

# Gewichtsabnahme

## Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß und auf der Anklagebank!

Wir essen zuviel, das Falsche, zu oft und zum falschen Zeitpunkt. Die Folgen davon sind deutlich sichtbar. Laut der Nationalen Verzehrsstudie II, die 2012 vom Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft vorgestellt wurde, sind in Deutschland 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen übergewichtig.

Schlanke Menschen haben laut Studien bessere Perspektiven im Beruf und beim anderen Geschlecht. Aber vor allem stellt Übergewicht einen hohen Risikofaktor für die Gesundheit dar und kann unter anderem zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, auch Diabetes Typ II genannt, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Krebserkrankungen wie z. B. Dickdarmkrebs, Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen oder Erkrankungen am Bewegungsapparat wie Arthrose führen.



### Langsam abnehmen statt -Crash-Diäten

Diäten versprechen viel, bringen aber meist nur kurzfristige Erfolge. Die Ziele sind in aller Regel zu hoch gesteckt. Viel zu viele Kilos sollen in kürzester Zeit purzeln und meist sind auch die Diätpläne zu einseitig. Deshalb muss eine Schlankeitskur realistische Ziele haben und die besonderen Eigenheiten des Menschen sowie seine individuelle Stoffwechsellage berücksichtigen. Statt auf Radikal-Kuren zu setzen, sollte auf eine langsame Umstellung der Ernährungsgewohnheiten geachtet werden. Crash-Diäten provozieren nur den gefürchteten Jo-Jo-Effekt mit dem Resultat, dass nach der Diät schnell noch mehr Kilos auf die Waage gebracht werden als zuvor.

### Ausgewogene Ernährung und viel Bewegung

Der Mensch ist von seiner Grundkonstitution her ein Alles-Esser. Ausgewogenheit in der Ernährung ist immer noch Trumpf. Und schmecken soll es natürlich auch, denn schließlich darf auch die Psyche nicht unter dem Sparprogramm leiden. Es ist daher wichtig, dass unser Körper auch während einer Diät ausgewogen mit Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und gesunden Fetten versorgt wird.

Viel Bewegung und Ausdauersport sorgen für eine Entleerung der Fettspeicher und darüber hinaus zur erhöhten Ausschüttung von Hormonen, die einerseits den Fettabbau steigern und andererseits die Muskeln aufbauen. Bewegung baut nicht nur Fett ab, sondern vermindert zudem die Speicherung von neuem Fett. Dabei verlängert Bewegungstraining vor dem Frühstück die nächtliche Fettverbrennung noch ein wenig.

### Hunger und Insulin - Abnehmen ohne zu hungern!

Bei einer vorwiegend kohlenhydratreichen Ernährung ist der Insulinspiegel konstant hoch. Ein Zuviel an Insulin aber blockiert den Fettabbau während der Diät und ist zudem Ursache für Heißhunger, denn es vermittelt zusammen mit anderen Hormonen das Hungergefühl. Hunger versetzt den Körper aber in einen Alarmzustand: Die Gewichtsabnahme verlangsamt sich, bis sie ganz zum Stillstand kommt. Deshalb muss der Körper auch während einer Diät ausgewogen mit Nährstoffen versorgt werden, um den Stoffwechsel in Gang zu halten, damit er mehr Körperfett verbrennt.

### Nicht nur Gewichtsverlust, sondern vor allem Verlust von falschen Fetten ist das Ziel

Ein dauerhaftes Überangebot an falschen Fetten und Kohlenhydraten führt nicht nur zu sichtbaren Fettpölsterchen unter der Haut, sondern kann auch die Leber verfetten und in der Folge schädigen. Eine gesunde, fettmodifizierte Ernährung hilft daher der Leber, ihre Funktion als zentrales Stoffwechselorgan optimal zu erfüllen. Dabei ist neben der Menge die Art der zugeführten Fette entscheidend. Gesättigte Fettsäuren, wie sie vor allem in tierischen Fetten vorkommen, gelten als besonders ungesund, da sie auch das LDL-Cholesterin im Blut erhöhen. **Omega-3-Fettsäuren senken dagegen das LDL-Cholesterin.**

Um Gewicht zu verlieren, muss nicht nur die Gesamt-Kalorienzufuhr, sondern auch die Zufuhr von **gesättigten Fettsäuren, Transfetten** und Kohlenhydraten (vor allem Zucker und Stärke) reduziert werden. Auch benötigt

der Körper ausreichend Eiweiß - möglichst in pflanzlicher Form -, denn er vermittelt uns so lange ein Hungergefühl, bis sein Bedarf an Proteinen gesättigt ist. Allerdings benötigt unser Organismus auch einen maßvollen Anteil an Kohlenhydraten zur schnellen Energiegewinnung.

