



Wenn die Frühlingsgarderobe zwickt und man sich im Winterspeck nicht mehr wohlfühlt, stellt sich so mancher die Frage: Was nun? Aufs Essen verzichten, ist keine gute Lösung, wie Ernährungswissenschaftler betonen. Im Gegenteil, gesundes Essen, Bewegung machen und Nahrungsergänzung mit Natursubstanzen zeigen den richtigen Weg. Von den in Frage kommenden Natursubstanzen sind die indische Buntnessel und zwei Mischungen von Aminosäuren, die alles enthalten, was der Körper für optimale Fettverbrennung so braucht, besonders hervorzuheben.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Buntnessel und Aminosäuren

SCHLANK IN DEN FRÜHLING

Geduld gehört schon dazu, denn die Studien sprechen von drei Monaten Einnahmezeit, aber dann ist es geschafft. Mit der Buntnessel und ihrem Wirkstoff *Coleus forskohlii* wird der BodyMass-Index gezielt verbessert und Fettdepots an Taille und Bauch zu

Leibe gerückt, ohne dass man gesundheitsgefährdende Nebenwirkungen in Kauf nehmen muss.

Diäten, die große Gewichtsabnahmen ermöglichen, sind hingegen meist weder gesund noch von anhaltendem Effekt. Oft gehen sie zu Lasten der Muskelmasse oder wirken schlichtweg nur entwässernd und das Fett bleibt, wo es ist. Darum sagt die Waage auch nicht wirklich viel aus. Fett ist relativ leicht. Verliert man gezielt Fett, sieht man das zwar am Körper, aber nicht so sehr an der Waage. Zeigt sie Über-Nacht-Erfolge in Form von Gewichtsverlust an, ist das immer auf Entwässerung zurückzuführen, eine Freude, die nicht lange anhält. "Echtes Abnehmen" formt den Körper um. Mehr Muskulatur, weniger Fett ist das Ziel.

Deshalb kann man sogar beim Abnehmen an Gewicht zulegen! Diese Erfahrung haben sicher schon all jene gemacht, die mit Sport begonnen haben. Die Durchblutung der Muskeln verbessert sich dadurch rapide. Bei Frauen bilden sich hauptsächlich neue Blutgefäße, bei Männern werden die existierenden Gefäße größer. Damit erhöht sich das Blutvolumen und gleichzeitig das Körpergewicht. Abnehmerfolge sind daher viel besser mithilfe der Fettmessung dokumentierbar.

Fett weg ohne zu leiden

Um gezielt Fett loszuwerden, ist die indische Buntnessel aus der Familie der Lippenblütler für jedes Alter ideal. Sie verringert den Aufbau von Fettdepots, erhöht deren Freisetzung und regt die Produktion des Schilddrüsenhormons T4 sowie des Wachstumshormons an, alles maßgebliche Faktoren, die beim Schlankwerden (und bleiben) Voraussetzung sind.

Im zunehmenden Alter ist die Buntnessel das wohl beste Mittel zum Fettabbau überhaupt. Einerseits wegen der vielen guten Effekte auf die Verdauung, das Herz-, Kreislaufsystem und vieles andere (siehe Kasten), andererseits, da im Alter die Sensibilität der Rezeptoren für körpereigene Hormone in Zusammenhang mit dem Abneh-

men nachlässt und die Buntnessel diese Sensibilität wieder erhöht! Damit ist eine jugendliche Fettverbrennung kein Wunschtraum mehr.

Damit das Abnehmen schneller geht, sind Aminosäuren ideal. Diese "Befehlsgeber" werden meist aus fermentierten Pflanzen gewonnen. Der Körper muss sie nicht erst aus dem Eiweiß der Nahrung aufbauen, sondern hat sie sofort zur Verfügung. Aminosäuren können – abgesehen von vielen anderen Steuerungsfunktionen - über drei verschiedene Wege die Gewichtsreduktion fördern: durch Optimierung der Fettverbrennung, Zügelung des Appetits und Aufbau der Muskulatur.

