

### *Abnehmen ohne JoJo-Effekt*

# Volkserkrankheit Übergewicht

## *Adipositas bedroht unsere Gesundheit*

Fachbeitrag von Gerd Lony

***Immer mehr Menschen leiden unter den gravierenden Folgen des Übergewichts. Mehr als 30% der Kinder und Jugendlichen sowie über 50% der Erwachsenen in den Industriestaaten sind übergewichtig und teils sogar fettleibig. Daraus resultieren arteriosklerotische Gefäßveränderungen, Bluthochdruck, Gelenkprobleme, Herzinfakte und Schlaganfälle sowie ein rapider Anstieg des Typ II-Diabetes. Deshalb sollte man sich einerseits qualitativ ernähren, andererseits mit Nahrungsmitteln versorgen, die einen möglichst niedrigen glykämischen Index aufweisen, um die Fettverbrennung nicht zu behindern. Nur so kann auch der JoJo-Effekt vermieden werden! Mit einer wissenschaftlich anerkannten Methode, der BIA-Messung zur Bestimmung der Stoffwechsellage, können objektive Messwerte hinsichtlich Reduzierung der Körperfette, Veränderungen der aktiven Körperzellmasse und des Wasserhaushaltes festgestellt werden.***

In den USA sind die ernährungsbedingten Krankheiten zum größten Kostenfaktor im Gesundheitswesen geworden – noch vor Tabak und Alkohol. In den USA ist Übergewicht und Fettleibigkeit die zweithäufigste Todesursache nach dem Rauchen. Jährlich 280.000 Todesfälle haben ihre Ursache im Übergewicht.

Die gesellschaftliche Dimension des Übergewichts wird zunehmend auch zu einem politischen Thema. So schreibt in Deutschland die Ministerin Künast in ihrem Buch „Die Dickmacher“: „Kein Gesundheitssystem der Welt kann bewältigen, was Über-

gewicht und Fettleibigkeit uns an immensen Kosten aufbürden, kein Sozialsystem aufbringen, was Millionen Arbeitsunfähiger benötigen, keine Gesellschaft kann ausgleichen, was das Dicksein an psychosozialen Folgeschäden verursacht.“

### ***Folgen des Übergewichts***

Diese geradezu epidemische Entwicklung des Übergewichts führt zu arteriosklerotische Gefäßveränderungen, Bluthochdruck, Gelenkproblemen, Herzinfakten und Schlaganfällen. Eine ganz besondere

Gerd Lony



Bedrohung der Volksgesundheit stellt jedoch der rapide Anstieg der Typ II-Diabetes-Erkrankung dar. Diese auch als „Alters-Diabetes“ bezeichnete, schwere Stoffwechselerkrankung befällt immer mehr junge Menschen. Auslöser sind auch hier in überwiegendem Maß vor allem falsche Ernährung, Bewegungsmangel und das hieraus resultierende Übergewicht. Schon in wenigen Jahren werden allein in Deutschland mehr als 10 Millionen Menschen Typ II-Diabetiker sein – mit allen negativen Folgen für Lebenserwartung und Lebensqualität.

### ***Wie kann man Gewicht dauerhaft reduzieren und halten***

An der Spitze aller Maßnahmen sollte die Beseitigung des Übergewichts stehen. Das dauerhafte Reduzieren und Halten des Gewichts funktioniert nur mit den richtigen Essgewohnheiten und ausreichender Bewegung.

Wie aber kann das Wunschgewicht erreicht werden ohne immer wieder in die Falle des JoJo-Effektes zu geraten?

### ***1. Der JoJo-Effekt***

Mit Hungern und falschen Diäten wird das Gegenteil dessen erreicht, was angestrebt

wird. Die Abnahme des Gewichts auf der Waage ist da – der JoJo-Effekt allerdings auch. Der Grund ist, dass unser Körper bei Mangelernährung nicht das Körperfett, sondern das wichtige und wertvolle Muskelgewebe verbrennt. Da aber gerade die Muskulatur, in den Mitochondrien die Fettverbrennung stattfindet, reduzieren wir mit Hungerkuren und falschen Diäten jene Bereiche, die für unser Wohlergehen und dauerhaftes Idealgewicht verantwortlich sind. Ziel muss es sein, das Körperfett zu reduzieren und den Anteil des aktiven Muskelgewebes zu erhalten und möglichst noch auszubauen.

Daraus folgt, dass eine ausreichende und gute Versorgung unseres Körpers mit qualitativer Nahrung sowie moderate Bewegung zentrale Voraussetzungen für das Beseitigen des Übergewichts sind.

## 2. Insulin-abhängige Funktionsmechanismen

Ob Fettspeicherung oder Fettverbrennung, Auftreten von Heißhungerattacken oder Steuerung des extrazellulären Wasserhaushaltes – das Stoffwechselformon Insulin ist von zentraler Bedeutung. Ein Konzept für eine adäquate Gewichtsregulierung sollte diese Funktionsmechanismen berücksichtigen.

