abnehmen möchte, wiegt sich meist täglich, in der Hoffnung ein paar Gramm verloren zu haben. Dabei ist Wiegen zwar wichtig, um Fortschritte oder Stillstand dokumentieren zu können, aber einmal die Woche genügt völlig. Der Grund: Wenn Sie jeden Tag ein Pfund verlieren, freut Sie das vielleicht, aber wenn ein Tag dabei ist, an dem gar nichts passiert ist oder, noch schlimmer, ein Pfund wieder drauf ist, demotiviert das unglaublich. Das Gesamtgewicht, das Sie aber in einer Woche verlieren, ist meistens recht hoch. Gerade zu Beginn kann die Gewichtsabnahme schon einmal bei 3,5 kg – 5kg liegen.

Trinken Sie Wasser

Und zwar reichlich. Zwei bis drei Liter sollten es schon sein, wenn Sie wirklich Gewicht verlieren möchten. Ein hilfreicher Trick: Trinken Sie gleich morgens nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser in Etappen, also schlückchenweise. Auch vor jeder Mahlzeit sollten Sie dies tun. Der Magen ist dann schon etwas gefüllt und Sie essen nicht mehr so viel. Ein besonderer Tipp: 2 – 3-mal am Tag geben Sie einen Esslöffel Apfelessig sowie dieselbe Menge Honig in das Wasser. Das schmeckt und entschlackt.

TIPP: Die meisten Menschen scheuen sich, so viel zu trinken, weil sie befürchten, permanent auf die Toilette gehen zu müssen. Aber das ist ein Irrtum. Der Körper gewöhnt sich an die neue Trinkmenge und schon nach kurzer Eingewöhnungszeit müssen Sie genauso häufig zur Toilette wie zuvor.

Rohkost oder Obst

Leider wird Rohkost nicht von allen Menschen gut vertragen, aber wenn Sie nicht dazugehören, dann essen Sie möglichst vor jeder Mahlzeit ein Stück Obst oder einen Salat. Auch auf diese Weise minimieren Sie Ihren Appetit auf den nachfolgenden Hauptgang.

Kauen nach Fletscher

Fletscher war ein sehr bekannter Naturheiler in Amerika um 1900. Nach Fletcher soll man jeden Bissen mindestens 50-mal kauen, bevor man ihn hinunterschluckt. Dies bestätigten auch europäische Naturheiler wie z.B. Bircher. Testen Sie es. Starten Sie mit 20-mal kauen, steigern Sie auf 30-mal und sehen Sie, ob

Sie es auch 50-mal schaffen. Sie werden zwar extrem lange für eine Mahlzeit benötigen, aber Sie werden auch schneller satt und schmecken alles viel intensiver.

Beenden Sie die Mahlzeiten rechtzeitig

Auch wenn Sie noch unter dem Motto „Erst Teller leeren, dann aufstehen“ aufgewachsen sind: Vergessen Sie es. Ihre Mahlzeit ist beendet, sobald der Teller leer ist. Geben Sie auch Ihren Kindern das Recht selbst zu entscheiden, dass Sie satt sind. Vielen hilft es, dieses Denkmuster zu unterbrechen, wenn der Teller von Anfang an nicht so voll beladen wird. Hören Sie aber wirklich nur dann auf, wenn Sie satt sind. Wer hungrig vom Tisch aufsteht, wird in der Regel nur um so mehr zuschlagen, wenn es wieder Zeit fürs Essen ist.

Zwischenmahlzeiten

Wer ausreichend isst und trinkt, braucht in der Regel keine Zwischenmahlzeiten. Sollten Sie es aber dennoch einmal nicht aushalten, greifen Sie zu Äpfeln, Möhren oder Reiswaffeln. Bevor Sie jedoch zu Nahrungsmitteln greifen, probieren Sie es mit einem weiteren Glas Wasser.

Süßigkeiten – Kompletต์verbot?

Dass Süßigkeiten keine optimalen Lebensmittel sind, ist bekannt. Sie müssen jedoch selber entscheiden, ob Sie zu dem Typ Mensch gehören, der lieber komplett darauf verzichtet oder ob Sie ab und an eine Ausnahme machen. Essen Sie Ihre Süßigkeiten aber bewusst und ohne schlechtes Gewissen.

