

„Gleichgewicht wichtiger als Gewicht“

LISA SCHOPP Gründerin der Therayoga-Methode, Leiterin von Studyo Yoga Graz, www.studyo.at

Ich war letzte Woche mal auf der Waage, nach dem Joggen. Ich wiege mich nicht regelmäßig. Mir ist mein persönliches Gleichgewicht wichtiger als mein Gewicht. Ich achte auf regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung, um gesund zu bleiben. Außerdem merke ich Gewichtsschwankungen selbst recht schnell. Dazu brauche ich keine Waage. Wenn es mal zwickt, dann lege ich ein paar Therayoga-Einheiten extra ein und verzichte auf Süßes. Das klappt immer, um wieder zum Wunschgewicht zurückzukommen.

„Zum Wiegen in die Apotheke“

BIANCA MAIER Fotoredakteurin bei „NEWS“ und „Lust aufs LEBEN“

Ich habe mich vor zwei Tagen das letzte Mal gewogen, weil ich es wieder einmal wissen wollte. Ich war davor sicher einen Monat oder länger nicht auf der Waage. Und bis vor einem Jahr hatte ich gar keine Waage daheim und bin alle paar Monate in die Apotheke gegangen. Ich halte mein Gewicht nun schon einige Jahre, daher brauche ich die Kontrolle der Waage nur ab und zu – im Schnitt einmal monatlich.

Wann waren Sie das letzte Mal auf einer Waage?



ANDY FUMOLO Coach und Kommunikationsexperte

Ich habe mich soeben gewogen – und bin sehr zufrieden. Nur noch ein halbes Kilo bis zum Ziel! Ich habe, ganz entgegen dem Corona-Trend, gerade zehn Kilogramm abgenommen. Ich wiege mich jeden zweiten Tag, damit sich auch wieder das richtige Körpergefühl entwickeln kann. Wie viel Essen macht Sinn? Man erreicht Ziele bekanntlich durch „Journaling“ um 60 Prozent leichter. Sobald ich mein Wohlfühlgewicht wieder habe, werde ich die Waage wahrscheinlich weiterhin einmal pro Woche benutzen.



„Wie Zähneputzen!“

BETTINA KRISTOF PR-Geschäftsführerin aus Wien

Ich war erst heute Morgen auf der Waage. Mein Gewicht ist seit Jahren konstant. Aber für mich gehört der Blick auf die Waage zu meiner täglichen Routine – so wie Zähneputzen!



URSULA VYBIRAL ist Ernährungsberaterin in Wien. www.easyeating.at

INTERVIEW: DAS SAGT DIE ERNÄHRUNGSEXPERTIN

Wie wichtig ist die Waage, wenn wir abnehmen oder unser Gewicht halten wollen?

Ursula Vybiral: Für viele ist die Waage sehr wichtig. Aber für die meisten Abnehmwilligen bedeutet das tägliche Wiegen einfach nur Stress. Die Waage zeigt nämlich nur eine Momentaufnahme, die oft „hinterherhinkt“ und höchstens als Tendenz angesehen werden kann. Stimmt die Richtung? Bin ich noch am Abnehmen oder „stehe ich“? Dann kann ich reagieren.

Wie oft sollte man sich wiegen?

Einmal im Monat genügt. Wer das nicht aushält, dem empfehle ich: Dienstagfrüh und Freitagfrüh – also vor und nach dem Wochenende. Mit dem Ergebnis kann ich mich „programmieren“: Bin ich gut auf Kurs, kann ich mir mehr gönnen. Zeigt die Tendenz in eine Richtung, die mir nicht gefällt, werde ich mich am Riemen reißen und mein Essverhalten korrigieren.

Gibt es verlässlichere Werkzeuge zur Gewichtskontrolle als die Waage?

Ja, das eigene Körpergefühl. Zwickt die Lieblingsjeans oder sitzt sie so, wie ich mir das wünsche? Viele nehmen auch ein Maßband und messen Bauch, Oberschenkel oder Popo. Warum nicht? Wichtig ist, dass Waage oder Maßband nicht stressen. Denn Abnehmen soll im Einklang mit meinem Körper und meinem Geist stattfinden.