

Vor allem Frauen bemerken es nach dem Wechsel: Die Hormone spielen eine gewaltige Rolle bei der Figur. In der Menopause fällt der Energieverbrauch durch den Eireifungs-Zyklus weg und die Portionen sollten daher etwas kleiner werden oder der Verbrauch durch Bewegung mehr forciert. Pflanzenhormone sind eine gute Möglichkeiten, Schwankungen und Defizite hormoneller Art sanft auszugleichen. *Maca* beispielsweise kommt da in Frage, dient Männern und Frauen gleichermaßen, ebenso der *Granatapfelextrakt* oder die *Yams-Wurzel*. Auch *Rotklee* kommt in Frage (daher am besten energetisch austesten, was passt).

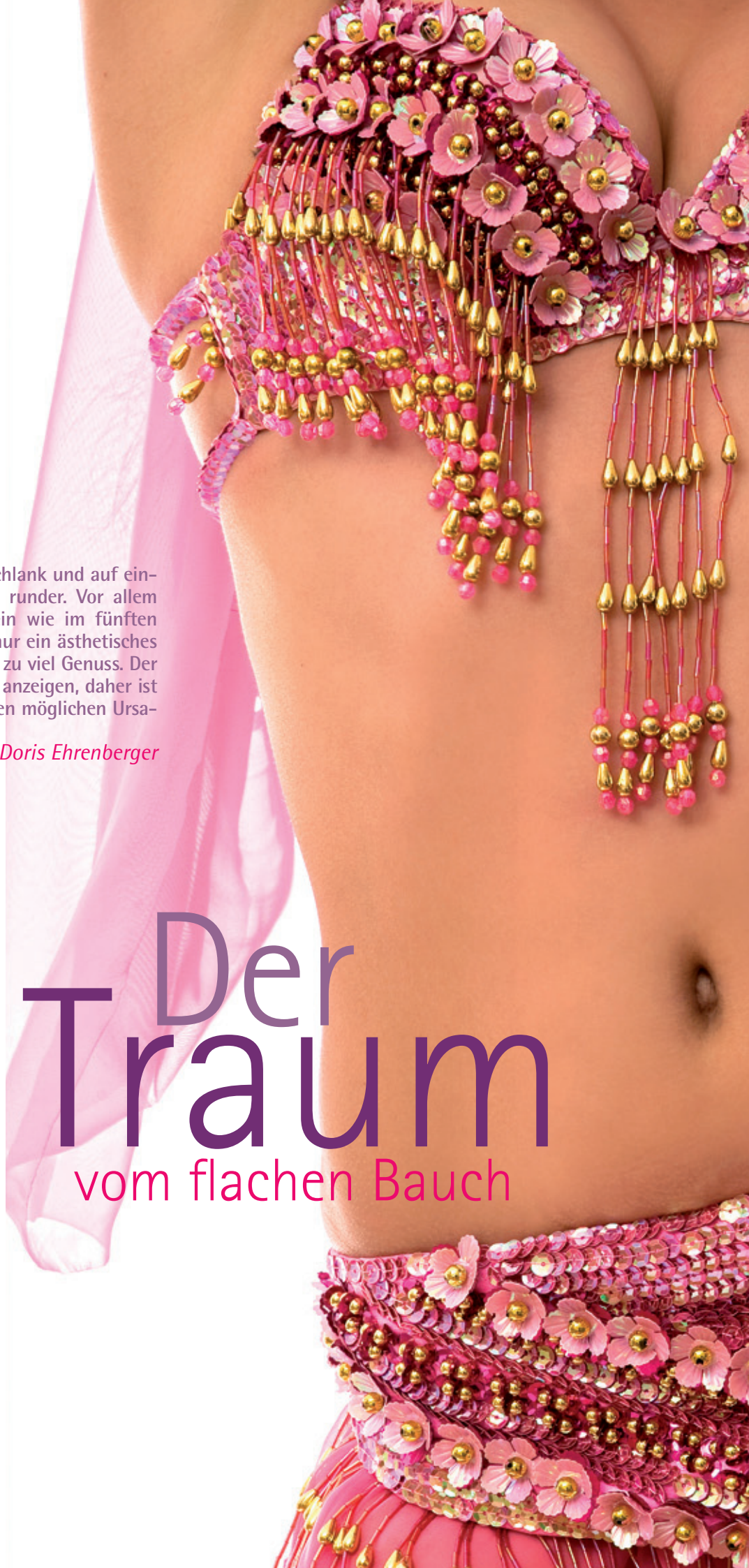
Viele kennen das. Früher rank und schlank und auf einmal wird man um die Taille immer runder. Vor allem abends zeigt sich ein Kugelbäuchlein wie im fünften Monat... Nicht immer ist der Bauch nur ein ästhetisches Problem und nicht immer liegt es an zu viel Genuss. Der Bauch kann verschiedene Störungen anzeigen, daher ist es auf jeden Fall wertvoll, sich mit den möglichen Ursachen zu befassen.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Zum Abnehmen sind die richtigen „Befehlsgeber“ erforderlich, bestimmte Aminosäuren, die alle nötigen Komponenten zum Abnehmen steuern. Sie werden nicht immer ausreichend vom Nahrungseiweiß umgewandelt, daher kann die *Aminosäuremischung I*, vor allem aber die *Aminosäuremischung III* sehr sinnvoll als Ergänzung beim Abnehmen sein.

