



PRESSEMITTEILUNG

Nr.49/GP

18.03.2014

Huml warnt vor Turbo-Diäten und Internet-Pillen

Bayerns Gesundheitsministerin: Ausgewogene Ernährung statt schnelle Abnehmversuche

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml warnt vor Übertreibungen bei Frühjahrsdiäten. Huml betonte: "Turbo-Diäten können gefährlich sein. Denn ein zu schneller Gewichtsverlust bedeutet eine starke körperliche Belastung. Wer jetzt im Frühjahr etwas gegen überflüssige Pfunde tun will, sollte lieber auf ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse setzen – und auf Bewegung. Das garantiert langfristigen Erfolg ohne den sogenannten Jojo-Effekt."

Die Ministerin riet zugleich von dubiosen Diätpillen aus dem Internet ab. Sie kritisierte: "Das ist Geschäftemacherei auf Kosten der Gesundheit Hilfesuchender." Huml fügte hinzu: "Weg mit dem Speck ohne Anstrengung gibt es leider nicht. Bereits 15 Minuten zügig Spaziergehen am Tag können ein erster Schritt für ein gesünderes Leben sein."

In Bayern leidet im Schnitt jeder Zweite unter Übergewicht. Etwa jeder Siebte ist nach Zahlen des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit stark übergewichtig. Derzeit werden 14,5 Millionen Euro pro Jahr in Gesundheitsförderung und Prävention in Bayern investiert.

Weitere Informationen gibt es auch im Internet

https://www.stmgp.bayern.de/aufklaerung_vorbeugung/giba/index.htm