Ansonsten geben Sie nämlich voraussichtlich völlig frustriert auf. Also: Genießen Sie gelegentliche Ausflüge in die Süßwarenindustrie. Aber Vorsicht: Essen Sie nie aus Frust Süßigkeiten, denn dann bleibt es grundsätzlich nicht bei nur einem Stück!

Alkohol

Trinken Sie gerade während einer Diät keinen Alkohol. Zum einen nehmen Sie eine große Menge leerer Kalorien zu sich und zum anderen bauen Sie Schranken ab, sobald Sie etwas getrunken haben. Ihre Ernährungsumstellung kann dadurch sehr stagnieren. Bereits zwei Gläser Alkohol können Ihre Hemmschwelle, die gesunde Ernährung abubrechen, stark herabsetzen.

Sport - der optimale Fatburner

Nichts verbrennt Fett effektiver als Sport, regelmäßiger Sport. Sofern Sie mehrmals in der Woche Sport machen, bauen Sie Fett ab, Muskeln auf und die Folge davon ist ein steigender Energieverbrauch auch im Ruhezustand. Hier gilt jedoch: Mehrmals die Woche eine halbe Stunde ist effektiver als einmal die Woche eine ganze Stunde.

Der Entlastungstag

Der Entlastungstag hat zwei Anwendungsmöglichkeiten. Zum einen empfiehlt sich die Durchführung eines Entlastungstages zu Beginn Ihrer Diät und er hat sich auch bewährt, wenn Sie einmal gesündigt haben.

Ein Entlastungstag bietet die optimale Möglichkeit, ein Zuviel an einem Tag durch ein Weniger am nächsten Tag zu ersetzen.

Am Entlastungstag sollten Sie lediglich Obst essen, allerdings kein zu Süßes. Frei bedienen können Sie sich an Äpfeln, Wassermelonen, Ananas etc. Diese Obstsorten sind kalorienarm und entwässern sehr gut. Zudem führen Sie Ihrem Körper damit Vitamine, Enzyme und Ballaststoffe zu. Gerade zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

- Tag 1: Obsttag. Essen Sie ausreichend Obst und trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser. Morgens, mittags und abends fügen Sie dem Glas Wasser 1 Esslöffel Apfelessig und 1 Esslöffel Honig zu.
- Tag 2: Legen Sie einen Safttag ein. Verzichten Sie jedoch auf gesalzene Säfte und Säfte mit Zuckerzusatz. Am besten ist, Sie pressen Ihre Säfte selbst frisch. Auch hier gilt wieder: Zusätzlich mindestens zwei Liter Wasser und morgens, mittags und abends fügen Sie dem Glas Wasser 1 Esslöffel Apfelessig und 1 Esslöffel Honig zu.
- Tag 3: Legen Sie einen Reistag ein. Dies entschlackt Sie und macht auch kleine Sünden wieder weg. Trinken Sie am Reistag etwa zweieinhalb bis drei Liter Wasser und fügen Sie morgens, mittags und abends 1 Esslöffel Apfelessig und 1 Esslöffel Honig hinzu.

Auch während der Ernährungsumstellung sollten Sie einmal pro Woche einen dieser Entlastungstage einlegen.

Versuchen Sie, wirklich alle zehn Regeln umzusetzen – der Erfolg wird nicht auf sich warten lassen. Und verzweifeln Sie nicht, wenn Ihr Gewicht über einen Zeitraum hinweg konstant bleibt. Dies ist völlig normal. Es wird auch wieder purzeln. Wenn Sie gesündigt haben, ob nun mit Süßigkeiten oder Alkohol – genießen Sie es und legen Sie danach einen Entlastungstag ein. Gewissenbisse sind nur schädlich für Ihre Motivation.

Ebenso wichtig wie die Gewichtreduktion ist es, die Körperbalance zu finden und zu halten. Die folgenden zehn Tipps werden Sie dabei unterstützen. Auch Ihre Ernährungsumstellung wird davon profitieren.

