

Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 25. April 2025 19:31

Zitat von Dr. Rakete

Haben die Wunderspritzen nicht den Nachteil, das man sie nicht absetzen kann ohne wieder an Gewicht zuzunehmen?

Wäre nicht in dem Fall der von CDL skizzierte Weg der bessere?

Man nimmt natürlich wieder zu, wenn man die Spritzen isoliert als „Wundermittel“ zeitlich begrenzt nimmt, ohne etwas zu ändern an Ernährung, Bewegung und Verhalten. Deshalb wird eigentlich immer betont, dass die Änderungen, die man sowieso vornehmen muss, nicht ersetzt werden können, sondern ergänzend erfolgen müssen. Dennoch können diese Medikamente für manche Menschen sinnvoll und hilfreich sein, sei es, um durch diese Initialzündung einen Motivationsschub zu erhalten, weil sie sehen, dass sie abnehmen können (was bei manchen Menschen gerade nach Jahren oder gar Jahrzehnten des Diäten schwieriger geworden sein kann), aber auch um z. B. Gelenke und Herzkreislaufsystem schneller zu entlasten, was eine wichtige Voraussetzung sein kann, um überhaupt wieder mehr Sport/ Bewegung in den Alltag integrieren zu können.

Für mich persönlich war und ist mein Weg genau richtig. Ich konnte das aber auch gesundheitlich abwarten etwas langsamer abzunehmen zu Beginn und bin darüber hinaus so gestrickt, dass wenn ich mich bewusst für etwas entscheide, ich diesen Weg auch konsequent gehe, bis ich neue Erkenntnisse habe, die einen anderen Weg sinnvoller erscheinen lassen. Bei mir war das Thema jetzt einfach dran, also mache ich auch seit dem Moment der Entscheidung konsequent was nötig ist, um mich gesund zu ernähren, ausreichend zu bewegen/ Sport zu treiben, ändere relevante Verhaltensaspekte.

Das kann und darf für andere Menschen anders sein, die insofern dann auch einen etwas anderen Weg für sich finden und gehen müssen, damit das individuell passt und dauerhaft funktionieren kann. Der „bessere“ Weg ist meines Erachtens einfach nur der, der für einen selbst gesund funktioniert.