

Abnehmen aber natürlich!

Gewichtsreduktion und Verbesserung der Körpersilhouette

Zu viel und oft zu schweres Essen zeigen ihre Folgen und lassen sich schlecht verstecken. Gerade im Frühling steigt häufig das Bedürfnis Gewicht abzubauen und die „Bauchringe“ loszuwerden.

Diäten führen selten zum Erfolg. Vielfach bezahlen die Diätaktiven die Maßnahme sogar mit einer erneuten Gewichtszunahme, die das Ausgangsgewicht übertrifft. Der „Diätenwahn“ ist somit keine Lösung für dauerhaftes Abnehmen. Besser ist es, die Fettverbrennung auf Hochtouren zu bringen und den Kohlenhydratstoffwechsel zu optimieren, denn wenn der Stoffwechsel richtig „rund“ läuft, klappt es besser mit der Gewichtsreduktion. Hier kann die Anwendung von besonderen Pflanzenextrakten hilfreich sein.

Abnehmstress sorgt dafür, dass die Pfunde auf der Hüfte bleiben Abnehmwillige greifen meist zu einer Reduktionsdiät. Der Körper reagiert auf niedrigkalorische Kostformen mit einer Reihe von Anpassungen, die den Diäterfolg erschweren. So wird z. B. nicht nur der Grundumsatz – die Energie, die bei völliger körperlicher Ruhe verbraucht wird – verringert, sondern auch das „Verpuffen“ von Energie nach der Nahrungsaufnahme. Dieser als „Thermogenese“ bezeichnete Energieverlust ist bei übergewichtigen und adipösen Personen im Allgemeinen niedriger als bei normalgewichtigen oder gar schlanken Personen. Unter einer niedrigkalorischen Kost nimmt dieser Energieverlust jedoch weiter ab. Damit nutzen übergewichtige Menschen unter einer

Reduktionsdiät die Zufuhr an Kalorien noch besser aus. Von Reduktionsdiäten ist daher abzuraten. Wer sich mit Diäten stresst, muss sich nicht wundern, wenn die Gewichtsreduktion nur langsam vonstatten geht, denn unter „Druck“ wird vermehrt das Stresshormon Kortisol ausgeschüttet. Dieses kurbelt die Neubildung von Zucker an und lässt den Blutzuckerwert in die Höhe schnellen. Damit wird die Bauchspeicheldrüse angeregt, mehr Insulin auszuschütten. Nun wird durch dieses Hormon der Zucker aus dem Blut in die Zellen geschafft, und was passiert dann? Es entsteht das nächste „Hungerloch“, Lust auf Süßes und der nächste Stress ist damit für den Körper vorprogrammiert. Damit ist es aber noch nicht genug, denn Insulin verbessert die Fettverwertung und wirkt auch dem Abbau von Fetten entgegen. Hier entsteht ein Teufelskreis, der es dem Abnehmwilligen schwer macht, durchzuhalten. Daher werden viele Diäten auch erfolglos abgebrochen.

Verbesserung der Fettverbrennung mit natürlichem Pflanzenextrakt

Häufig ist bei übergewichtigen Menschen der Stoffwechsel (Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel) träge, wodurch nicht nur die Gewichtsreduktion, sondern auch das Halten des Normalgewichtes erschwert wird. Hier können geprüfte Pflanzenextrakte Abhilfe schaffen. Ein solcher Pflanzenextrakt aus Zitrusfrüchten (Blutorange, Orange, Grapefruit) wurde in zwei wissenschaftlichen Untersuchungen (mit Frauen und Männern) bei übergewichtigen Personen geprüft. Nach einer 3-monatigen Anwendung zeigte sich eine Gewichtsreduktion um durchschnittlich 5,2 Kilogramm. In einer weiteren Studie mit einer Anwendungsdauer von 3 Monaten nahm sowohl der Taillen- als auch der Hüftumfang um jeweils mehr als 5 cm im Durchschnitt ab. Das entspricht einer Abnahme von 1-2 Kleidergrößen. Bei Männern lag die Reduktion des Taillenumfangs sogar bei minus 7,4 cm, jener der Hüfte bei minus 5,6 cm. Der studiengeprüfte Wirkstoff zeigt eine ausgeprägte Steigerung der Fettverbrennung. Es wird vor allem das schädliche Bauch-

fett abgebaut. Der Zitrusfruchtextrakt hemmt das Enzym Phosphodiesterase, welches seinerseits die Fettverbrennung blockieren kann und dafür sorgt, dass die überschüssigen Pfunde auf der Hüfte bzw. am Bauch bleiben. Wird dieses Enzym gehemmt, greift der Körper vermehrt auf die Fettreserven zurück und baut das überschüssige Fett ab. Ebenso wurden Stoffwechselformen unter dem Einfluss des Zitrusfruchtextraktes untersucht. Es zeigte sich, dass Entzündungsmarker (z. B. hs-CRP) deutlich zurückgingen und die Aktivität antioxidativ wirksamer Enzyme (z. B. Superoxid-dismutase, Glutathionperoxidase) signifikant anstieg. Zusätzlich unterstützen kann man die Fettverbrennung durch die Anwendung von Grünteeextrakt, denn dieser erhöht die Thermogenese (Energieverlust durch „Wärmeverpuffung“) und greift ebenfalls positiv in den Fettstoffwechsel ein. Damit kann die Fettverbrennung – im Sinn eines Wirksynergismus – zusätzlich effizient unterstützt werden.

Natürlich: Optimierung des Kohlenhydratstoffwechsels

Interessant ist die Anwendung von Bittermelonenextrakt. In Asien wird das gurkenähnliche Gewächs seit mehr als 600 Jahren medizinisch genutzt. Die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe dieses Gemüses haben das Interesse der Wissenschaft geweckt. Insbesondere ist es der positive Einfluss, den die Bittermelone auf den Kohlenhydratstoffwechsel und den Blutzucker ausübt, welcher derzeit im Fokus der Forschung steht. Bislang liegen über 100 Veröffentlichungen vor, die eine Wirksamkeit hinsichtlich der Verbesserung des Insulinstoffwechsels und eine positive Wirkung auf den Kohlenhydratstoffwechsel belegen. Auch eine Senkung des Körpergewichtes ist für das Kürbisgewächs nachgewiesen worden. Empfehlenswert ist die kombinierte Anwendung des patentierten Zitrusfruchtextraktes zusammen mit Grüntee- und Bittermelonenextrakt. Damit kann der körpereigene Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel auf ganz natürliche Weise optimiert werden, was letztlich auch die Gewichtsabnahme in sinnvoller Weise unterstützen kann. Und schließlich liefern diese

Pflanzenextrakte hocheffiziente Antioxidantien, die für die Entgiftung der freien Radikale benötigt werden. Auch das Spurenelement Zink kann hier gute Dienste leisten, denn es gilt als wissenschaftlich belegt, dass Zink den normalen Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel unterstützt. Mit der kombinierten Anwendung aus Zitrusfrucht-, Grüntee-, Bittermelonenextrakt und Zink können somit im Hinblick auf eine effiziente Gewichtsreduktion „mehrere Fliegen mit einer Klappe“ geschlagen werden.

Prof. Dr. Michaela Döll
Diplom-Biologin, Expertin
für Fitness, Gesundheit und
Anti-Aging, Buchautorin



prof.dr.michaeladoell@t-online.de



Bittermelonen