

Natürliche Schlankmacher

Wie Abnehmen viel leichter fällt ...

Zum Übergewicht kann eine Menge beitragen: Zu viel oder das Falsche essen, zu wenig Bewegung, zu viel Stress oder – was häufiger vorkommt, als man denkt - die Hormone sind nicht im Lot. Die Hintergrundproblematik bei Übergewicht ist nicht bei jedem gleich! Eine ganze Palette an Natursubstanzen, die man auch energetisch austesten kann, unterstützt individuell beim Abnehmen.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Manche wissen ganz genau, warum sie Übergewicht haben. Wollen sie abnehmen, bewegen sie sich mehr, essen weniger, nur alle fünf Stunden, hin und wieder abends gar nichts und verzichten auf Alkohol, Süßes und Fett. Sie brauchen die richtige Motivation und ein gewisses Durchhaltevermögen, aber sie schaffen es immer wieder, ihr Idealgewicht zu erreichen.

Begleitend hilft die **Buntnessel**, ein Allroundtalent der Naturmedizin, hervorragend für Herz, Blutdruck, Bronchien, Gefäße, Stimmung, Potenz. Die Buntnessel lässt Fettdepots dahin schmelzen. Sie verbessert die Körperkomposition (Body Mass Index), man braucht aber Geduld. Zunächst tritt eine Umstellungsphase ein, wo man sogar aufgebläht sein kann, manchmal anfangs auch unter Verstopfung leidet und nicht sofort etwas vom

Fettabbau bemerkt. Nach spätestens drei Wochen optimiert sich die Verdauung, ist besser als je zuvor. Manche berichten, sie schwitzen weniger, haben bessere Cholesterinwerte, sind fitter und haben bessere Nerven. Man beginnt Körperfett zu verlieren. Die Waage allein drückt den Erfolg nicht aus, denn es geht nicht primär um Gewichtsverlust, der meist ohnehin nur durch Entwässerung zustande kommt. Fettmessungen zeigen aber: man hat tatsächlich Fett verloren. Zurückzuführen ist das auf eine höhere Sensibilität der Hormonrezeptoren, Stimulierung der Schilddrüsenfunktion, eine Erhöhung des Grundumsatzes und verringerten Aufbau von Fettgeweben. Eine Mindesteinnahme von drei Monaten wird empfohlen.

Dass man nicht endlos in sich hinein-futtern und dabei nur herumsitzen



kann, ist heute ohnehin jedem klar. Was aber, wenn das nicht zutrifft und man trotzdem zunimmt?

Zunächst ist zu unterscheiden, was wie aus der Form geraten ist. Da gibt es Menschen, die überall gleichmäßig zunehmen, obwohl sie nicht übermäßig viel essen. Das kann an Wasseransammlungen im Gewebe liegen. Man ist "aufgeschwemmt", wobei, abgesehen von Herz- oder Nierenproblemen, meistens ein schwaches Bindegewebe mitspielt. Zu dessen Stärkung dient das **kolloidale Silizium** und Vitamin C, etwa aus der **Acerola** Kirsche. Es gibt auch Hinweise, dass die Schwächung mit einem Nährstoffmangel vor allem an B-Vitaminen zusammenhängen kann. Tatsächlich bessert sich bei einigen das schwache Bindegewebe erst, wenn sie zusätzlich den **Vitamin B-Komplex aus Quinoa** einnehmen. Die genannten Nährstoffe helfen, zusammen mit Massagen und anderen Maßnahmen, sogar bei Cellulite, die immer auch auf ein Nährstoff- und Ernährungsproblem zurückzuführen ist. Oft trägt Übersäuerung dazu bei. Zuviel Fett, Weißmehl und Zucker, Milchprodukte, Tiefgekühltes, Südfrüchte im Winter verstärken die Bindegewebschwäche. Cellulite betrifft übrigens auch schlanke Frauen und auch Sportlerinnen. Die wenig schönen Dellen werden mit zunehmendem Alter stärker, denn mehr Körperfett in Kombination mit weniger Muskelmasse begünstigt die Cellulite.

