



# ABNEHMEN? SO FUNKTIONIERT ES WIRKLICH!

**D**ie meisten Übergewichtigen haben doppelt so viel Fett wie Muskeln. Ideal wäre jedoch halb so viel Körperfett wie Muskeln, denn Muskeln bauen auch in Ruhe Fett ab. Wer abnehmen will, muss sich also bewegen, sonst stimmen die Voraussetzungen nicht. Ideal ist betreutes Trainieren im Fitnessstudio mit definierten Zielen und Messmöglichkeiten. Doch auch Walken, Laufen, Gymnastik, Radfahren – was immer Spaß macht – führt zum Ziel. Wichtig ist, dass man dabei bleibt. Denn nur eine gewisse Regelmäßigkeit führt zum Erfolg.

## ABNEHMEN NACH DEM STOFFWECHSELTYP

Übergewichtige, die bisher durch Diäten keinen Erfolg hatten und nicht wirklich wissen, was sie bei der Ernährung nun falsch machen, können sich mit der Stoffwechseltyp-Bestimmung grundlegend

helfen lassen. Entweder man findet seinen Stoffwechseltyp (siehe Artikel in diesem Heft) selbst heraus – je ausgeprägter der Typus ist, desto einfacher ist das – oder man sucht sich professionelle Hilfe bei der


Die einen halten ihr Gewicht seit Kindheitstagen mühelos, die anderen plagen sich schon ebenso lange damit. Bei manchen geht es nach dem Kinderkriegen oder im Wechsel los, bei manchen erst, wenn sie keinen Sport mehr machen. Die Szenarien für das Entstehen von Übergewicht sind nahezu so zahlreich wie es Wege zum Abnehmen gibt. Was schließlich wirklich hilft? Eine Kombination aus typgerechter Ernährung, Bewegung und Naturmitteln, die dort optimieren, wo es der Körper aus eigener Kraft nicht schafft.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Stoffwechseltyp-Bestimmung. Eine einfache, wichtige Information, die alle aus dem Wissen um den Stoffwechseltyp ziehen können, ist aber auf jeden Fall, dass Hungern nichts bringt. Das autonome

Nervensystem und das Verbrennungssystem, die bei der Gewichtsfrage von zentraler Bedeutung sind, brauchen alle drei Nahrungsbausteine im richtigen Ausmaß und sie brauchen sie zu jeder Mahlzeit, damit die Fettverbrennung optimal funktionieren kann. Generell unverträgliche, den Stoffwechsel daher blockierende Lebensmittel sollte man ohnehin meiden, doch auf Fett etwa ganz zu verzichten, ist genauso ungünstig wie der häufige Fehler, zu wenig Eiweiß, bzw. nicht dreimal täglich auch Eiweiß zu sich zu nehmen. Also früh, mittags, abends Eiweiß, wenn auch nur wenig, damit der Stoffwechsel funktioniert. Eher kann man noch auf Kohlenhydrate weitgehend verzichten, vor allem auf „leere Kohlenhydrate“ wie Süßwaren oder Backwaren. Denn man kann Kohlenhydrate stattdessen auch aus „gesunden“ Gemüse, Kartoffeln und Obst beziehen. Überhaupt gilt, je natürlicher und unver-





änderter desto besser, je weniger belastet, also bio, desto besser. Umweltgifte lassen sich nämlich schwer ausscheiden und werden vornehmlich in Fettdepots eingelagert. Das kann auch dazu führen, dass der Körper diese „heiklen“ Bereiche nicht gern anrührt.

### EIWEISS LÄSST SICH DURCH AMINOSÄUREN ERSETZEN

Vor allem, wer etwa Milchprodukte nicht verträgt, aber auch Fleisch- und Wurstwaren meiden möchte, steht häufig vor dem Problem: Wie decke ich nun meinen Eiweißbedarf gleich dreimal am Tag? Überhaupt, wenn man zu den Stoffwechselformen gehört, die besonders viel Eiweiß brauchen, um im Lot zu sein. Aminosäure-Präparate (*Aminosäuren I und III*) sind dann der Ausweg. Sie sind praktisch schon „vorverdaut“, enthalten selbst kein Eiweiß mehr, sondern sind nur noch die notwendigen Befehlsgeber für unseren Körper. Eiweiß besteht aus Ketten von Aminosäuren. 20 verschiedene Eiweißbausteine sind bekannt. Zehn davon sind lebenswichtig, also essentiell. Sie müssen lückenlos vorhanden sein, da der Körper sie nicht selbst produzieren, daraus aber die zehn weiteren aufbauen kann. Aminosäuren sind also extrem wichtige Bausteine. Wer Eiweiß nur eingeschränkt verträgt, also nahezu schon jeder, kann Aminosäuren nicht immer optimal aufbauen. Dabei spielt auch zu wenig Magensäure oder ein Mangel an Eiweiß spaltenden Enzymen eine Rolle. Das führt zu Verdauungsproblemen. Eiweiß gelangt unverdaut in den Darm und beginnt dort regelrecht zu faulen. Blähungen und Bauchschmerzen sind die Folge. Daher sind Aminosäurepräparate für viele Einsatzbereiche als „Ersatz-Befehlsgeber“ von größtem Wert. Aminosäuren haben viele

