

Gewichtskontrolle: Wie oft sollte man sich wiegen?

Wie oft sollten Sie sich wiegen? Ein Experte erklärt, wie regelmäßiges Wiegen zur Gewichtskontrolle beitragen kann. Erfahren Sie die besten Praktiken hier.

„Die Bedeutung des regelmäßigen Wiegens für die Gesundheit“

Die Frage, wie oft man sich wiegen sollte, um eine gesunde Gewichtskontrolle zu unterstützen, wird in medizinischen Kreisen intensiv diskutiert. Während einige Experten die Idee des täglichen Wiegens zur Überwachung des Gewichts befürworten, warnen andere vor den möglichen negativen Auswirkungen, die mit zu häufigem Wiegen einhergehen können.

„Studie zeigt: Regelmäßiges Wiegen fördert die Gewichtskontrolle“

Ein Forscherteam der Universität von Minnesota hat in einer systematischen Überprüfung von zwölf Studien festgestellt, dass regelmäßiges Wiegen tatsächlich eine wirksame Strategie zur Gewichtsabnahme und -kontrolle darstellt. Teilnehmer, die über mehrere Monate hinweg entweder wöchentlich oder täglich ihr Gewicht überprüften, konnten im Vergleich zu denen, die sich nicht regelmäßig wogen, 1-3 BMI-Einheiten mehr verlieren und das verlorene Gewicht besser halten.

Nick Fuller, Leiter des Forschungsprogramms am Charles Perkins Centre der Universität Sydney, empfiehlt in seinem Beitrag für

die Zeitschrift The Conversation, sich einmal pro Woche am selben Tag zur selben Zeit zu wiegen. Dies ermögliche eine bessere Kontrolle des Gewichts und eine frühzeitige Reaktion auf Veränderungen.

„Normale Gewichtsschwankungen und ihre Ursachen“

Es ist wichtig zu verstehen, dass tägliche Schwankungen des Körpergewichts normal sind und meist auf Faktoren wie Nahrungsaufnahme, Wassereinlagerungen oder hormonelle Veränderungen zurückzuführen sind. Beispielsweise können kohlenhydratreiche Mahlzeiten zu einer kurzfristigen Gewichtszunahme führen, da der Körper mehr Wasser speichert.

Ein ähnlicher Effekt tritt bei salzhaltigen Lebensmitteln auf, da der Körper versucht, den Salzgehalt im Gleichgewicht zu halten. Hormonelle Schwankungen, insbesondere während des Menstruationszyklus, können ebenfalls zu temporären Gewichtszunahmen führen.

„Die Risiken des übermäßigen Wiegens“

Es ist wichtig zu betonen, dass diese normalen Schwankungen des Körpergewichts keine Anzeichen für signifikante Veränderungen der Körperfett- oder Muskelmasse sind. Zu häufiges Wiegen kann jedoch dazu führen, dass man sich zu sehr auf die Zahl auf der Waage fixiert und ungesunde Verhaltensweisen entwickelt, wie extrem kalorienarme Diäten oder Nahrungseinschränkungen.

Langfristige Studien haben gezeigt, dass Personen, die häufig Diäten machen, im späteren Leben eher dazu neigen, Übergewicht zu entwickeln. Dies unterstreicht die Bedeutung eines gesunden und ausgewogenen Lebensstils im Vergleich zu kurzfristigen Diätmaßnahmen.

Laut Fuller ist es wichtig, nicht nur auf das Gewicht zu achten,

sondern auch auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden. Wenn das Wiegen Stress oder Angst verursacht, empfiehlt er, einen Arzt aufzusuchen und das Wiegen zu überdenken.

Obwohl weitere Forschung erforderlich ist, um die optimale Wiegehäufigkeit für unterschiedliche Personengruppen zu bestimmen, deutet vieles darauf hin, dass ein wöchentliches Wiegen eine sinnvolle Strategie für die langfristige Gewichtskontrolle bei den meisten Erwachsenen sein kann.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de