

# Mit Essenspausen zum Wohlfühlgewicht

**N**atürliche Wirkzusammenhänge bei der Beherrschung des Essverhaltens und der Fettverbrennung machen die Gewichtskontrolle leicht.

Übergewicht und Fettsucht sind seit Ende des Zweiten Weltkrieges mehr und mehr zur größten gesundheitlichen Belastung der Menschen in fast allen Ländern der Erde geworden. Es gibt viele Wege, das Körpergewicht zu reduzieren. Praktisch alle Diäten, von der disziplinierten Kalorienreduzierung bis zur Trennkost, haben Erfolg – jedenfalls solange man dabei bleibt. Denn auch das ist wissenschaftlich gesichert: Temporäre Diäten sind kontraproduktiv. Der Körper wehrt sich durch bessere Ausnutzung der Nahrung und Senkung des Grundumsatzes, sodass nach der Diät das Gewicht wieder steigt (Jojo-Effekt).

Die Lösung ist: drei Mahlzeiten täglich, kein Essen zwischendurch und Essenspausen von jeweils vier bis fünf Stunden. Durch die große Silva-Studie von Wissenschaftlern um den Züricher Molekularbiologen Professor Dr. Markus Stoffel (1) ist bewiesen, dass eine lange Essenspause das Insulin im Blut zurückgehen lässt und dann durch in der Leber gebildete Proteine namens foxa2 epigenetisch ein Drang zur Aufnahme von Bewegung entsteht, den die Natur dazu eingerichtet hat, dass Lebewesen, die lange nichts gegessen haben, auf Nahrungssuche gehen sollen. Der Rat, in der Abnehmphase sehr lange Essenspausen von fünf Stunden und mehr einzuhalten, ergibt sich aus dem Umstand, dass sich foxa2 erst dann bildet, wenn nicht nur die Speisen den Magen in Richtung Dünndarm verlassen haben, sondern wenn auch ihre Verstoffwechslung im Dünndarm abgeschlossen ist und die ins Blut gelangten Kohlenhydrate und Aminosäuren in der Atmungskette verbraucht sind. Zur Konservierung des Abnehmerfolges reicht die Einhaltung bequemer Essenspausen von durchschnittlich vier Stunden aus.

Das Konzept der langen Essenspausen nutzt den automatisch generierten Bewegungsdrang dazu, die Übergewichtigen allmählich (wieder) an mehr Muskularbeit und Muskelaufbau heran zu führen. Wenn das gelingt, ist der Kampf bereits fast gewonnen: Mehr Muskeln bedeuten mehr Grundumsatz und mehr Kalorienabbau. Begünstigt wird auch der Aufbau des wichtigen Wachstumshormons Somatotropin und des vitaminähnlichen L-Carnitin, die Fettzellen öffnen und Fettsäuren abtransportieren.

Wer abnehmen und ein gesundes Körpergewicht halten will, braucht nicht das Kochen neu zu lernen oder Rezepte zu sammeln. Jeder isst, was er mag, und isst so viel, wie er braucht, um sich satt und zufrieden zu fühlen. Essen und Trinken sind ein wichtiger Teil der Lebensfreude, genau genommen sind sie die augenfälligsten sinnlichen Freuden, die auch am längsten anhalten. Nach der großen Gesundheitswelle, die von uns stete Disziplin und Beachtung immer neuer Regeln verlangte, propagieren heute immer mehr Ernährungsexperten, dass wir lernen sollen, wieder normal und nach unserem inneren Drang zu essen.

Das Esskontrollhormon Serotonin kann z. B. durch eine kleine, nüchtern verzehrte Portion fein gemahlener Rohkost (z. B. Aminos® Vitalkost) gesteigert werden, damit es im Esskontrollzentrum des Hypothalamus das Hungergefühl begrenzt. Ist es einmal im Hirn verfügbar, erfüllt es dort für lange Zeit auch all seine anderen Funktionen und Aufgaben, wie die Normalisierung der Lebensstimmung und die Kontrolle von Stress, Schmerz, Angst, Zwang, Impulsivität, Körpertemperatur, Wachheit und Schlaf (2). Die „Halbwertszeit“ von Serotonin beträgt 21 Stunden, sodass eine einmalige tägliche Förderung des Serotoninaufbaus in aller Regel für die Herstellung einer guten und belastbaren Esskontrollfähigkeit ausreicht. Ausgangspunkt für den Aufruf von

Serotonin ist ein starkes Verdauungssignal an die Abermillionen von Chemosensoren in der Dünndarmschleimhaut, von denen man erst seit Ende der 1990er Jahre volle Kenntnis hat. Diese Sensoren melden die Ankunft von Kohlenhydraten. Ihr Signal ist schon beim Verzehr einer kleinen Portion fein vermahlener Pflanzenkost wegen der großflächigen Verteilung auf dem Verdauungsepithel sehr stark. Es wird parasymphatisch vom Esskontrollzentrum im Hypothalamus aufgenommen, wo es die Einrichtung einer Chemotaxis nach den Bausteinen von Serotonin erzeugt, dessen Aufbau dann im Stammhirn erfolgt (3).

