

LIEBER LESER,

keine Zeit zum Abnehmen und gleichzeitig gestresst, weil die Hose vom letzten Sommer nicht passt? Hinzu kommt das Gefühl, dass man ohnedies nichts tun kann gegen die scheinbar unausweichlichen Polster, weil man so viel um die Ohren hat. Meine berufstätigen Patienten haben alle dasselbe Problem wie jeder andere von uns auch, der jeden Tag mehrere bis viele Stunden in seiner Arbeit verbringt: Zeitmangel und oft nur unklare Vorstellungen, wie sie sich trotz ihres stressigen Arbeitsalltags so ernähren können, dass sie nicht zunehmen. Oder noch besser, **wie sie es am besten anstellen, dass sie langsam, aber sicher überflüssige Pfunde loswerden**, um sich wieder wohlfühlen in ihrer Haut – und damit die Sommerhose wieder passt.

Die Strategie, die wir im **medicum Hamburg, dem Zentrum für Diabetes, Prävention und Ernährungsmedizin** zu diesem Zweck in den letzten Jahren entwickelt haben, ist einfach, nachhaltig, psychologisch fundiert und durch Studien gesichert. Denn Diäten, deren Grundrezept lautet »Umkrempeln der meisten lieb gewonnenen Ernährungsgewohnheiten und Sparen auf Teufel komm raus«, sind langfristig sinnlos. Das erleben wir Ernährungsmediziner, Ökotrophologen, Psychologen und Sportpädagogen täglich, wenn wir für unsere Patienten, die oft übergewichtig sind oder gesundheitliche Probleme aufgrunddessen haben, individuell passende Ernährungspläne zur Gewichtsabnahme erarbeiten. Und das haben Sie vielleicht in der Vergangenheit anhand des bekannten Jo-Jo-Effekts erlebt, der sich zwangsläufig nach jeder

Reduktionsdiät einstellt, sobald man wieder in die vertrauten Ernährungsmuster zurückfällt.

Wie gehen wir im medicum Hamburg vor?

Unsere Strategie folgt dem 20:80-

Prinzip: Indem Sie 20 Prozent Ihres bisherigen Essverhaltens dauerhaft ändern, erreichen Sie 80 Prozent Ihrer Ziele! Dieses Konzept ist wissenschaftlich basiert und eine der Grundlagen meiner medizinischen Tätigkeit – auch für die »Ernährungs-Docs« im NDR. In Zusammenarbeit mit Christin Müller (Rezepte) habe ich das Basisbuch zu diesem Thema 2017 im Gräfe und Unzer Verlag veröffentlicht.

Mit dem »20:80-Kochbuch für Berufstätige« gehen wir einen Schritt weiter und auf die Bedürfnisse einer großen Zielgruppe ein, die sich ein auf den Alltag zugeschnittenes Ernährungskonzept wünscht. In diesem

Kochbuch finden Sie **alles Wissenswerte für Ihren nachhaltigen Abnehmerfolg, in Kombination mit einem großen Rezeptteil, der kulinarisch keine Wünsche offen lässt** und Ihnen das Abnehmen und Sich-besser-Fühlen leicht macht. Es funktioniert, versprochen!

Alle Gute wünscht Ihnen

Ihr Dr. Matthias Riedl

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'Riedl', written in black ink.