### **Heilpilze unterstützen wirksam die Gewichtsabnahme**

Heilpilze stellen nicht nur eine Bereicherung des täglichen Speisezettels dar, in Kapselform eingenommen tragen sie wirksam dazu bei, einen schlanken Körper zu erlangen. Pilze haben nicht nur sehr wenig Kalorien, sondern auch eine Fülle von Nährstoffen, die ideal zum Abnehmen sind. Dazu gehören Vitamine der B-Gruppe, Enzyme, Ergosterin, Magnesium, Kalium, Kalzium, Proteine, Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren.

*"Meinen Diabetes Typ II habe ich jetzt im Griff, die Cholesterin-Werte auch. HbA-1c ist jetzt 6,0 und manchmal auch darunter. Mein Gewicht habe ich reduziert, ich bin nicht mehr so müde und sehr zufrieden mit den Pilzen. Ich empfehle sie weiter". So schreibt uns begeistert Frau R. L. aus Kelkheim über die Wirkung von Shiitake, Coprinus und Maitake.*

Für übergewichtige Diabetiker und Menschen mit diabetischer Neigung - meist Männer des sogenannten Apfeltyps mit Fettkonzentration am Bauch - ist der Maitake einer der wichtigsten Heilpilze zur Gewichtsabnahme. Seine Inhaltsstoffe verbessern die Fettverdauung, reduzieren die Fetteinlagerung in der Leber und senken erhöhte Triglyzeridwerte. Zusätzlich ist hier auch der Coprinus comatus (Schopftintling) von großem Nutzen. Er enthält Vanadium, das insulinartig wirkt und daher die Bauchspeicheldrüse entlastet, und sorgt für eine bessere Verdauung. Die bioaktiven Polysaccharide des Coprinus haben darüber hinaus eine deutliche blutzuckersenkende Wirkung.

Weiterhin hat sich die Einnahme von Nopal-Saft (Feigenkaktus) als empfehlenswert erwiesen, da er den Fettabbau anregt und den Blutzuckeranstieg nach dem Essen vermindert.

Sowohl für den Apfeltyp wie für den Birnentyp - vorwiegend Frauen mit einseitig verteiltem Fett an Po und Oberschenkeln -, aber auch für Patienten mit Ödemen hat sich die kombinierte Einnahme von Cordyceps und Polyporus sehr bewährt. Der Cordyceps unterstützt die Tätigkeit der Nieren und fördert damit die während einer Diät so wichtige Ausscheidung von Schlackenstoffen und Toxinen. Zudem aktiviert er den Energiefluss und trägt daher zur Vitalität sowie zu vermehrter Aktivität bei, wodurch der Kalorienverbrauch insgesamt erhöht wird. Der Polyporus enthält spezielle Triterpene, die zu einer Entlastung des Lymphsystems führen, und unterstützt die vermehrte Ausscheidung von Flüssigkeit, Natrium und Chlorid.

*"Seit vielen Jahren nehme ich über den Winter immer rund fünf Kilo zu. Dabei lagert sich das unschöne Fett vor allem am Bauch ab. Im Frühjahr habe ich dann immer eine Schlankheitskur gemacht und dabei schon die verschiedensten Diäten ausprobiert. Immer mit eisernem Willen und auch nicht erfolglos. Allerdings habe ich während der Diät sehr oft Heißhungerattacken bekommen und ich war nach kurzer Zeit auch sehr gereizt. Darüber haben sich dann auch meine Familie und meine Kollegen beschwert. Seit zwei Jahren nehme ich neben Ausdauersport und viel Frischkost die Heilpilze Maitake und Cordyceps. Es klappt sehr gut. Ich nehme gut ab und fühle mich auch während der Diät ausgeglichen und vital." Herr A.L. aus Niederdorfelden*

Gerade auch für den Birnentyp, bei dem die Entschlackungsproblematik im Vordergrund steht, gehört auch ein "Hausputz" des Körpers zum Themenkreis Abnehmen dazu. Der Reishi (Glänzender Lackporling) wird traditionell zum Entgiften und Regenerieren der Leber eingesetzt. Außerdem wirkt er positiv auf den Zuckerstoffwechsel sowie die Lunge und verbessert die Sauerstoffaufnahme des Bluts. Dadurch fühlen wir uns leistungsfähiger und vitaler. Ebenso eine Grundlage zur Entschlackung bietet der Hericium. Er regeneriert die Magen-Darm-Schleimhäute und sorgt damit für eine optimale Verdauung, wodurch der Körper wieder in die Lage versetzt wird, die Nährstoffe optimal aufzunehmen, zu verwerten und auszuschleiden.

Alle aufgeführten Heilpilze enthalten zudem Enzyme, die die Ausleitung der beim Fettabbau freigesetzten Toxine unterstützen. Dadurch kann dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt entgegengewirkt werden.

**Hinweis:** Die beschriebenen Wirkungen beruhen auf der Einnahme von Heilpilzpulver, das aus dem ganzen Pilz hergestellt wurde. Bitte lassen Sie sich vor der Anwendung von Ihrem Therapeuten beraten.