Es gibt viele Menschen, die auch ohne Kenntnis der hier ausgebreiteten Zusammenhänge ohne Mühe schlank und rank sind, weil sie es einfach nicht mögen, so oft zu essen. Manche werden schnell begreifen, was zu tun ist, wenn ihnen nur die Grundzüge des Konzepts vorgestellt werden. In der Regel aber braucht der Mensch die gezielte Hinführung zu neuen Themen und die Hilfe zur Erzeugung seiner Motivation, ein neues Verhalten auch umzusetzen und beizubehalten. Aus der Verhaltenstherapie weiß man um die Wirksamkeit der Arbeit in der Gruppe. Dieses Wissen aus der Psychotherapie nutzen auch prämierte Systeme zur Kontrolle des Körpergewichts, die durch die Arbeit in Gruppen immerhin beachtliche Erfolge erzielen.

Die Gesellschaft für die Einhaltung von Essenspausen e. V. (GfEEP) fördert den Aufbau örtlicher geführter Gruppen im deutschsprachigen Raum, in denen Interessenten über einen Zeitraum von ca. 12 Wochen den Wert der Einhaltung von Essenspausen kennen lernen und erfahren, wie sie es ohne Mühe schaffen, nach diesem Konzept zu leben.

Ich hoffe, dass viele gelernte und angelernte Ernährungsberater, Naturheilärzte, Apotheker, Heilpraktiker, Gesundheitsberater und Physio-

logen die großen Möglichkeiten erkennen und beim Aufbau örtlicher Gruppen mitmachen. Mit diesem Programm ist es möglich, dem allgemeinem Übergewicht und der Adipositas ein Ende zu machen. Wer weiß, vielleicht ist das der Auslöser für den dringend benötigten Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen mit Abkehr von der Überbetonung der Krankenbehandlung und der vermehrten Zuwendung zur präventiven Gesundheitsvorsorge.



Rolf Ehlers  
Ernährungsforscher  
re@aminas.de

1. Markus Stoffel, Silva et al. *Nature*. Epub 2009 December 3, doi: 10.1038/nature08589; Kristen Lanz, et al., *Foxa2 regulates multiple pathways of insulin secretion*, *JclinInvest*.2004, 114 (4):512-520, doi: 10.1172/JCI21149

2. Günther Kellerer, *Die Granulometrie der Lebensmittel, OM & Ernährung*, Nr. 130 F 37, 2010; Günter Harnisch, *Alternative Heilmittel für die Seele*, Beck, 2010; Florian Überall, *Tryptophan, Eine unterschätzte Aminosäure*, *CO'MED* 10/2009; Rolf Ehlers, *Fibromyalgie, Restless-Leg-Syndrom, Migräne, Depression, Sichere körpereigene Synthese des Neurohormons Serotonin I+II, Die Optimisten*, DFV e. V., 2009

3. Inke Jochims, *Süchtig nach Süßem*, Kneipp, 2008; Ursula Steiner, *Serotonin sorgt für Lebensfreude und vertreibt Depressionen*, *HPN/DFA* 10/2008



© Xenia-Luse - Fotolia.com

PR-Anzeige

## Auf die richtige Ernährung kommt es an Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren

Für einen gut funktionierenden Stoffwechsel empfiehlt der Medizinjournalist und Buchautor Jürgen Bause neben einer ausgewogenen Ernährung Maumasil®, eine gesundheitsfördernde Mineralstoffkombination.

Das aus dem asiatischen Altai-Gebirge gewonnene Maumasil® ist ein hochmolekulares organisch-mineralisches Stoffwechselprodukt mit lebenswichtigen Aminosäuren, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen.

Maumasil® gehört zu den erforschten Naturprodukten, dass auch in Indien und weiteren asiatischen Staaten in der Medizin einen hohen Stellenwert hat. In über 70 Schriften wird von unterschiedlichsten Verbesserungen berichtet. Besonders intensiv befasste sich der

Wissenschaftler Dr. med. Adili Scharipowitsch Sharkirov mit der Wirkung von Maumasil® bei Osteoporose, Hauterkrankungen, Stoffwechselstörungen und Knochenproblemen. In zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen werden die Forschungsergebnisse beschrieben. Auch in der vedischen Medizin (Ayurveda) hat dieser Mineralstoffkomplex seinen Stellenwert. In dem Buch „Gesundheit aus den Bergen Asiens“, werden die Inhaltsstoffe und die Anwendungsgebiete von Maumasil® ausführlich beschrieben.

Maumasil® ist für die tägliche Ernährung als Nahrungsergänzung sehr zu empfehlen. Dem Leben mehr Jahre geben – und den Jahren mehr Leben, das ist das Ziel der naturheil-

kundlich tätigen Ärzte und Heilpraktiker. Maumasil®, so Jürgen Bause, ist eine wichtige Ergänzung für die tägliche Nahrungsaufnahme.

In dem Buch „Gesundheit aus den Bergen Asiens“, erschienen im Wissenschaftsverlag Ulm – werden weitere wertvolle Tipps für die wichtige Nahrungsergänzung mit Maumasil® gegeben.

Erhältlich in der Apotheke oder unter

[www.maumasil-shop.de](http://www.maumasil-shop.de)

M-RIFA GmbH

64331 Weiterstadt