Warum ist die Muskulatur fürs Abnehmen überhaupt wichtig? Eine gestärkte und gut trainierte Muskulatur erschwert die Fettspeicherung, optimiert den Stoffwechsel - man kann mehr essen ohne Fett anzusetzen, sogar in Ruhe wird mehr Fett verbrannt. Dem Körper wird mehr Energie zur Verfügung gestellt, da diese aus den Muskeln gewonnen wird und nicht aus Fettzellen.

An der Bewegung kommt man daher genauso wenig vorbei, wie an einer gesunden Ernährung, selbst wenn die Werbung etwas anderes verspricht. Andererseits muss man es auch nicht übertreiben. Bewegt man sich falsch, etwa, weil man sich zu sehr verausgabt, dann kommt man gar nicht in den idealen Fettverbrennungsbereich. Als Faustregel gilt: tüchtig bewegen, aber dabei nicht außer Atem kommen. Eine Pulsuhr leistet gute Dienste. Hat man erst eine gewisse Schwelle überwunden, macht Bewegung auch einem Sportmuffel Spaß und man fühlt sich zusehends wohler.

Manche kämpfen beim Sport aber nicht nur mit dem inneren Schweinehund, sondern sind so müde oder atemlos, dass sie nicht in die Gänge kommen. Hier unterstützen Natursubstanzen und am besten testet man energetisch aus, ob einem etwa Vitamin B-Komplex fehlt oder Krillöl. Nimmt man trotz Bewegung nicht ab, kann Eisen oder Phosphor fehlen.

Vor allem aber, wenn es an essentiellen Aminosäuren mangelt, kann das heftigste Beschwerden hervorrufen, die man dann meist gar nicht zuordnen kann. Ich erinnere mich an einen Fitnesstrainer, der so erschöpft und nervlich angekratzt war, dass er nicht schlafen konnte und noch weniger Kraft aufbrachte, für seinen Marathon zu trainieren. Durch die Aminosäure I Mischung (und die nach dem Training empfohlene Aminosäure II Mischung) änderte sich seine Situation innerhalb von nur einer Woche grundlegend. Er schlief perfekt und trainierte mühelos.

Eine der wichtigsten Funktionen von Aminosäuren in Bezug auf das Abnehmen, aber auch für glatte, jugendliche Haut, ist das Stimulieren des "Schlankim-Schlaf-Hormons". Das Wachstumshormon wird 70 Minuten nach dem Einschlafen aktiviert, es baut Muskeln auf und benutzt dabei die Energie aus dem Körperfett. Es saugt die Fettzellen richtig aus, kann das aber nur, wenn die Zellen offen sind. Dafür empfehlen manche Verfechter dieser Methode, abends nichts zu essen, manche bauen auf Trennkost – morgens nur Kohlenhydrate, mittags Mischkost, abends nur Eiweiß – und nur alle fünf Stunden zu essen. Übergewichtige zeigen charakteristischerweise niedrige Werte am Wachstumshormon, wodurch das Abnehmen erschwert wird. Gefördert wird das Wachstumshormon auch durch mäßig Sport am Abend.

Wie helfen Aminosäuren beim Abnehmen?

In der Aminosäure I Mischung sind unter anderem Aminosäuren enthalten, die speziell beim Abnehmen mehrere Funktionen haben, indem sie Muskelmasse aufbauen, den Blutzuckerspiegel stabilisieren, Hunger reduzieren, uns satt fühlen lassen, die Nerven stabilisieren sowie für ruhigen, entspannten Schlaf sorgen – und das ist wichtig zur Bildung des Wachstumshormons. Ganz allgemein ist diese Mischung essentieller Aminosäuren gut für Schlaf, Stimmung, Energie, Muskulatur, Stressabbau, Schleimhautregeneration, Immunsystem, Leber, Entgiftung, Gedächtnis uvm.

Wer trainiert bzw. sehr erschöpft ist, braucht die Aminosäure II Mischung mit genau den Aminosäuren, die nach der Bewegung als erstes in die Muskeln eingeschleust werden und dem Herzmuskel Energie schenken. Insbesondere Vegetariern, die erschöpft sind, kann es fehlen.

