

Die Herausforderungen beim Abnehmen und Gewicht halten

Der Versuch, Gewicht zu verlieren, führt zu Veränderungen im Körper, die eine erneute Gewichtszunahme fördern



Jahrzehntlang waren Diät und Sport die einzigen Optionen für eine Gewichtsabnahme. Diese kann manchmal nur schwer zu erreichen oder zu halten sein.^{1,4,5}

Der Grund? Der menschliche Körper ist komplex. Wenn Sie abnehmen, reagiert Ihr Körper möglicherweise mit verstärktem Hunger, geringerem Sättigungsgefühl und einem verlangsamten Stoffwechsel, um das Gewicht zu halten – auch wenn dies für Ihren Körper nicht gesund ist.¹⁻³

Wir wissen, dass all dies die ohnehin schon schwierige Aufgabe, nicht nur abzunehmen, sondern auch das Gewicht zu halten und ein gesünderes Leben zu führen, noch anstrengender macht.^{1,4,5}



Indem Sie Diät und Bewegung durch eine Behandlung ergänzen, können Sie den körperlichen Veränderungen entgegenwirken, die die Gewichtsreduktion behindern können. Auf diese Weise kann ein größerer Gewichtsverlust erreicht werden.^{1,4,5}

Machen Sie weiter so!

1. Hall KD, Kahan S. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *Med Clin North Am.* 2018; 102(1): 183–197. doi:10.1016/j.mcna.2017.08.012. 2. Isaacs S. Long-term hormonal and metabolic adaptations to weight loss. *Endocrineweb.* Accessed August 23, 2023. <https://pro.endocrineweb.com/endoscan/202103/abstract/long-term-hormonal-metabolic-adaptations-weight-loss-0>. 3. Sumithran P, Prendergast L, Delbridge E, et al. Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. *N Engl J Med.* 2011;365(17):1597–1604. doi:10.1056/NEJMoa1105816. 4. Fruh SM. Obesity: risk factors, complications, and strategies for sustainable long-term weight management. *J Am Assoc Nurse Pract.* 2017; 29(S1): S3–S14. doi:10.1002/2327-6924.12510. 5. Apovian CM, Aronne LJ, Bessesen DH, et al. Pharmacological management of obesity: an Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab.* 2015; 100(2): 342–362. doi:10.1210/jc.2014-3415.