

Ratgeber Übergewicht und Adipositas

Übergewicht ist unter den Gesundheitsrisiken einer der am schnellsten wachsende Faktoren. Auch die Lebensqualität und die Lebensfreude sinkt mit jedem zusätzlichen Gramm. Mit den folgenden Tipps können Sie selbst etwas für Ihre Linie und damit auch für Ihre Gesundheit tun.

Sind Sie oder Ihre Kinder übergewichtig ?

- 1) Messen Sie Körpergröße in Meter
- 2) Messen Sie Ihr Gewicht (Kleidungsabzug: ca. 1-1,5 kg)
- 3) Errechnen Sie den Body Mass Index BMI wie folgt:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht} / \text{Körpergröße}^2$$

Wohlfühlgewicht haben Sie mit einem BMI von ca. 18-21 (Kinder unter 10j: BMI 14-20)
Ist das Ergebnis über 25, so sind Sie übergewichtig. (Kinder je nach Alter ab BMI > 18)
Ist das Ergebnis über 30, so sind Sie stark übergewichtig (adipös).

Ab einem BMI von 24 (bei Kindern schon wesentlich eher) sollten Sie einen Spezialisten aufsuchen, der sich ganzheitlich mit Gesundheit auskennt, über geeignete Analysemethoden verfügt und Sie ohne Hungerkuren wieder in den Normalbereich bringt. Bei Unterversorgung, speziell bei Diäten, verbrennt der Körper eigene Eiweisse und kommt in den Mangel an lebenswichtigen Baustoffen. Gerade bei Kindern kann das kritisch sein.

Sie machen vieles richtig - warum nehmen Sie nicht ab ?

Die gutgemeinten Ratschläge wie ...

- ... gesünder Essen (was ist wirklich gesund, was vertrage ich gut, was weniger gut ?),
- ... Kalorien reduzieren (wo liegt mein persönlicher Bedarf ?) und
- ... mehr Sport treiben (welcher und wie intensiv ?)
- ... weniger Fett essen (die Leber produziert auch aus Kohlehydraten Cholesterin !) ...

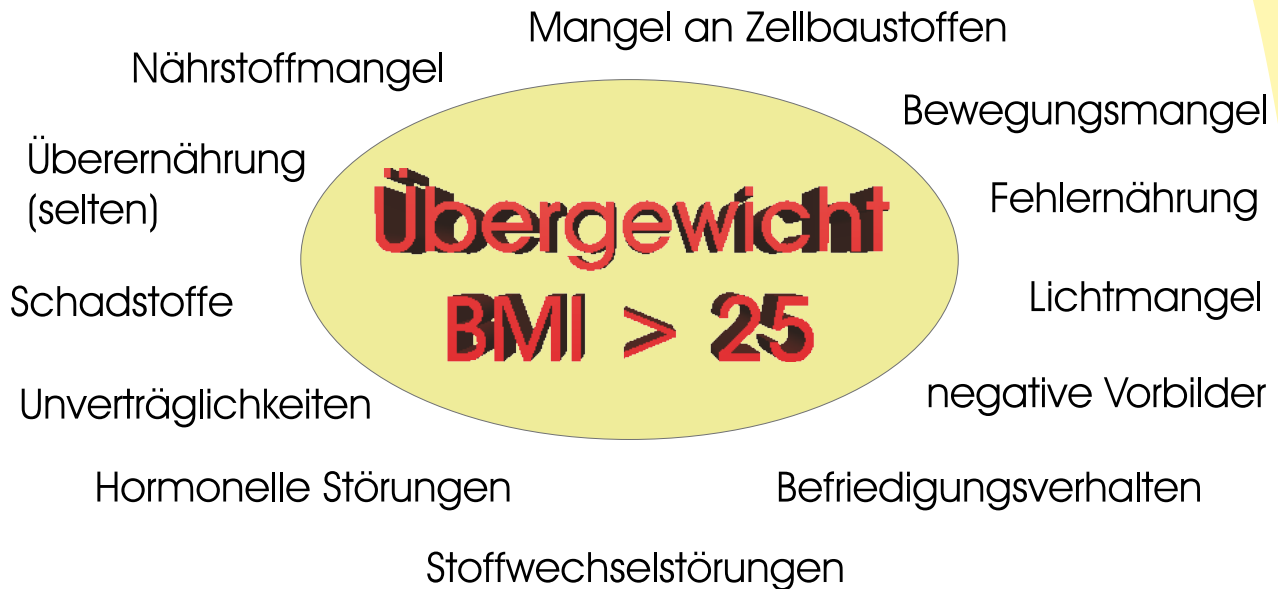
... sind nicht individuell auf Ihre persönliche Situation abgestimmt und funktionieren deshalb oft nur für kurze Zeit oder gar nicht.