Körperbalance

Der Test: Sie stellen sich an einen Tisch oder Stuhl, um im Notfall schnell zugreifen zu können. Stellen Sie vor sich eine Uhr mit Sekundenzeiger auf, möglichst gut im Blickfeld. Stellen Sie sich aufrecht hin und schließen Sie die Augen. Heben Sie nun einen Fuß und testen Sie, wie lange Sie das schaffen. Liegt Ihre Zeit unter 15 Sekunden, sollten Sie die folgenden Balanceübungen machen. Aber auch ein längeres Ausharren in dieser Position sollte Sie nicht davon abhalten, mehr für Ihre Balance zu tun.

Tägliche Übung

Besonders ältere Menschen stürzen häufiger, da sich das Gleichgewicht verschlechtert. Aber auch immer mehr jüngere Menschen, ja sogar Kinder, haben Probleme mit der Körperbalance. Daher sollte wirklich jeder Mensch vorbeugen und täglich etwas für sein Gleichgewicht tun. Es muss gestärkt werden, damit sich die Körperbalance bessert. Kleine Übungen, die Sie am besten täglich durchführen, werden schnell zu sicht- und spürbaren Ergebnissen führen.

Sitzfleisch

Sie sollten sich bewusst machen, dass mit zunehmendem Alter die Muskelkraft und die Beweglichkeit der Gelenke nachlassen. Zusätzlich erschwert wird das Problem durch die Abnahme der Sehkraft sowie Nervenschäden in den Beinen. Daher ist es ganz wichtig, dass Sie nicht zu viel sitzen. Gehen Sie dagegen

häufiger spazieren. Steigen Sie so oft es geht Treppen und bewegen Sie sich allgemein mehr. Sie werden schnell merken, wie sicher Ihr Gang wird.

Morgenstund' hat Gold im Mund

Die erste Übung jeden Tag sollte gleich nach dem Aufstehen erfolgen. Wippen Sie neben dem Bett etwa 50-mal auf den Zehenspitzen – immer auf und ab. Beginnen Sie jedoch langsam und steigern Sie sich dann, bis Sie letztendlich jeden Morgen 50 Wiederholungen schaffen.

Beinarbeit

Wann immer es sich ergibt, beim Zähneputzen, Kaffee kochen, abwaschen etc. - stehen Sie dabei abwechselnd auf nur einem Bein. So lange Sie es aushalten auf dem rechten und danach auf dem linken. Ideal wäre es, wenn Sie für beide Beine dieselbe Zeit aufwenden.

Balanceübung

Malen Sie mit Kreide einen geraden Strich auf den Boden oder legen Sie einen Wollfaden gerade hin. Nun müssen Sie exakt auf diesem Strick laufen und so über die Linie balancieren. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht gleich klappt, sondern üben Sie es einfach täglich 5 bis 10 Minuten lang.

Balanceübung II

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und erheben Sie sich. Setzen Sie sich sofort wieder hin. Sie müssen keinen

Schnelligkeitsrekord aufstellen. Bestimmen Sie das Tempo selbst, aber achten Sie darauf, Ihre Hände nicht zur Hilfe zu nehmen. Sollten Sie die Balance verlieren, werden Sie vom Stuhl aufgefangen.

Balanceübung III.

Stellen Sie sich gerade hin. Heben Sie ein Bein an und lassen Sie nun beide Arme kreisen. Wenn Ihnen das gut gelingt, kreisen Sie anschließend abwechselnd den linken und dann den rechten Arm. Wechseln Sie die Beine regelmäßig und versuchen Sie, von Tag zu Tag länger auf einem Bein auszuhalten.

Balanceübung IV.

Versuchen Sie, so gerade wie möglich zu stehen. Breiten Sie die Arme seitlich aus und gehen Sie geradeaus, jedoch ohne auf den Boden zu sehen. Bitte stellen Sie zuvor sicher, dass sich Ihnen keine Hindernisse in den Weg stellen werden. Im Frühjahr oder Sommer können Sie diese Übung auch sehr gut in der freien Natur machen. Am besten ist hier das gleichzeitige Barfußlaufen auf einer grünen Wiese.

