

Weg mit dem Polster!

Gute Gründe jetzt abzunehmen...>



Leichter leben
mit ParaMediForm



Carl-Christian Thomsen aus Döttikon hat mit ParaMediForm bereits über 27 kg Übergewicht reduziert und ist seinem Ziel von -30 kg schon sehr nahe.



„ Ich habe schon mehrfach versucht abzunehmen. Durch ParaMediForm habe ich aber zum ersten Mal richtig Erfolg dabei. Jeder sagt, ohne Sport geht es nicht. Doch, es geht! Zu hungern brauche ich auch nicht. Ich esse sogar mehr als vorher! Nur sind jetzt die Portionen kleiner und besser auf den Tag verteilt. Durch die Gewichtsreduktion hat sich mein Gesundheitszustand wesentlich verbessert. Ich schnarche nicht mehr und fühle mich morgens fitter und ausgeruhter. Zudem konnte ich meinen Blutdruck wieder auf einen normalen Wert bringen, so dass ich hoffentlich bald keine Medikamente mehr nehmen muss. Ich kann ParaMediForm nur weiterempfehlen.“

Übergewicht ist persönlich und individuell

Mode-Diäten und eine schnelle Gewichtsreduktion führen oft nicht zum Ziel und können sogar schädlich sein

Übergewicht kann verschiedene Auslöser haben und auch die Entstehung verläuft individuell. Übergewicht ist oft auch eine sehr persönliche Angelegenheit. Umso wichtiger ist es, eine massgeschneiderte Lösung zu haben sowie individuelle und kompetente Betreuung, wenn das Übergewicht auf gesundheitsfördernde Weise und nachhaltig reduziert werden soll.

Herr Dr. Häcki, wie entsteht Übergewicht?

Die heutige moderne Forschung zeigt, dass sowohl Genetik wie die Ernährung schon in der Kindheit für die Entwicklung von Übergewicht massgebend sind. Dazu kommt, dass auch individuelle, hormonelle Steuerungen wie Leptin und andere Regelkomplexe eine wichtige Rolle spielen.

Wir wissen sehr viel über gesunde Ernährung. Warum steigt aber dennoch das Übergewicht in den industrialisierten Ländern?

Am häufigsten wird Zeitmangel, verursacht durch unregelmässige Arbeitszeiten und einem dementsprechenden Lebensstil, als Haupthindernis für die Annahme gesünder Ernährungsgewohnheiten genannt. Viele Menschen fühlen sich damit überfordert, ihren Lebens-

stil zu ändern. Somit fehlt oft auch der Wille zur Veränderung.

Herr Dr. Häcki, wie kann der Wille gefördert werden?

Neben den gesundheitlichen Problemen der Übergewichtigen, ist der gesellschaftliche Druck eine „gute Figur“ zu haben, für die Menschen spürbar, sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich. Druck ist bekanntlich negativ besetzt, so dass die Menschen dadurch gleichzeitig gehemmt sind und oftmals scheitern. Es lohnt sich, Unterstützung bei diesem Vorhaben in Anspruch zu nehmen.

Sollen wir uns denn überhaupt diesem gesellschaftlichen Druck fügen?

Eine gesunde Ernährung gehört zu einem guten Leben. Mit der richtigen Ernährung unterstützen wir aktiv die Gesundheit und tun gleichzeitig et-



Romy Mörtl aus Altwis hält ihr Gewicht ohne Hungerkuren

„Nach zahllosen Diätversuchen habe ich mit ParaMediForm endlich eine Ernährungsumstellung gefunden, bei der ich mein Gewicht auf gesunde Weise und ohne zu hungern im Normalbereich halten kann. Super!“

Das ist ParaMediForm:

- > Stoffwechselanalyse
- > Ihr individuelles Programm
- > Persönliche Beratung

was für unser Wohlbefinden. Eine Beratung sollte deshalb nicht nur bei Übergewicht in Erwägung gezogen werden, sondern z. B. bei Stoffwechselerkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus 1 und 2, Magen- und Darmproblemen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder auch generell für eine gesundheitsfördernde Ernährung für ältere Menschen.

Für jeden etwas anderes?

Ja, genau um das geht es. Schlussendlich kommt es auf die Umsetzung an. Die sollte „druckfrei“ und ohne Diät erfolgen, wonach der sogenannte „Jo-Jo“-Effekt ausbleibt. Die moderne Ernährungsberatung, wie zum Beispiel bei ParaMediForm, erarbeitet aufwändig individuelle Ernährungsprofile, die dem jeweiligen Kunden eine gezielte und sorgfältig angepasste Hilfe bieten.