Um Wasseransammlungen im Gewebe loszuwerden, bieten sich entwässernde

> Buntnessel

In Indien wird sie wegen ihrer gefäßerweiternden Wirkung sehr erfolgreich bei Bluthochdruck, Herzschwäche, Verkalkung der Gefäße, Durchblutungsstörungen, zu dickem Blut, Bronchitis und Bronchialasthma, erhöhtem Augeninnendruck (grüner Star), Impotenz eingesetzt. Außerdem hilft sie bei depressiver Verstimmung, Psoriasis, zu wenig Magensäure, Verdauungsschwäche, reduzierter Bauchspeicheldrüsensekretion, wiederkehrenden Blasenentzündungen, Regelbeschwerden. Wir können diese Einsatzbereiche absolut bestätigen. Buntnessel ist sensationell vielseitig und äußerst wirksam!

Natursubstanzen an wie **Spargel** oder **Brennnessel**. Als Kapseln angewendet, kann man damit gezielt über längere Zeit entwässern und gleichzeitig entschlacken, unterstützt damit indirekt auch das Hautbild und die Verdauung.

Wer zunimmt ohne zu viel oder ungesund zu essen, hat möglicherweise auch ein Stoffwechselproblem. Für die Abklärung von Stoffwechselstörungen ist der Endokrinologe zuständig. Mit Natursubstanzen kann man aber auf jeden Fall gut unterstützen. Hilfe bei der Auswahl erhält man durch energetisches Austesten – etwa mit Muskeltest, Armlängenreflextest oder Tensor, denn es kommt so einiges in Frage:

Die **Aminosäuremischungen** I und III enthalten etwa alle Eiweißbaustoffe in bereits aufgeschlüsselter Form, die für die Regulation des Gewichtes von Bedeutung sind. Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel, reduzieren den Hunger, bilden das Wachstumshormon, das den Fettabbau ermöglicht, bilden das Schilddrüsenhormon und bestimmen die Höhe des Grundumsatzes. Fehlen diese wichtigen Aminosäuren, kann das der Grund dafür sein, dass Abnehmen sehr viel schwerer fällt. Nimmt man diese Aminosäuremischungen ein, kann man damit hingegen alle anderen gewichtsreduzierenden Maßnahmen entscheidend optimieren.

Verstecktes Körperfett

Die **Bittermelone** aus der Familie der Kürbisgewächse ist ein weiteres Naturmittel, das in den Stoffwechsel hineinspielt. Sie verbessert den Kohlenhydratstoffwechsel, hilft Diabetikern und unterstützt beim Abnehmen. Man verliert sowohl Gewicht als auch Körperfett – sogar ohne weitere Änderung des Lebensstils, wie eine japanische Studie zeigt. Ganz wichtig für alle, die keinen Sport machen können. Denn speziell das "viszerale Fett", das besonders ungünstige, versteckte Körperfett zwischen den Organen, das sonst nur durch Sport ab-

gebaut wird, wird durch Bittermelone Kapseln mobilisiert und der gestörte Fettsäureabbau normalisiert. Schnelle Diäten oder Fettabsaugungen reduzieren hingegen nur das direkt unter der Haut liegende Fett. Eine Abnahme dieses Fettes bringt zwar etwas fürs Aussehen, doch nicht für die Gesundheit.

Das als gefährlich geltende versteckte Körperfett ist sehr stoffwechselaktiv und produziert eine Vielzahl an Botenstoffen und Hormonen, die entzündungsfördernd wirken und eine große Gefahr für die Gefäße darstellen, für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes, außerdem für hormonabhängige Krebsarten wie Brustkrebs und Prostatakrebs. Gegen die Entzündungen und das Oxidieren des Bauchfettes – oxidiertes Fett kann man nicht ausscheiden! – richtet sich übrigens direkt **Krillöl**, die hoch antioxidative, entzündungshemmende Omega 3-Spezialität aus antarktischen Mini-Garnelen. Krillöl Kapseln sind deshalb bei Übergewicht mit verstecktem Körperfett und Diabetes zusammen mit Bittermelone Kapseln empfohlen, da sie Entzündungen und Oxidationsprozesse reduzieren. Mit der Bittermelone kann man übrigens etwa ein halbes Kilo in der Woche abnehmen. Man benötigt 300 bis 500 mg täglich, das sind je nach Rezeptur zwei bis drei Kapseln täglich. Außerdem hat man durch die Bittermelone weniger Hunger, es werden auch die Hunger auslösenden hohen Insulinausschüttungen vermindert.