Bei der Figur hat natürlich auch die Schilddrüse, die für den Grundumsatz verantwortlich ist, entscheidend mitzureden. Will man sie ankurbeln, ist die *Buntnessel* geeignet. Man beobachtet unter Buntnessel-Einnahme eine verbesserte Fettverbrennung, genau der gewünschte Effekt für viele, die ihre Bauchröllchen nicht mögen. Die *Buntnessel* hilft auch gleich noch der Verdauung auf die Sprünge, indem sie die Bildung von Magensäure und von Verdauungsenzymen der Bauchspeicheldrüse anregt. Bei vielen wirkt sie daher auch im Sinne eines flachen Bauches. Ungeeignet ist sie allerdings bei niedrigem Blutdruck und bei selten vorkommender Unverträglichkeit, wenn genau der gegenteilige Effekt eintritt und Blähungen verursacht werden.

Der Traum vom flachen Bauch



Enzymschwäche beheben

Blähbauch, Völlegefühl, auch Fäulnis und Verstopfung sind typisch für Probleme bei der Eiweißverdauung durch Enzymschwäche. Ab etwa 35 Jahren ist sie sehr verbreitet.

Die Enzyme des *Papayablattes* sind hier ungemein hilfreich! Bekannt wurde der Tee in letzter Zeit durch seine Anti-Krebs-Wirkung. Er löst die Hüllen von Krebszellen auf. Genauso verdauen seine zahlreichen Enzyme auch die Hüllen von Nahrungseiweiß, was dazu führt, dass Fleisch, Getreide, Milch und andere Eiweißquellen schneller aufgeschlüsselt werden. Auf diese Weise entstehen keine Blähungen durch Fäulnisprozesse, Darmschleimhaut und Darmbakterienflora werden entlastet und können sich regenerieren. Außerdem bauen die Enzyme des *Papayablattes* Entzündungs- und Stoffwechselprodukte schneller ab, reinigen den Darm speziell von Eiweißresten, die für Fäulnis und Schädigung der Peristaltik mit Verstopfung verantwortlich sind, entsäuern, sanieren insgesamt das Milieu im Verdauungstrakt, auch das Immunsystem kann sich erholen. Durch die Reinigung des Darms werden Nährstoffe wieder besser aufgenommen.

Papayablatttee hilft selbst Cellulite und Fettdepots loszuwerden. Überschüssige Fette werden aus den Speicherzellen herausgelöst und können in der Leber abgebaut werden. Ja und der Bauch wird definitiv kleiner, man kann sogar zuschauen dabei...

Enzymmangel durch Unverträglichkeiten

Enzymmangel ist oft eine Folge von primären Unverträglichkeiten auf Eiweiß wie Kuhmilcheiweiß, Gluten (Getreide), Hühner-/Hühnerfleisch, Soja, auch auf Milchsücker kann man genetisch bedingt unverträglich reagieren (siehe Interview mit Therapeut Franz Kohl LEBE 3/2013). Ausgelöst wurden sie wahrscheinlich schon bei Vorfahren, bei denen erlittene Schocks zur Ausschüttung von Methylgruppen führten, die zur Verdauung bestimmter Eiweißgruppen zuständige Gene ganz oder teilweise „lahmlegten“. Diese Verdauungsschwäche wird dann an die nächste Generation wei-

tergegeben und sorgt für eine Menge von Symptomen. Die Wartezimmer sind voll von Patienten, die, ohne es zu wissen, an einer Unverträglichkeit leiden. Gelenks- schmerzen, Muskelschmerzen, Bluthoch- druck, Infektionsanfälligkeit, Depressionen, Diabetes, Allergien, Gewichtszunahme, Arteriosklerose, erhöhte Cholesterin-, Tri- glycerid- und Leberwerte, Sodbrennen, Magen- und Darmentzündungen, Osteo- porose, Autoimmunerkrankungen und sogar Krebserkrankungen können mit angeborenen Unverträglichkeiten zusam- menhängen, wie der deutsche Arzt Dr. Axel

> **Seminarhinweis**
(für Therapeuten mit Kenntnis des Armlängenreflextests): Unver- träglichen Teil 1 und Teil 2 mit Franz Kohl, Näheres siehe Editorial Seite 2.

