

Weg mit dem Speck

Die leeren Fettzellen: Kinder sind meist noch relativ schlank, weil sie sich (heute auch nicht mehr selbstverständlich) durch ihre Entdeckerfreude und Unternehmungslust, mehr bewegen. So verheizen sie mehr Energiebrennstoffe und bleiben schlank. Vorausgesetzt sie werden gesund ernährt. Wenn sie zuviel Zucker aufnehmen, entwickeln sich nämlich vermehrt Fettzellen. Diese sind zunächst noch leer, aber die Gefahr von Übergewicht in späteren Jahren ist schon vorprogrammiert. Deshalb verdanken wir unsere Speckringe häufig nicht nur unserer Alltagskost jetzt, sondern unseren Ernährungssünden in unserer Kindheit. Diese Präadipozyten sind als zusätzlicher Lagerplatz für Nährstoffe gedacht, um auch Hungerzeiten überstehen zu können. Vermutlich füllen sich unsere leeren Fettzellen im Herbst (und Advent) schon fast genetisch vorprogrammiert, um den nährstoffarmen Winter zu überleben. (Die Weihnachtszeit unterstützt dieses Vorhaben aufs heftigste).

Frauen neigen mehr zur Fetteinlagerung als Männer. Auch dies ist genetisch vorbestimmt. Frauen brauchen ihre Fettpolster um ihre Babys im Mutterleib zu schützen und ausreichend Nährstoffe für die Schwangerschaft vorrätig zu haben. Mädchen bekommen ihre erste Menstruation erst wenn der Fettanteil 20 % beträgt (Buben 8 %). Deshalb haben untergewichtige Frauen auch Probleme mit der Fruchtbarkeit. Meiner Meinung haben Frauen mit Modelmaße auch kaum etwas Weibliches. Sie werden von (häufig homosexuellen) Modeschöpfern, als androgyne, knabenhafte Wesen idealisiert.

Um zu überleben, reicht Männern ein Fettanteil von drei Prozent. Frauen brauchen mindestens 12 %. Männer verfügen auch über durchschnittlich 400 Gramm Glucose-Reserve (Glykogen in der Leber). Bei Frauen ist es bis zu einem Drittel weniger. Weil dieser Reservezucker bei Stressbelastung rasch aufgebraucht ist, greifen Frauen instinktiv auch schneller zu Süßem um ihre Nervenfunktionen aufrecht zu erhalten. Häufig wird dies noch unterstützt durch Diäten mit Heißhungerattacken. Der niedrige Blutzucker macht sie unruhig, gereizt, nervös, depressiv. Sie leiden unter Angstzuständen und haben eine niedrige Stress und Konfliktbewältigungsfähigkeit. Andererseits zeigt die geringe Reserve-Glucose bei den Frauen auch Vorteile zu haben. Bei den Tieren hat man erkannt, dass die Weibchen oft einen höheren Beitrag zur Beutejagd leisten. Sie scheinen oft kreativer und intelligenter vorzugehen als die glykogenreichen männlichen Krafttiere. Die Forscher begründen dies mit den geringeren Blutzuckerreserven. Stresshormone zünden rascher, wirken befeuernd und euphorisierend. Günstig wirkt sich aus, wenn dem Stoffwechsel aus dem Nahrungsbrei heraus, stetig neue Glukose zugeführt wird. Und dies erreicht man nur, wenn er komplexe Kohlehydrate in Form von Vollkorn, Wildreis, Kartoffeln, Obst und Gemüse enthält.

Wasser als natürlicher Fettverbrenner. Unsere in der Kindheit angelegten Fettzellen können bis zum Hundertfachen aufquellen und dabei viele gelbe Triglyzeride in sich hineinquetschen. Abgebaut werden können diese nur durch Lipolyse (Auslösung von Fett). Dazu benötigen wir jedoch Energie. Je aktiver der Stoffwechsel der Zellen ist, desto mehr Energie brauchen sie und desto mehr Fett saugen sie aus den Fettdepots um es zu Energie zu verheizen. Wasser ist nicht nur selbst Nährstoff für die Zellen, sondern macht den Abbau von Vitalstoffen im Körper erst möglich (Hydrolyse- siehe unter Wasser). Wasserreiche Zellen verbrennen viel, ausgetrocknete Zellen verbrennen wenig Fett.

Fehlt den Zellen Wasser, dümpelt der Stoffwechsel kraftlos dahin. Sie können kaum oder gar kein Depotfett aus den Speckpolstern an Bauch, Hüften, Po und Oberschenkel abschmelzen.