Es gibt viele Gründe abzunehmen ... Der beste ist Ihre Gesundheit



Dr. med. Walter Häcki
Medizinische Leitung ParaMediForm,
Magen- und Darmspezialist

Herr Dr. Häcki, was verstehen Sie als Arzt unter dem Begriff **Metabolisches Syndrom**?

Das sogenannte Metabolische Syndrom ist das gemeinsame Auftreten von Fettleibigkeit (Adipositas), Überzuckerung und Insulinresistenz, Bluthochdruck, sowie Fettstoffwechselstörungen.

Was sind die Risiken des **Metabolischen Syndroms**?

Jede der obgenannten Krankheiten stellt für sich bereits ein erhebliches Risiko dar. Schon die Kombination von 2 bis 3 Faktoren kann das Metabolische Syndrom auslösen:

- Übergewicht, insbesondere der Bauch- resp. Taillenumfang (Männer ab 102 cm, Frauen ab 88 cm)
- Hohe Blutfette wie Triglyceride kombiniert mit einem verminderten HDL-Cholesterin
- Hohe Blutdruckwerte
- Erhöhter Blutzucker

So lecker kann abnehmen sein

Essen Sie sich genussvoll schlank mit ParaMediForm



Aus der umfangreichen ParaMediForm-Rezeptsammlung: Frischer Salat mit Pilzen, Kaninchen mit Oliven und mediterranem Gemüse, gebackene Forelle mit Kartoffelschuppen

Das **Metabolische Syndrom**

Oft gehört und gelesen, aber worum geht's hier eigentlich?

Diese typische Zivilisationskrankheit wird auch als tödliches Quartett oder Syndrom X bezeichnet. Heute wird sie, neben dem Rauchen, als der entscheidende Risikofaktor für Erkrankungen der arteriellen Gefässe und insbesondere für die koronare Herzkrankheit angesehen.

Jeder der genannten Faktoren stellt ein Risiko für Veränderungen an Blutgefässen dar. In jedem Fall gehört das Übergewicht obligatorisch dazu. Durch die Kombination der Diagnosen wird das Risiko noch deutlich verstärkt. Das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung steigt schätzungsweise um das Doppelte. Das Risiko an Diabetes zu erkranken, wird auf etwa das Fünffache geschätzt.

Was sind die **Folgen des Metabolischen Syndroms**?

Die Erkrankungen erfolgen in der Regel ohne Schmerzen. Deshalb beginnt die Behandlung leider oftmals erst, wenn bereits irreparable Schäden entstanden sind. Denn bei zu vielen Kalorien, zu viel Zucker im Blut und hohem Blutdruck verkalken die Adern. Zusätzlich führt dies zur Verfettung der Zellen und der Organe. Die Ablagerungen bilden sich an den Blutgefässen, diese verlieren an Durchmesser, so dass Gewebe und Organe nicht mehr die richtige

Durchblutung erfahren. Wenn das Herz nicht mehr richtig durchblutet wird, kann es zum Herzinfarkt kommen. Zum Schlaganfall kann es im Gehirn kommen, wenn dieses nicht richtig durchblutet wird.

Was kann zur **Vorbeugung gegen das Metabolische Syndrom** helfen?

Die Wunderwaffe heisst Gewicht reduzieren. Eine Umstellung der Ernährung ist ein längerfristiger Prozess, der sich in der Regel erst nach einigen Monaten auswirkt. Ziel ist weniger ein starker, kurzfristiger Gewichtsverlust, sondern eine dauerhafte Anpassung des Stoffwechsels und ein erhöhtes Mass an Bewegung. In fortgeschrittenen Fällen müssen zusätzlich Medikamenten eingesetzt werden. Eine ärztliche Kontrolle und die periodische Überprüfung der Blutwerte, sowie eine persönliche Beratung zur Gewichtsabnahme sind dringend zu empfehlen.

Gratis Kennenlern-Stunde:
Tel 056 618 08 08



Ernährungsberatung



- > **Stoffwechselanalyse**
- > **Individuelles Programm**
- > **Persönliche Beratung**

Gemeinsam geht's besser!

Vereinbaren Sie noch heute einen kostenlosen Kennenlern-Termin mit mir
Caterina Cristofaro, Institutsinhaberin, Ernährungsberaterin PMF

schlank werden • schlank sein • schlank bleiben

ParaMediForm

Zentralstrasse 17, 5610 Wohlen

Termine nach Vereinbarung

Telefon: 056 618 08 08

www.paramediform-wohlen.ch