Bolland herausfand.

Zunächst führen Unverträglichkeiten zu Entzündungsreaktionen im Darm, mit der Zeit zum Abbau der Darmzotten und zu veränderter Durchlässigkeit der Darmschleimhaut („leaky gut syndrom“). Daraus ergeben sich im nächsten Stadium Auf- nahmestörungen, Nährstoffmangel und dann Enzymmangel. Viele Krankheiten wie Bauchspeicheldrüsenentzündung, Entzün- dungen überhaupt, Verdauungsprobleme, Diabetes und Krebs werden mit Enzymman- gel in Verbindung gebracht. Etwa produ- ziert infolgedessen die Bauchspeicheldrüse zu wenig Sekretion für die Eiweißverdau- ung. Daraus entstehen häufig weitere sek- undäre Unverträglichkeiten. Etwa kann dann mitunter Milchsücker nicht gespalten werden (Laktoseunverträglichkeit), Frucht- zucker kann nicht aufgenommen werden (Fructoseunverträglichkeit), Amine wie Histamin werden ungenügend abgebaut (Histaminunverträglichkeit).

Leidet man unter einer dieser leicht zu dia- gnostizierenden Unverträglichkeiten, kann man ziemlich sicher sein, dass sich dahinter eine primäre Unverträglichkeit versteckt, die erst die Anfälligkeit dafür verursacht hat.

Zu denken gibt aber auch die moderne

Praktik der Nahrungsmittelzusatzstoffe, etwa mit Zusatz von Aluminium, das bei Tierversuchen eingesetzt wird, um Aller- gien herbeizuführen. Man wird auf das all- ergisch, was in Verbindung mit Aluminium zugeführt wird. Bei Backtriebmitteln kön- nen das Mehl, Eier oder Milcheiweiß sein... Nebenbei bemerkt ist gerade unsere Ernäh- rung mit zu viel Getreide, noch dazu hoch- gezüchteten „Gluten-Bomben“ und zu viel tierischem Eiweiß geradezu prädestiniert, das ursprüngliche Problem noch zu ver- schärfen. Volle Bindegewebspeicher, über- säuertes Gewebe, kranker Darm – schon für Menschen ohne primäre Unverträglichkeit wird die gängige Ernährungsweise zur Last.

Nicht jeder Betroffene hat den typischen Blähbauch bei Enzymschwäche. Aber jeder Betroffene profitiert durch die Enzyme des *Papayablattes*, das geringe Mengen un- verträglicher Eiweiße verträglich machen kann. Eine Tasse Tee vor und nach dem Essen zur Verdauungshilfe kann eine große Hilfe sein.

Wie erkennt man eine Unverträglichkeit?

Die Nachweise für eine Unverträglich- keit sind teilweise aufwendig, Gentests und spezielle Blutuntersuchungen sind erforderlich, es sei denn, man vertraut einfachen energetischen Tests, die oft die einzige Alternative sind um das Problem schnell zu erkennen. Meist schafft man mit Verzicht aufs unverträgliche Nah- rungsmittel recht schnell die gewünschte Gewichtsabnahme, meint der Therapeut Franz Kohl, der sich seit Jahren intensiv mit dem Thema befasst. Nimmt man hingegen nicht ab, so ist das laut Kohl ein Indiz dafür, dass noch eine andere Unverträglichkeit oder eine Stoffwechselblockade vorliegt. „Das kann auch auf etwas so elementares wie Eisen, Vitamine oder Kalzium sein“, so Kohl. „Dann wundert man sich, warum man diese Stoffe nicht durch Nahrungs- ergänzung auffüllen kann. Da man auch Krankheitsbilder entwickelt, die aus dem Mangel resultieren, nimmt man immer mehr davon zu sich – etwa bei Osteoporose Milch oder eine Extraportion Kalzium – und kann das aber nicht verarbeiten. Man sorgt höchstens dafür, dass die Gefäße verkal- ken... Auch dieses Problem kann man aber schließlich lösen, indem man es etwa mit der NAET-Methode löscht.“ ✍