Sicher haben einige von Ihnen auch schon Diäten ausprobiert und mit dem ‚JoJo-Effekt‘ Bekanntschaft gemacht. Nach ein paar Kilo runter wachsen mindestens genauso viele nach der Diät wieder hin. Spätestens jetzt wird klar: es muss noch andere Gründe für Übergewicht geben.

Die unbekannteren Gründe für Übergewicht

- 1) Zu häufiges Essen/Trinken - der Insulinspiegel bleibt hoch. Auch zuckerfreie Produkte tragen dazu bei, selbst die Diätlimonade !
- 2) Hormonelle Ursachen
- 3) Psychische Faktoren wie z.B. Depression, Frust, Ärger, Stress usw.
- 4) Mangel an Zellbaustoffen, wie oft schon vor der Diät vorhanden, führt zu Essreiz.
- 5) Vitalstoffmangel führt zur Inaktivierung von appetitzügelnden Botenstoffen, wie z.B. dem Leptin. Auch hier gibt es eine Fehlfunktion, ähnlich wie beim Insulin - die sogenannte Leptinresistenz. Die Regulation des normalen Hungergefühls wird ausser Kraft gesetzt.
- 6) Schadstoffbelastungen, die der Körper nicht abbauen kann, führen zu Einlagerung in Fettzellen oder zu Verdünnung mit Zellwasser. Das Gewicht steigt.
- 7) Lebensmittelunverträglichkeiten
- 8) Nebenwirkungen von Medikamenten.

Negative Einflüsse auf das Körpergewicht



© ETRE Gesundheitszentrum - www.muenchenerheilpraktiker.de - T 089/638 99 890



Mit einer Kombination mehrerer Analysen kann man auf wissenschaftlicher Basis feststellen, welche der Faktoren auf Sie zutreffen und wie Sie mit einfachen Methoden Ihren Stoffwechsel wieder in den Griff bekommen.

Analysemethoden

Blutzuckertest

Ein normaler Blutzuckertest gibt uns nur eine Scheinsicherheit. Der Körper reguliert sein Transportmedium Blut sehr schnell und genau. Wenn im Blut Werte aus dem Normbereich laufen, heisst das, dass die Zellen, bzw. Organe ihre Funktion schon nicht mehr vollständig erfüllen können. Standard-Blutdiagnostik ist also KEIN geeignetes Frühwarnsystem.

Respiratometrie

Mit einem kalibrierten Spezialmessgerät wird aus der Atemluft festgestellt, ob die Testperson eher Zucker oder Fette im Stoffwechsel verbrennt. Auch der Kalorienverbrauch im Ruhezustand wird gemessen.

Wenn Sie viel Glucose verbrennen, kann der Blutzuckerwert noch in Ordnung sein, die Bauchspeichel jedoch schon überlastet und geschädigt. Noch weiter geht die ...

Hochpräzisions-Meridiandiagnose

Sie sollte präventiv 2-4x pro Jahr gemacht werden. Bioelektrisch werden in wenigen Minuten bis zu 4000 Messwerte abgenommen. Ausgewertet werden Energiestatus der Organe und auch der Energieausgleich (entspricht dem aktuellen Gesundheitszustand). Der [BioEnergyReader](#) ist durch seine Messpräzision zur Zeit eine der besten und preiswertesten Testmethoden.