A propos Hunger. Er ist ja für viele das Hauptproblem, wenn Gewichtsabbau nicht klappt. Neben Aminosäuren und der Bittermelone können beispielsweise auch **Akazienfasern** den Hunger dämpfen. Das gesunde, kalorienfreie Ballaststoffpulver, das den Darm fördert, nicht bläht und empfindliche Darmwände mit einem Schutzfilm versieht, kann als Shake getrunken werden. Es schmeckt ganz neutral. Auch **Baobab**, das ballaststoffreiche afrikanische Fruchtpulver, dient demselben Zweck, es bietet auch noch Kalzium, Magnesium und Kalium, ist reich an Vitamin C und

Antioxidantien, ruft aber bei manchen Blähungen hervor. Weiters können **Grapefruitkernextrakt** Kapseln, die durch ihre Bitterstoffe sogar die Gier nach Süßem reduzieren, Hunger dämpfen, man muss aber die Tagesdosis auf zwei mal drei Kapseln höher ansetzen als auf dem Etikett steht.

Vor allem wirkt Grapefruitkernextrakt gegen Candida Pilz, der häufig die Ursache für Übergewicht ist. Denn der Pilz lebt von Süßem, von Kohlenhydraten und lässt uns darauf Heißhunger entwickeln. Was wenig bekannt ist: eine zu geringe Sekretion der Bauchspeicheldrüse trägt zu Candida Belastung bei. Die anfangs erwähnte Buntnessel fördert die Sekretion der Bauchspeicheldrüse. Hilfreich gegen Candida ist auch kolloidales Silizium, das das Immunsystem gegen den Pilz aktiviert. Auch erfolgreich im Kampf gegen Darmpilze: **Laktobac Darmbakterien** sowie **Vulkanmineral**. Beide helfen auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Hormonelle Hintergründe

Was zu Übergewicht enorm beiträgt, ist Stress. Die Stresshormone können bewirken, dass sich die Fettzellen stärker als in stressfreien Zeiten aufblähen. Die Cellulite kann in stressigen Zeiten deutlicher sichtbar werden, die Fettzellen am Bauch quellen ebenso auf.

Um das zu verhindern, gibt es sogenannte Adaptogene, Natursubstanzen, die die Stressanpassung erleichtern und die Ausschüttung von Stresshormonen reduzieren. Dazu zählen **Jiaogulan**, das speziell auch die Nerven ausgleicht, **Rhodiola**, das zusätzlich die Lernfähigkeit verbessert, Ängste reduziert und gute Stimmung macht, **Cissus**, das außerdem Knochen, Sehnen, Gelenke und Knorpeln unterstützt, der **Reishi Pilz**, der auch das Immunsystem verbessert. Diese Naturmittel helfen also beim Abnehmen, indem sie die Stresshormonausschüttung niedrig halten.

Nun gibt es außerdem Adaptogene, wie **Yams** oder **Maca**, die neben der

Anti-Stress-Wirkung zusätzlich hormonelle Wirkungen haben. Fettgewebe reagiert extrem stark auf Hormone. Beim Mann nimmt das Bauchfett in erster Linie dann zu, wenn ein Mangel an männlichen Hormonen, den Androgenen, besteht. Hebt man die Androgene, zu denen als bekanntestes das Testosteron gehört, an, reduziert sich das Bauchfett. Sowohl Yams als auch Maca vermögen das.

Bei Frauen verändert sich die Hormonlage maßgeblich im Laufe der Zeit, damit auch die Fettverteilung. Körperfett ist ein Energiespeicher. Frauen haben prinzipiell eine andere Fettverteilung als Männer und neigen eher dazu, bedingt durch die weiblichen Hormone, an Gesäß und Oberschenkeln fülliger zu sein als Männer. Hintergrund ist die Vorsorge der Natur für eine Schwangerschaft und Stillzeit. Es ist auch schwieriger an diesen Stellen abzunehmen, denn die Natur verteidigt ihre Reserven, so der Wiener Hormonspezialist Prof. DDR. Johannes Huber: „Diese Fettzellen werden vom Körper speziell geschützt und können auch in Hungersnöten nicht beliebig ausgebeutet werden. Benötigt beispielsweise der weibliche Organismus unter Stress zur Bewältigung körperlicher Anstrengungen oder zur Gewebserneuerung Energie, so darf er diese nicht aus den Fettzellen des Gesäßes gewinnen. Jede andere Fettzelle, etwa die des Bauches, wird vom Organismus zuerst abgebaut. Das Fett des Gesäßes dagegen wird bis zum Schluß besonders verteidigt.“ Übersteigt die Fettansammlung an diesen speziell weiblichen Stellen aber das normale Maß, dann kann ein hormonelles Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron vorliegen. Mitunter ist das auf die Antibabypille oder Hormongaben im Wechsel zurückzuführen. Oder der Zyklus läuft östrogenlastig ab, das in der zweiten Zyklushälfte dominante Progesteron wird nicht gebildet. Progesteron fördert den Fettabbau am Bauch, ist der große Gegenspieler des Stresshormons Cortisol, hat nebenbei entwässernde Wirkung. Fehlt Progesteron, kommt es zu Gewichtszunahme vor der Regel, Erschöpfung,

