

# **Beamtenstelle und kein OK vom Amtsarzt. Wie gehts weiter?**

**Beitrag von „Siobhan“ vom 8. Juli 2012 10:36**

Orasa: Du musst aufpassen, dass du keinen Heißhunger bekommst. Lass auch die Diätprodukte weg - die Zuckeraustauschstoffe gaukeln dem Körper vor, man würde Zucker zuführen. Dann wird Insulin ausgeschüttet und man bekommt erst recht Hunger. Hat mir ein Arzt so erklärt. Ich hab vor 3 Jahren mein Gewicht innerhalb kurzer Zeit (weniger als ein halbes Jahr) um 12 Kilo reduziert. Aber mit Hilfe einer Ernährungsberaterin. Das hat auch langfristig dazu geführt, dass ich bis heute das Gewicht halten kann. Evtl. wäre das auch langfristig etwas für dich, schon alleine aus Gründen der Gesundheit.

<https://www.lehrerforen.de/index.php?page=User&userID=12125>