



BW

HAUSÄRZTINNEN- und HAUSÄRZTEVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG

Erfolgreich abnehmen

Was sagt die Wissenschaft?



Dr. Manuel Magistro,
Hausarzt in Uchingen,
ist Vorstandsmitglied
im Hausärztinnen-
und Hausärztever-
band Baden-Württem-
berg

Abnehmen ist ein Thema, das viele aus verschiedenen Gründen beschäftigt – sei es für die Gesundheit, das Wohlbefinden oder um sich im eigenen Körper wohler zu fühlen. Doch bei der Vielzahl an Diättrends – von Intervallfasten über Low Carb bis hin zu exotischen „Wunderdiäten“ – verliert man schnell den Überblick. Was funktioniert wirklich und wie kann man das Gewicht langfristig reduzieren?

Die perfekte Diät gibt es nicht

Eine wichtige Nachricht vorweg: Es gibt keine Universaldiät, die für alle funktioniert. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Erfolg vor allem davon abhängt, eine Methode zu finden, die sich dauerhaft in den Alltag integrieren lässt. Entscheidend ist, dass Sie weniger Kalorien aufnehmen, als Sie verbrauchen. Nur so greift der Körper auf seine Reserven zurück und baut Gewicht ab. Radikale Diäten, die Lebensmittel komplett verbieten oder extrem wenig Kalorien erlauben, führen oft zu schnellen Erfolgen. Doch diese sind selten von Dauer. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, der Körper schaltet auf „Sparflamme“ und nach der Diät droht der Jo-Jo-Effekt. Stattdessen empfehlen Fachleute nachhaltige Veränderungen:

- regelmäßige Mahlzeiten
- ausgewogene Kost mit viel Gemüse, Vollkornprodukten und Eiweiß
- bewusster Genuss statt ständiger Verzicht

Bewegung als Schlüssel zum Erfolg

Bewegung ist ein essenzieller Bestandteil beim Abnehmen. Es muss kein Marathon sein: Bereits 150 Minuten zügiges Gehen pro Woche – etwa 20 Minuten täglich – können helfen. Auch Alltagsbewegung wie Treppensteigen oder Gartenarbeit zählt. Regelmäßige Aktivität steigert das Wohlbefinden, reduziert Stress und schützt Herz und Kreislauf.

Unterstützung durch Medikamente

Neue Medikamente wie GLP-1-Rezeptoragonisten können bei starkem Übergewicht helfen, das Gewicht um zehn bis 15 Prozent zu reduzieren. Sie sind jedoch kein Ersatz für eine gesunde Lebensweise und nicht für jeden geeignet. Diese Medikamente sollten nur unter ärztlicher Aufsicht eingesetzt werden, da sie Nebenwirkungen haben können. Zudem werden sie oft nicht von der Krankenkasse übernommen.

Praktische Tipps für den Alltag

- Setzen Sie sich realistische Ziele: Ein halbes bis ein Kilo weniger pro Woche ist ein Erfolg.
- Trinken Sie vor den Mahlzeiten ein Glas Wasser und essen Sie langsam, um das Sättigungsgefühl wahrzunehmen.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf, da Schlafmangel den Appetit steigern kann.
- Holen Sie sich Unterstützung von Familie und Freunden, um motiviert zu bleiben.

Wann ärztlicher Rat notwendig ist

Ärztlicher Rat ist wichtig, wenn Vorerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herzprobleme vorliegen sowie bei ungewolltem Gewichtsverlust, auffälligen Essgewohnheiten oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Lassen Sie sich dabei helfen, einen individuellen Abnehmplan zu erstellen. Abnehmen erfordert Geduld und die Akzeptanz von Rückschlägen. Mit fundierten Methoden, realistischen Erwartungen und professioneller Unterstützung lässt sich das Ziel erreichen – und das Wohlbefinden langfristig steigern.



**Hausärztinnen- und
Hausärzteverband
Baden-Württemberg**

Kölner Straße 18, 70376 Stuttgart
haebw.de
info@haebw.de