

Gesundheitsfrage

Macht spätes Essen dick?

„Die Meinung, dass ein Essen in den Abendstunden zur Gewichtszunahme führt, ist weit verbreitet. Viele Kalorienbewusste praktizieren daher das sogenannte Dinner-Cancelling, das heißt, sie nehmen nach 18 Uhr keine feste Nahrung mehr zu sich. Andere essen zwar zu Abend, verzichten dabei aber auf Kohlenhydrate, weil diese im Ruf stehen, dick zu machen. Eigentlich wären solche oder andere Einschränkungen am Abend gar nicht nötig, denn grundsätzlich hängt unser Gewicht nicht davon ab, wann, sondern was und wie viel wir essen. Oder anders ausgedrückt: Entscheidend ist die über den gesamten Tag verteilt aufgenommene Energiemenge. Damit macht spätes Essen also nicht zwangsläufig dick.“

Aber die Sache hat einen Haken. Viele haben schon über den Tag verteilt so viele Kalorien zu sich genommen, dass das Essen am Abend tatsächlich über den Energiebedarf geht. Oder man isst tagsüber sehr wenig, dadurch wird der Hunger am Abend so groß, dass man entweder zu übergroßen Portionen oder zu ungesunden Lebensmitteln greift. In beiden Fällen macht spätes Essen dann doch dick.“



Grundsätzlich hängt unser Gewicht nicht davon ab, wann, sondern was und wie viel wir essen. k

Bild: Pixel-Shot - stock.adobe.com

Rückenschmerzen???
Rückenschule – laufend bezuschusste Kurse
www.krankengymnastik-villingen.de

Judith Kucera

Gesichtsbehandlungen im Angebot.

- Eine intensive Feuchtigkeitsbehandlung. Ein Peeling, Hyaluronsäure und eine Spezialmaske – sorgen für ein maximum an Feuchtigkeit.
- Ein intensives tiefenreinigendes Peeling mit Enzymen und einer Ausreinigung – sorgen für ein frisches und glattes Hautgefühl.

Judith Kucera • Kosmetik • Bahnhofstraße 4b
78073 Bad Dürkheim • Tel.: 0 77 26 - 55 92

Naturheilpraxis
Susanne
Stöckler-Bolli

Albstr. 34 - 78554 Altheim
Telefon 07424-868439

Kompetente Behandlung mit Dunkelfeld-Untersuchung, Iridiagnostik, Familienaufstellungen, Neurokinesiologie, Dorntherapie, Akupunktur, Bachblüten Mikronährstofftherapie ect. bei psychischen Erkrankungen (Depressionen, ADHS ect.) HPU und körperlichen Erkrankungen von Säuglingen, Kindern und Erwachsenen.

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:
www.susanne-stoekler.de

Gepflegt aussehen - den ganzen Tag

permanent make-up

anjajooos

Lerchenstraße 36
78073 Bad Dürkheim
Tel.: 07726 / 977 976
Mail: mail@anjajooos.de
Internet: www.anjajooos.de

Augenbrauen Microlining • Puder Brauen • Lidtriche
Lippenbehandlungen • Farbauffrischungen • Farbkorrekturen
• Medizinische & kosmetische Anwendungen
• Entfernung von Permanent Make-up
• Plasma Pen Behandlungen

Anzeige ausschneiden und als Gutschein für kostenloses Vorzeichnen nutzen.



Edith Nock (rechts) und Mitarbeiterin Sabine Fichtel setzen auf die „beautytek“ Behandlungsmethoden und beraten Kundinnen einfühlsam und individuell.

Die kosmetische beautytek – Behandlung von Edith Nock hilft dabei, sich den Traum von einer ästhetischen Figur ohne Risiko und Schmerzen zu erfüllen.

Von Jutta Wilde

Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Körper und wünschen sich eine Körperformung, Fett- oder Umfangreduzierung. Edith Nock bietet in ihren Praxen in Bad Dürkheim und Schonach unter anderem Haut- und Gewebestraffung

an Oberkörper, Beinen und Po sowie Faltenreduzierung an. Weitere Anwendungsgebiete sind Cellulite, Reiterhosen, Narbenglättung, Gesichtsbehandlungen mit Faltenreduzierung und Gewebestraffung.

Wieder geöffnet

Seit über 17 Jahren erfolgreich in ihrer Branche, ist Edith Nock froh, nach der „Corona-Sperre“ nun wieder arbeiten zu dürfen. Die „beautytek“ Anwendung ist eine hochwirksame Anti Aging Methode und zudem komplett risiko- und schmerzfrei. Mit dem Gerät kann man gezielt Problemzonen angehen, Fältchen im Gesicht oder Narben glätten, Doppelkinn oder Tränensäcke bekämpfen. Bei der Behandlung wird mit einer Sonde über die gewünschte Körperregion gestrichen. Ein spezielles elektrolytisches Gel

kommt zum Einsatz. Die hohe Wirksamkeit kann auch anhand von Vorher-Nachher-Fotos nachgewiesen werden, die Edith Nock in Absprache mit ihren Kundinnen macht. Eine Sitzung dauert zwischen 30 und 90 Minuten, je nach Behandlungsform und erwünschter Wirkung. Erste Ergebnisse lassen sich bereits nach etwa sechs Behandlungen feststellen. Zwölf Behandlungen sollte man insgesamt absolvieren, damit der Körper sich darauf einstellen kann, die Balance auch weiterhin zu halten.