Kopfschmerzen, Gereiztheit, Aggressivität, Depression, Brustspannen, Regelschmerzen. Am besten helfen hier die ausgleichenden Pflanzenhormone Yams oder Maca. Auch Krillöl kann unterstützen, ist es doch an der Hormonbildung generell beteiligt.

Die Eierstöcke bilden neben dem Östrogen und dem Progesteron auch männliche Hormone, Androgene, selbst nach dem Wechsel. Typische Anzeichen eines Defizits bei der Frau sind Bildung eines „Schwimmreifens“, die Brust wird größer, die Libido lässt nach. Auch hier können Yams oder Maca helfen.

Was soll man meiden, wenn man abnehmen will?

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Körpersilhouette. Trotz Diät und Sport nimmt das Fettgewebe zu, das Muskelgewebe ab. Die Balance zwischen beiden hält das Wachstumshormon. Man kann es mit der Aminosäure III Mischung fördern oder mit Dinner-Cancelling, indem man abends nichts mehr isst, zumindest zwei, dreimal die Woche.

Zucker, Weißmehlprodukte, Alkohol, gesättigte Fette (Gebackenes,

vertragen etwa 30 % aufgrund des Fruchtzuckers nicht. Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin betrachtet, ist Rohes bzw. Südfrüchte speziell für Frauen mit "Milzschwäche", die unter Gewichtszunahme mit schwachem Bindegewebe, kalten Händen und Füßen, morgendlicher Müdigkeit, Neigung zum Grübeln leiden, überhaupt nicht geeignet, da es den ohnehin schwachen Verdauungsapparat noch weiter abkühlt und die Nahrung schlecht verdaut wird. Obst sollte also gedämpft sein für diesen Konstitutionstyp.

Aus der Sicht der Verfechter der Blutgruppendiät gibt es auch interessante Erkenntnisse. So sollte jemand mit Blutgruppe 0 Weizen und Mais meiden, mit Blutgruppe A Fleisch, Blutgruppe B Weizen und Mais, Blutgruppe AB Weizen, Mais und Fleisch. Die Blutgruppendiät ist sehr umstritten, doch zweifelsfrei hat sie in manchen Punkten auch aus anderen Gesichtspunkten recht: Wir essen zu viel Weizen, Mais ist ebenso aufgrund der Genetik und der Tierfütterung mit exzessivem Maisanteil problematisch und Fleisch ist angesichts der katastrophalen Hintergründe vom gentechnisch veränderten, giftbesprühten

> Bittermelone

Schon lange Zeit wird die Bittermelone in der Volksmedizin zur Behandlung von Verstopfung, Magen- und Leberbeschwerden, zur Immunabwehr bei Viren und Bakterien angewendet. Vor allem ist sie aber ein Naturmittel bei Diabetes. Manche Diabetiker können Medikamente ganz einsparen, reduzieren oder sogar von Insulinspritzen auf Medikamente umsteigen, wie die Erfahrung zeigt. Natürlich muss immer der Blutzuckerspiegel gemessen werden. Die Bittermelone schützt die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse, hemmt die Aufnahme von Glukose (Zucker) und verbessert seine Verarbeitung. Bittermelone senkt den Blutzuckerspiegel nach Zuckerkonsum sowie den Nüchternblutzucker. Die Bittermelone reduziert auch die Gefahr eines diabetischen Katarakts (Augenerkrankung).

Frittiertes, tierische Fette) gelten als Dickmacher. Gemüse ist aber immer gut, selbst wenn es individuelle Unverträglichkeiten geben kann. Beim Obst ist es schon schwieriger, das

Soja-Tierfutter aus dem zerstörten Regenwald über die Schrecken der Haltung, Transporte, Schlachtung nicht nur ein Ernährungsproblem, sondern auch ein ethisches. ☞