Tipp für bessere Körperbalance

Haben Sie Kinder oder Enkelkinder? Wenn ja, dann spielen Sie mit Ihnen. Eine optimale Übung für die Verbesserung Ihrer Körperbalance ist das Marschieren im Stand. Dazu stellen Sie sich aufrecht hin und heben die Knie bis in Hüfthöhe. Marschieren Sie so mit den Kindern ohne sich wirklich fortzubewegen etwa 3 Minuten lang. Dabei können Sie gerne die

Kinder bei Laune halten, indem Sie Anweisungen wie „Dort vorne ist der Feind – weitermarschieren.“ Geben. Beherrschen Sie diese Übung gut, können Sie den Schwierigkeitsgrad für dich und die Kinder steigern, indem Sie nun mit geschlossenen Augen marschieren.

Eine weitere tolle Übung ist die Folgende: Stellen Sie sich aufrecht hin und breiten Sie die Arme seitlich aus. Nun heben Sie ein Bein und zwar so, dass Ober- und Unterschenkel genau im rechten Winkel zueinander stehen. Zählen Sie und achten Sie darauf, bis zu welcher Zahl Sie diese Übung schaffen. Probieren Sie es dann auf dem anderen Bein. Nun machen Sie einen Wettkampf draus – Wer kann seine Zahl noch überbieten? Auch hier kann der Schwierigkeitsgrad wieder erhöht werden, wenn Sie mit geschlossenen Augen agieren.

Auch sehr viel Spaß wird es Ihnen und den Kindern machen, bei warmem Wetter auf verschiedenen Untergründen zu gehen. Besonders gut sind Pflastersteinwege. Wenn Sie mehrmals in der Woche barfuß oder in Schuhen mit dünner Sohle eine halbe Stunde auf den Pflastersteinen spazieren. Dasselbe gilt für Bäche oder flache Flüsse, in denen größere Steine liegen.

Nicht nur Ihre Kinder werden die Aufmerksamkeit genießen. Amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Eltern oder Großeltern, die viel mit ihren Kindern spielen, auf dem Boden kriechen oder andere Spiele machen, bis ins hohe Alter eine sehr gute Körperbalance haben und perfekt gegen Schwindelanfälle geschützt sind.

Tipp II. für eine bessere Körperbalance

Der Gymnastik-Ball ist ein wichtiges Hilfsmittel bei Balanceproblemen. Versuchen Sie, mindestens 3-mal die Woche für etwa 20 Minuten auf einem Gymnastikball zu sitzen, da Sie so gezwungen sind, permanent das Gleichgewicht zu halten. Im Idealfalle gewöhnen Sie sich so sehr daran, dass Sie auch bei Ihrer Arbeit am Computer auf einem solchen Ball sitzen. Es gibt auch Gestelle dafür, so dass Sie eine optimale Sitzgelegenheit am Arbeitsplatz haben.

Die Sitzbälle gibt es in unterschiedlichen Größen. Wählen Sie größere Bälle, wenn Sie groß oder übergewichtig sind. Sie sollten die Bälle zum Sitzen und Hüpfen benutzen. Wenn Sie das täglich tun, stärken Sie Ihr Gleichgewicht enorm. Eine weitere Übung, die mit Sitzbällen gemacht werden kann, ist die folgende: Sie legen sich in Rückenlage auf den Gymnastikball und wiegen sich darauf. Ihre Füße sollten zwingend auf dem Boden bleiben.

Es gibt zu den Gymnastikbällen auch Broschüren, die meist beigelegt sind. Diese enthalten Übungen, die Sie mit und ohne Ball für eine bessere Körperbalance machen können.

Versuchen Sie in jedem Fall, täglich mindestens 10 Minuten Zeit für Ihre Gesundheit aufzubringen und Balanceübungen zu machen.

Sorgen Sie in jedem Fall für eine tägliche, ausreichende Sauerstoffzufuhr. Bewegen Sie sich viel in der Natur – Autoabgase reichen für Ihr Ziel nicht aus!