Ergänzende Spezial-Blutanalyse

Die [Computeranalyse eines Spezialprofils](#) mit ca. 30 Blutwerten, gibt uns nicht nur eine Aussage zu Ihrem Diabetesrisiko, sondern auch einen individualisierten Ernährungsplan, der auch Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihre Unverträglichkeiten berücksichtigt. In Kombination mit der Hochpräzisions-Meridiandiagnose hervorragend.

Mit dem Gewicht steigt auch das Risiko, an Beschwerden zu leiden, die man unter dem Begriff ‚Metabolisches Syndrom‘ zusammenfasst:

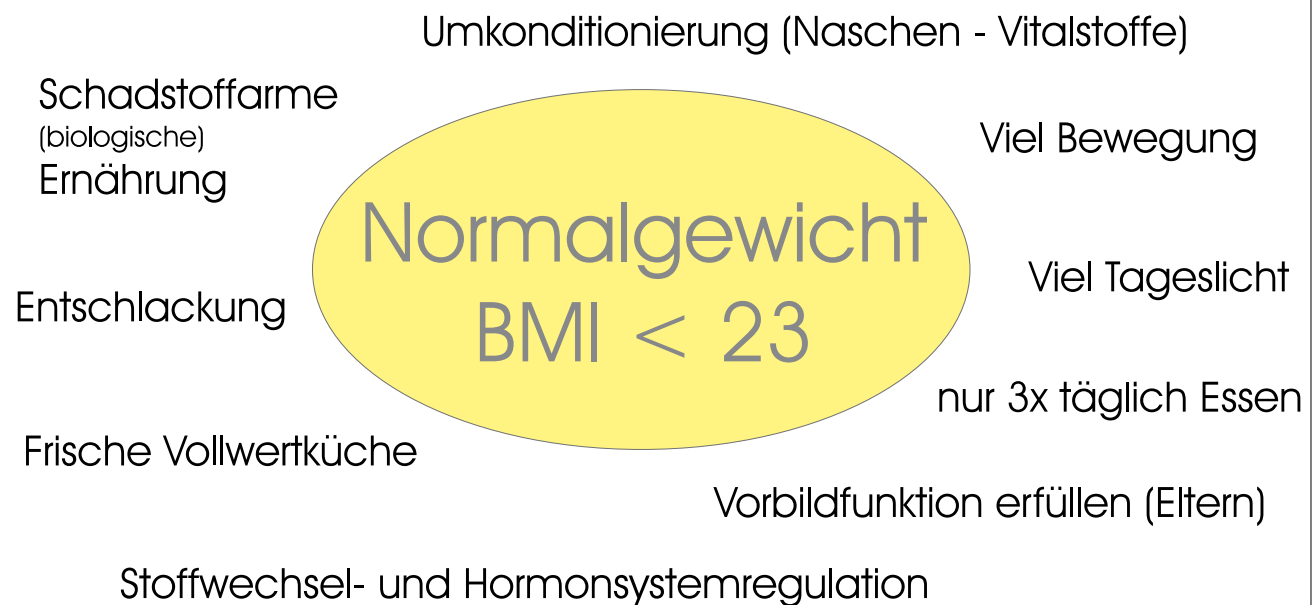
- 1) Überfettung des Gewebes
- 2) Diabetes
- 3) Arteriosklerose
- 4) Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 5) Bluthochdruck
- 6) Nieren- und Leberstörungen
- 7) Durchblutungsstörungen
- 8) Hormonelle Störungen

Um das zu vermeiden ...

Was Sie selbst tun können ...