Natrium – Kalium: Verbannen sie ihren Salzstreuer vom Esstisch und ersetzen sie diesen mit Pfeffermühlen. Verwenden sie zum Kochen viel frische und getrocknete Kräuter, Ingwer, Chili etc.

Low-Carb: Senken sie den Kohlehydratanteil (vor allem von Weißmehl und Zucker) zugunsten von hochwertigem Eiweiß und Fetten (Einfach ungesättigte Fettsäuren und Omega3-Fettsäuren). Die Aufgenommen Kohlehydrate sollen aus Produkten mit einem niedrigen Glykämischen Index und mit hohem Anteil an Ballaststoffen bestehen. (Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, und Vollkorn-Getreide) Damit erreicht man eine niedrig glykämische Last. Dabei erzielt man auch ein besonders hohe Nährstoffdichte und im Vergleich zu den fettreduzierten, hohlehydratbetonten Ernährungsempfehlungen, günstigere Stoffwechseleffekte. Die Empfindlichkeit für das Blutzuckerreduzierende Insulin wird gesteigert. Die Blutzuckerspitzen nach dem Essen werden ausgeglichener, der Cholesterinspiegel normalisiert sich (LDL und Triglyzeride sinken, LDL (gutes Cholesterin) steigt. Damit wird das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert. Mit dieser Ernährungsumstellung werden gleichzeitig die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse geschont und damit das Risiko zur Entwicklung von Typ-2-Diabetes gesenkt. Wenn du schon einen Diabetes hast, wird dein Zuckerhaushalt stabiler und die nötige Medikamentendosis gesenkt. Wie eine Vielzahl an kontrollierten Studien belegen, ist er Abnahmeeffekt tatsächlich umso größer, je niedriger der Kohlehydratanteil ist. Es sollte jedoch ein vernünftiger Anteil in der Nahrung enthalten sein. 20- 30 % Kohlehydratanteil sind ideal. Das Ausmaß der vorbeugenden und heilenden

Wirkung, einer solchen Ernährungumstellung wird zurzeit an verschiedenen Forschungszentren der Welt untersucht.

Im Schlaf zur schlanken Figur. Unter Stress verengen sich die Gefäße. Der Blutdruck steigt, die Herzfrequenz steigt und die Konzentration wird aufs Problem fokussiert. Dafür wird die Magen-Darm-Tätigkeit und die Libido gedrosselt. Das bedeutet einen stagnierten Stoffwechsel. Die Zellen werden ausgeplündert und Fettreserven bleiben weitgehend unangetastet. Körper und Geist sind hoch aktiv, nicht aber der Zellstoffwechsel.

Im Schlaf, bei Ruhe, Erholung und Entspannung regiert der Parasympathikus (er ist der Gegenspieler vom Sympathikus) in unserem vegetativen Nervensystem. Die Gefäße werden weit, Organe gut durchblutet, der Blutdruck und die Herztätigkeit sinkt, dafür werden Magen- und Darmtätigkeit angeregt, um Wasser und Nährstoffe zu den Zellen zu transportieren. Das ist der Grund warum wir uns nach Ruhe- und Entspannungsphasen erholt und verjüngt fühlen. Etwa 70 Minuten nach dem Einschlafen produziert die Hirnanhangdrüse Wachstumshormone, das Triglyzeride aus Fettzellen befreit. Diese werden zu Energie verheizt. Auch Tagsüber sollten sie für Entspannung sorgen. Schon 20 Minuten zwischendurch reichen um sich zu regenerieren. Egal ob sie meditieren, ein kurzes Schläfchen machen, Qi-Gong oder Yoga machen, in den Park gehen, die Blumen betrachten, den Vögel zuhören oder sich dem Wiegen des Windes hingeben. In diesem kurzen Zeitraum weiten sich die Blutgefäße und der Zellstoffwechsel wird aktiviert.

Mit Hypnose zum Wunschgewicht



Diäten machen dick

Mit reiner Willenskraft kann man nicht abnehmen

Es geht um eine ganz einfache Umstellung der Essgewohnheiten

Wir essen so, wie jemand der von Natur aus schlank ist

Wir essen was wir wollen

Wir essen wann immer wir Hunger haben

Wir essen langsam und bewusst und genießen jeden Bissen

Wir hören auf zu Essen, wenn wir satt sind

Wir trinken ausreichend Wasser

Ich begleite sie mit Hypnose auf ihrem Weg zu ihrem Wunschgewicht

Sie verändern langsam und andauernd ihr Essverhalten

Psychische Probleme und alte Glaubenssätze werden bearbeitet und verändert

Anfragen und Beratung in der Praxis