grundlegende Aufgaben. Etwa sorgen sie für Muskelaufbau und Muskelerhalt, guten Schlaf, gute Stimmung, gesunde Gefäße usw. Sie tragen auch zum Abnehmen bei.

### AMINOSÄUREN I ZUM ABNEHMEN

Vor allem L-Leucin und L-Isoleucin sind Energiequelle für Muskeln, erhöhen die Energieproduktion, vermeiden bei Stress Muskelabbau. L-Valin ist eine weitere Energiequelle für Muskeln, stabilisiert (auch beim Fasten) den Blutzuckerspiegel, reduziert Hunger, ist zusammen mit Methionin und Phenylalanin wichtig beim Abnehmen, vermeidet bei Stress Muskelabbau. L-Lysin ist ebenso eine Energiequelle für Muskeln und für den Energiehaushalt, bei Stress zur Vermeidung von Muskelabbau. L-Phenylalanin hilft bei Übergewicht beim Abnehmen. Auch L-Methionin ist günstig beim Abnehmen. L-Tryptophan ist als Vorstufe des Wohlfühlhormons Serotonin am Ess- und Trinkverhalten und am Sättigungsgefühl beteiligt. Es stabilisiert die Nerven und sorgt für ruhigen Schlaf – das ist wichtig zur Bildung des Wachstumshormons (STH). Dieses Hormon wird im Schlaf produziert, es steigert die Eiweißsynthese und fördert den Fettabbau. Übergewichtige zeigen niedrige STH-Werte, wodurch das Abnehmen erschwert wird. L-Glutamin wird beim Training in großen Mengen verbraucht und der Körper kann erst nach Ausgleich des Verlustes Muskelmasse aufbauen. Glutamin wirkt aber bei körperlicher Anstrengung auch einem Abbau von Muskelgewebe entgegen.

### AMINOSÄUREN III ZUM ABNEHMEN

L-Carnitin hat eine Schlüsselfunktion bei der Fettverbrennung und wirkt positiv auf die

Energiegewinnung. L-Arginin wird enorm viel verbraucht bei Sport, unterstützt beim Abnehmen, indem es wie Glutamin die Freisetzung des Wachstumshormons stimuliert. Taurin ist wichtig für einen guten Fettstoffwechsel. L-Tyrosin und Jod stellen die Grundlage für das Schilddrüsenhormon T4 dar, das bei Schilddrüsenunterfunktion, die mit Gewichtszunahme verbunden ist, reduziert ist. Tyrosin erhöht die Leistungsfähigkeit und bestimmt die Höhe des Grundumsatzes – somit die Gewichtsabnahme. Tyrosin hilft tagsüber aktiv zu sein und abends beim Einschlafen.

### WIE TRÄGT DIE BUNTNESSEL ZUM ABNEHMEN BEI?

Es gibt eine Natursubstanz, die Erstaunliches fürs Abnehmen leistet. Die *Buntnessel* optimiert den Stoffwechsel, verbessert die hormonelle Situation in Richtung jugendlicher Fettverbrennung. Ihr Hauptwirkstoff Forskolin bewegt die Zellen dazu, Fett frei zu setzen. Dasselbe geschieht, wenn der Körper Fett in Energie verwandelt. Man nimmt durch die *Buntnessel*, begleitet von maßvoller Ernährung, gezielt Fett ab, Körperwasser und Muskeln werden nicht angegriffen und ATP, die körpereigene, ernährungsunabhängige Energiequelle, wird angehoben. Zusammen mit *Aminosäuren I und III* bildet sie die „kleine Buntnessel-Kur“.

### TULSI TEE BERUHIGT DIE MAGENNERNEN

Begleitet man seine Abnehmzeit mit *Tulsi Tee*, bemerkt man deutlich weniger Hungergefühl. Die Magennerven beruhigen sich, vor allem abends bleibt der „Appetitanfall“ aus, man entspannt sich und ist auch mit wenig Nahrung zufrieden. Das ist der einmalige Effekt von *Tulsi*, das auch „heiliges indisches Basilikum“ genannt wird. ♪