Im Folgenden finden Sie Massnahmen, mit denen Sie und Ihre Kinder Übergewicht vermeiden oder sogar rückbauen können. Die Liste ist unvollständig und ersetzt auch nicht die [Analyse und Betreuung durch Therapeuten](#). Wenn physische Beschwerden bestehen, lassen Sie diese bitte vom Arzt oder Heilpraktiker abklären. Wir empfehlen eine mehrstufige Vorgehensweise, die zumindest zwei der obengenannten Analysen enthält: Hochpräzisions-Meridiandiagnose und ein grosses Blutbild mit Sonderparametern.

Positive Einflüsse auf das Körpergewicht



© ETRE Gesundheitszentrum - www.muenchenerheilpraktiker.de - T 089/638 99 890



Lassen Sie uns ein paar der Faktoren genauer betrachten.

LUST AUF SÜSSES

Umkonditionieren ist hier gefragt. Hinter der Lust auf Süßes verbirgt sich oft ein Vitaminmangel. Naturbelassene Nahrungsmittel, die süß schmecken, enthalten oft viele Vitamine. Bis zur Verbreitung des industriell verarbeiteten und billigen Zuckers hat das natürliche Signal funktioniert.

Durch Süßigkeiten steigt der Vitalstoffbedarf sogar, so z.B. der Bedarf an Vitamin C und an Chrom als Spurenelement. So wird verständlich, warum es Menschen gibt, die eine Tafel Schokolade nach der anderen essen und dieses ‚mehrgängige Menü‘ dann mit einer Tüte Gummibärchen abschliessen.

So können Sie sich umkonditionieren

Bei Lust auf Süßes nehmen Sie statt der Süßigkeit ein [natürliches Vitalstoffkonzentrat](#), das eine [möglichst vollständige Versorgung](#) bietet. Rezeptoren im Verdauungstrakt melden wenige Minuten später dem Gehirn den Versorgungszustand. So wird vermieden, dass eventuell genau der benötigte Vitalstoff im jeweiligen Einzelpräparat fehlt und der Heißhunger auf Süßes nach kurzer Zeit wieder einsetzt. Gerne empfehlen wir Ihnen geeignete Präparate.
Effekt: Die Lust auf Süßes vergeht.

LUST AUF SALZIGE SNACKS

Umkonditionieren ist auch hier gefragt. Hinter der Lust auf Salziges versteckt sich häufig ein Spurenelementemangel, der vom Tafelsalz nicht gedeckt werden kann. Auch salzige Snacks sind - wenn Geschmacksverstärker enthalten sind - nicht empfehlenswert.

So können Sie sich umkonditionieren (Beispiele)

- Karotten- oder Gurkenschnitze statt salzigen Snacks
- Essen von Gemüse, das reich an natürlichen Geschmacksträgern ist, wie z.B. Tomaten
- Verwendung von vollwertigem, [unraffiniertem Kristallsalz](#) für die Dips

ESSVERHALTEN

Essen Sie nur 3x am Tag mit mindestens 5-stündigen Pause dazwischen. Ausser Wasser sollten auch keine sonstigen Getränke zu sich genommen werden. So kann sich Ihr Insulinspiegel wieder normalisieren.

KALORIENVERBRAUCH

Viel Bewegung im Freien ist das Mittel der Wahl. Speziell bei ausgeprägtem Übergewicht ist es wichtig, Sportarten zu wählen, die die Gelenke wenig belasten. Nordic Walking, Schwimmen und leichtes Intervalltraining eignen sich zum Einstieg am Besten.

Immer wenn ein Wärmeverlust dabei ist, wie beim Schwimmen oder bei kaltem Wetter, werden zusätzliche Kalorien verbraucht.

ENTSCHLACKEN

Regelmäßiges Entschlacken - am Besten unter [therapeutischer Begleitung](#) - hilft, Depots im Fettgewebe abzubauen. Neben dem Gewichtsverlust werden auch noch Schadstoffe ausgeschieden. Sie fühlen sich bald wohler.

Wir wünschen Ihnen viel Lebensfreude beim Abnehmen !

Oliver Seidel