Um den Kundinnen die Sicherheit zu vermitteln, dass sie in eine qualitativ hochwertige Behandlung investieren, werden mit einer Digitalkamera Vorher-Nachher Fotos gemacht. So wird aufgezeigt, zu welchen positiven Ergebnissen das innovative Behandlungssystem „beautytek“ nach nur

wenigen Sitzungen führt. Nock ist selber oft erstaunt, wie sich der menschliche Körper verändert und regeneriert. „Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Aber sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, das ist wichtig. Und diese Zufriedenheit strahlt jeder einzelne von uns auch aus.“

Kontakt

beautytek-Studio Edith Nock,
Friedrichstr. 1,
78073 Bad Dürkheim
www.beautytek-dold.de
Tel.: 0 77 26 - 37 88 50
und
beautytek-Studio Edith Nock
Salzgasse 15,
78136 Schonach
Tel.: 07722 / 86 89 622

Stress reduzieren, Immunsystem stärken

Aufatmen im Wald

Ein kleiner Spaziergang in einem gesunden Wald kann einen **positiven Effekt** auf das Wohlbefinden haben.

Besonders wenn wir von der Arbeit gestresst sind oder uns zu Hause die Decke auf den Kopf fällt. Die Waldschutzorganisation PEFC erklärt, wie positiv ein Ausflug in den Wald auf unseren Körper und unsere Seele wirkt. Neben Förstern, Spaziergängern, Joggern und Radfahrern trifft man seit kurzem auch Freunde des japanischen „Shinrin Yoku“ im Wald, das wörtlich mit dem „Baden in Waldluft“ übersetzt

werden kann. „Die meisten Menschen, die in den Wald aufbrechen, tun dies mit einem klaren Ziel. Zum Beispiel um Sport zu treiben, mit dem Hund Gassi zu gehen oder am Ende des Waldspaziergangs in ein Café einzukehren. Beim Waldbaden hingegen geht es darum, sich treiben zu lassen und den Wald und die Natur ganz bewusst im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen“, erklärt Entspannungstrainerin Annette Bernjus, die neben Kursen in Meditation und Qi-gong auch das bewusste Verweilen im Wald, das Waldbaden, anbietet. Ein Ziel beim Waldbaden ist es, die Sinne zu schärfen: für den eigenen Körper und die Natur, die uns umgibt. Mit folgenden Verhaltenstipps, die sich problemlos in den nächsten Waldspaziergang integrieren lassen, kann jeder Sinn

einzeln angesprochen werden:

Sehen

In der Regel laufen wir zielgerichtet von A nach B. Beim Waldbaden geht es darum, den alltäglichen Tunnelblick zu überwinden und den Blick weit zu stellen. Am besten funktioniert das, indem man langsam und aufmerksam durch den Wald geht. Machen Sie bewusst Pausen und nehmen Sie die Natur um sich herum wahr. Welche Bäume, Pflanzen und Tiere entdecken Sie? Der Wald ist außerdem ein echter Erholungsort für unsere Ohren.

Hören

Denn anders als in den Städten gibt es im Wald keine Hintergrundgeräusche, die permanent auf uns eindringen. Un-

ser Gehör kann sich ausruhen und somit besser auf einzelne Geräusche konzentrieren. Suchen Sie sich einen Baum, an den sie sich für drei Minuten mit geschlossenen Augen anlehnen können und lauschen Sie den Geräuschen des Waldes. Was hören Sie? Die Vögel? Das Knarren der Bäume? Oder das Plätschern eines kleinen Baches?

Fühlen

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Zudem können wir uns häufig besser an Dinge erinnern, die wir mit unseren eigenen Händen angefasst haben. Nutzen Sie deshalb auch beim Waldbaden ihre Hände und fühlen Sie z.B. die unterschiedliche Borke der Bäume. Bei einigen Bäumen ist sie glatt, bei anderen grob und schartig.

Praxis für ästhetische Schönheit

- Körperformung
- Fettreduktion
- Gewebestraffung am Körper und im Gesicht
- Kosmetische Behandlung von Cellulite, Narben, Doppelkinn
- NEU Mesoporation, Lifting im Gesicht ohne Spritze!

IHK Ernährungsberaterin
ohne OP

Urlaub für Ihren Körper & Ihr Gesicht

„Happy Hour“

6 Behandlungen + 1 gratis

12 Behandlungen + 2 gratis

20 Behandlungen + 3 gratis

NEU

78073 Bad Dürkheim, Friedrichstr. 1, Tel.: 0 77 26 / 37 88 50
78136 Schonach, Salzgasse 15, Tel.: 0 77 22 / 8 68 96 22
www.beautytek-dold.de



Viele Studien belegen, dass der Aufenthalt im Wald und in der Natur positive Effekte auf die Gesundheit hat und das Immunsystem stärkt.

Bild: eyetronic - stock.adobe.com