

Abnehmen im Sommer – purzeln die Kilos in warmen Monaten tatsächlich leichter? Oviva Ernährungsberaterin klärt auf

Zürich, 20. Juli 2023 - Es ist ein weit verbreiteter Mythos, dass man im Sommer schneller abnehmen kann. Doch stimmt das wirklich? Monika Schmid, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva, klärt auf und gibt Tipps, wie man langfristig Gewicht verlieren und auch halten kann.

Sommerliche Unterstützung beim Abnehmen

Der Sommer bringt sowohl Vor- als auch Nachteile mit sich, wenn es um das Abnehmen geht. "Die Vorfreude auf die geplanten Strandferien oder das Tragen von Sommerkleidung kann zusätzliche Motivation bieten, um an den eigenen Abnehmzielen zu arbeiten", betont Monika Schmid. Zudem bieten die warmen Temperaturen eine Vielzahl von Aktivitäten im Freien wie Schwimmen, Radfahren oder Wandern, die zu mehr Bewegung und Kalorienverbrennung führen können. Darüber hinaus ist der Sommer die Saison, in der frische Früchte und Gemüse in Hülle und Fülle verfügbar sind, was eine vielfältige und ausgewogene Ernährung erleichtert.

Herausforderungen beim Abnehmen in den heissen Monaten

Auf der anderen Seite gibt es im Sommer auch Stolpersteine, die die Abnehm-Bemühungen erschweren können. "Einige Menschen finden es schwieriger, während der Sommermonate körperliche Aktivität auszuüben, da die Hitze eine Herausforderung darstellen kann", erklärt Monika Schmid. "Zusätzlich verleiten Sommerfeste und Grillpartys oft zu kalorienreichem Essen und Alkoholkonsum."

Langfristige Gewichtsabnahme und Ernährungsumstellung

Unabhängig von der Jahreszeit betont Monika Schmid, dass Abnehmen ein kontinuierlicher Prozess ist. "Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass Gewichtsabnahme nicht von der Jahreszeit abhängt, sondern von einer langfristigen Ernährungsumstellung und einer gesunden Lebensweise", erklärt sie. Eine nachhaltige Gewichtsabnahme erfordert Zeit und eine professionelle Betreuung kann hier Unterstützung bieten. Die App-begleitete Ernährungsberatung von Oviva ist individuell auf die Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmerinnen zugeschnitten. Durch die persönliche Betreuung durch erfahrene Ernährungsfachpersonen unterstützt Oviva dabei, langfristige Essgewohnheiten zu entwickeln und nachhaltige Erfolge bei der Gewichtsabnahme zu erzielen. In einer kürzlich durchgeführten Studie erreichen die Patient*innen von Oviva im Durchschnitt nach vier Monaten eine Gewichtsabnahme von -6,5%* des Ausgangsgewichts.

*(Auswertung von Daten von 900 Patient*innen)

4 Tipps von Monika Schmid um den Gewichtsverlust und die Ernährung im Sommer zu unterstützen:



Aktiv bleiben: Nutzen Sie die warmen Temperaturen und die Vielzahl an Outdoor-Aktivitäten, um in Bewegung zu bleiben. Planen Sie regelmässige moderate Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, Spazieren oder auch Gartenarbeit ein. Achten Sie hier aber auf sich und Ihren Kreislauf. Die beste Zeit für Sport in den warmen Sommermonaten ist der frühe Morgen oder der spätere Abend. Vermeiden Sie die hitzigen Stunden durch den Tag und vor allem über die Mittagszeit. Wenn es ihnen zu heiss ist, sollten sie keinen Sport machen.

Frisches Gemüse und Früchte geniessen: Nutzen Sie die Fülle an frischem Gemüse und Früchten, die der Sommer bietet. Greifen Sie zu saisonalen Produkten wie Beeren, Melonen, Gurken, Tomaten und Salaten. Diese sind nicht nur reich an wichtigen Nährstoffen, sondern auch kalorienarm.

Trinken nicht vergessen: Im Sommer ist es besonders wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Trinken Sie regelmässig Wasser, um Ihren Körper hydriert zu halten. Geniessen Sie zuckerhaltige Getränke und Alkohol nur im Mass, da diese zusätzliche Kalorien liefern können.

Die richtige Wahl beim Grillfest: Bevorzugen Sie fettarme Fleischstücke wie Pouletbrust, Schnitzel ohne viel Fett und reduzieren Sie den Konsum von fettreichen Wurstwaren. So sparen Sie Kalorien ein und werden trotzdem satt. Das gilt auch für köstliche Saucen und verlockende Kräuterbutter. Ersetzen Sie diese durch Saucen auf Basis von Naturjoghurt oder Magerquark, um Ihren Grillgerichten eine zusätzliche Geschmacksnote zu verleihen.

Über Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab. Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen regelmässigen Austausch mit der Ernährungsfachperson via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren

Patient*innen, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/ch/de/>

Kontakt

Alessa Blatter, Marketing Manager Oviva

alessa.blatter@oviva.com

+41 79 522 01 65