Die meisten Aminosäuren mit Bedeutung beim Abnehmen, aber auch für die Gefäßgesundheit finden sich in der Aminosäuren III Mischung. Etwa haben sie eine Schlüsselfunktion bei der Fettverbrennung und wirken positiv auf die Energiegewinnung, indem sie für den Transport von Fett in die Körperzellen sorgen, wo es den Muskelzellen als Energie zur Verfügung steht. Übergewichtige können damit ihren oft trägen Stoffwechsel anregen. Aminosäure bilden (neben Jod) die Grundlage zur Bildung des Schilddrüsenhormons T4. Schilddrüsenunterfunktion ist mit Gewichtszunahme verbunden und geht mit zu niedrigen T4-Spiegeln einher. Sie erhöhen die Leistungsfähigkeit und den Grundumsatz, also den Energieverbrauch im Ruhezustand, der bei schlanken Menschen höher liegt, regen die Hirnanhangdrüse an, bestimmte Hormone herzustellen, die am Fettabbau beteiligt sind. Sie stimulieren die Freisetzung des Wachstumshormons, schützen den Hypothalamus, wo sämtliche Hormone hergestellt werden. Ist er geschädigt, kann das zur Appetitsteigerung führen. Ganz allgemein ist die Aminosäure III Mischung wichtig bei Arteriosklerose, Bluthochdruck, Stress, erhöhten Cholesterin-, Triglycerid- und Homocysteinwerten, für Durchblutung, Blutfluss, Blutzuckerkontrolle, Herzrhythmusstörungen uvm. *J*



> Die Buntnessel - *Coleus forskohlii*

Ihre hervorragenden Wirkungen basieren zum größten Teil auf ihrer Fähigkeit, bestimmte körpereigene Botenstoffe (cAMP) anzuheben. Doch Fettabbau ist bei weitem nicht das Einzige, was dadurch erreicht wird! Vor allem werden die Blutgefäße weitergestellt. Deshalb wird die Buntnessel in Indien als wichtigster Blutdrucksenker eingesetzt. Das funktioniert so wunderbar, dass sich synthetische Blutdrucksenker oft erübrigen. Gleichzeitig stärkt sie das Herz, verbessert die Durchblutung, reduziert Cholesterin und Triglyceride, wirkt gegen Verkalkung, vermindert den Augeninnendruck, schützt vor Schlaganfall, Herzinfarkt und Thrombosen, und hilft durch Erhöhung der Energiegewinnung der Zellen bei Erschöpfung. Die Buntnessel unterstützt bei Depressionen, was zu einer besseren Gemütsverfassung beiträgt. Sie reduziert Entzündungen, wirkt antibakteriell, hilft schnell bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten, Regelschmerzen, Erektionsstörungen, chronischen Atemwegserkrankungen (Asthma, Bronchitis), erhöhtem Blutzucker, ist sehr wirksam bei Psoriasis und fördert die Melaninproduktion, man wird schneller braun und beugt Hautkrebs vor. Ein angenehmer Nebeneffekt der Buntnessel ist ihre verdauungsfördernde Wirkung. Man fühlt sich dadurch insgesamt wohler und der Bauch wird flacher! Die Buntnessel behebt Verdauungsprobleme, die durch einen niedrigen Magensäuregehalt und einen Mangel an Bauchspeicheldrüsen-Enzymen verursacht werden. Nur ganz wenige reagieren auf die Buntnessel mit Blähungen und Verstopfung, was aber nach unseren Beobachtungen nach zwei bis drei Wochen beendet sein kann und dann zu sehr guter Verdauung führt.

Die Buntnessel ist zusammen mit der Aminosäure I und III Mischung auch als „kleine Buntnessel-Kur“ für einen Monat Einnahme erhältlich. Es gibt daneben auch die „große Buntnessel-Kur“, die zusätzlich noch Krillöl, Micro Base Basenpulver und Vitamin B Komplex aus Quinoa enthält.