

## Schlank mit KI: Diese Tricks helfen beim Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt!

Dr. Guido Rohrer erläutert, wie KI beim Abnehmen hilft, mit individuellen Ernährungsplänen und 15 hilfreichen Regeln.



**Wien, Österreich** - Die Nutzung von Künstlicher Intelligenz (KI) in der Ernährung findet zunehmend Anklang, wie die Untersuchungen von Dr. Guido Rohrer, einem Wiener Arzt und Radiologen, zeigen. Laut **oe24** hat ein Test-Patient durch die Anwendung von ChatGPT beeindruckende 20 kg abgenommen. Dr. Rohrer hat zu diesem Thema das Buch „Rechne dich schlank“ veröffentlicht, in dem er die medizinischen Möglichkeiten von KI in der Abnehmberatung detailliert beschreibt.

Ein zentrales Anliegen von Dr. Rohrer ist die Erstellung individueller Ernährungspläne, die auf einer Vielzahl persönlicher Daten basieren. Dabei berücksichtigt die KI nicht nur die

physiologische Konstitution, sondern auch den Stoffwechsel, genetische Faktoren und die individuellen Lebensgewohnheiten des Nutzers. Diese personalisierte Herangehensweise zielt darauf ab, Heißhungerattacken zu vermeiden und den gefürchteten Jo-Jo-Effekt auszuschließen.

## **Effektive Strategien für den Abnehmerfolg**

In seinem Werk gibt Dr. Rohrer 15 Regeln zur effektiven Nutzung von KI beim Abnehmen, die auch für Anfänger hilfreich sind. Zu den ersten Schritten gehören eine Gesundheitsprüfung, die Einrichtung eines KI-Accounts und die Festlegung realistischer Ziele, beispielsweise eine Gewichtsreduktion von 0,5 bis 1 kg pro Woche. Die folgenden Schritte beinhalten die Erfassung von persönlichen Daten wie Körpergewicht, Größe, Alter und Essgewohnheiten sowie das Erstellen eines wöchentlichen Ernährungsplans.

- Gesundheit prüfen (Gesundenuntersuchung, Blutbild, Blutdruck, Blutzucker).
- KI-Account einrichten (z.B. ChatGPT).
- Realistisches Ziel definieren (0,5 bis 1 kg pro Woche).
- Daten sammeln und regelmäßig aktualisieren.

Essentiell ist die Dokumentation der Mahlzeiten, idealerweise durch Fotos, die als Referenz dienen. Zudem sollten Rückfälle offen angesprochen und das Gewicht regelmäßig überprüft werden. Dr. Rohrer empfiehlt, Daten alle zwei Wochen zu prüfen und langfristige Updates vierteljährlich durchzuführen, um den Fortschritt zu optimieren.

## **Personalisierte Ernährung und Lebensmittelsicherheit**

Der Einfluss von KI erstreckt sich nicht nur auf individuelle Ernährungspläne, sondern auch auf die Lebensmittelverarbeitung und -sicherheit. Laut

**foodinnovationcamp** wird KI zunehmend zur Erstellung maßgeschneiderter Ernährungsstrategien genutzt, die Gesundheitsdaten, genetische Informationen und persönliche Vorlieben berücksichtigen. Apps wie myfooddoctor ermöglichen es Nutzern, personalisierte Beratung basierend auf ihren spezifischen Gesundheitsdaten zu erhalten.

Auch die Lebensmittelsicherheit profitiert von KI-Techniken, die eine Echtzeitüberwachung von Lebensmitteln ermöglichen. Technologien zur Bildverarbeitung können Verunreinigungen und Qualitätsmängel erkennen, wodurch das Vertrauen in die Lebensmittelindustrie steigt.

Insgesamt zeigt die Entwicklung neuer KI-gestützter Ansätze im Bereich Ernährung und Gesundheit, dass diese Technologien das Potenzial haben, Lebensstiländerungen zu erleichtern und das Wohlbefinden der Nutzer erheblich zu verbessern.

Für weitere Informationen zu Dr. Rohrsers Ansätzen in der Ernährung, besuchen Sie bitte auch **Amazon**.

| Details        |  |
|----------------|--|
| <b>Ort</b>     | Wien, Österreich   |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://www.amazon.de">www.amazon.de</a></li><li>• <a href="http://foodinnovationcamp.de">foodinnovationcamp.de</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**