Hinsichtlich der gezielten Beseitigung überschüssiger Körperfette bedeutet dies:

- Hohe Insulinspiegel lösen Heißhungerattacken aus und blockieren die Fettverbrennung
- Niedrige Insulinspiegel verhindern Heißhungerattacken und gewährleisten eine ständige Fettverbrennung



Gerät zur BIA-Messung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)

### Der glykämische Index ist entscheidend

Entscheidend ist der glykämische Index: Je höher der Index, um so stärker ist die Blutzucker- und Insulin-Reaktion.

#### Ernährungsphysiologische Zusammenhänge:

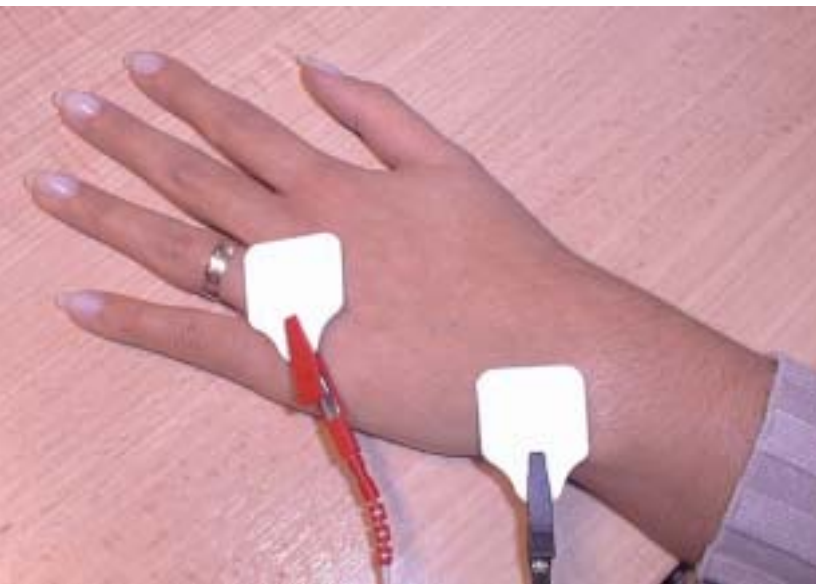
Produkte mit einem hohen glykämischen Index lassen die Blutzuckerwerte abrupt ansteigen. Dies wird vom Organismus mit einer schnellen und adäquaten Ausschüttung des Hormons Insulin beantwortet. Eine der wesentlichen Aufgaben des Insulins ist die Regulierung der Blutzuckerwerte. Insofern kommt es zu einer schnellen Absenkung der Blutzuckerwerte – nicht selten unter den Normbereich. Dieser Zustand wird vom Organismus als „Hypoglykämie“ (Unterzuckerung) empfunden und mit Heißhungerattacken beantwortet. Es entsteht ein „circulus viciosus“ aus hohen Blutzuckerwerten, schneller Absenkung und anschließender Heißhungerattacke, die eine kontrollierte Nahrungsauf-

nahme erschwert. Gleichzeitig bedeuten hohe Insulinspiegel auch: Die Fettverbrennung ist blockiert, die Einspeisung von Fetten in die Depots ist intensiviert und extrazelluläre Flüssigkeit wird vermehrt zurückgehalten. D.h., niedrige Blutzucker- und Insulinwerte sind von zentraler Bedeutung für die Gewichtsregulierung.

### Bei hohem Insulinspiegel ist die Fettverbrennung blockiert

Ein wesentliches Problem des heutigen Nahrungsangebotes ist, dass sehr viele Lebensmittel einen hohen Anteil Zucker oder Weißmehl (z. B. Toastbrot, Kekse usw.) enthalten – sehr häufig in „versteckter“ Form. Diese Lebensmittel weisen einen sehr hohen glykämischen Index auf und werden oft unbewusst und häufig „zwischen durch“ konsumiert. Die Konsequenzen auf die Blutzucker- und Insulinspiegel und damit auf die Fettverbrennung sind gravierend und negativ.

Zusammengefasst bedeutet dies, dass einerseits der Körper ausreichend qualita-



## Anlegen der Handelektroden

tiv ernährt werden muss, um den JoJo-Effekt zu vermeiden, und andererseits die Nahrungsmittel einen möglichst niedrigen glykämischen Index aufweisen müssen, um die Fettverbrennung nicht zu behindern.

## Stoffwechseladaptierte Gewichtsreduktion

Es wurde eine Substanz entwickelt, mit hervorragenden Eigenschaften für eine Stoffwechseladaptierte Gewichtsredukti-

on. Dabei wird auf der Grundlage eines patentierten Zweifachfermentationsverfahrens dem Ausgangsprodukt Weizenvollkorn zu 97% der Stärkeanteil entzogen. Hieraus resultiert ein extrem niedriger glykämischer Index. Im Verlauf der

Fermentierung mit Magermilch, Hefe- und Joghurtkulturen entsteht ein hochwertiges Lebensmittel-Substrat, welches sich unter anderem durch die fermentative „Vorverdauung“ in besonderem Maße für die Verstoffwechslung im menschlichen Organismus eignet.

## Das Ergebnis des Herstellprozesses

- Substanz, die einen extrem niedrigen glykämischen Index hat und eine ungehinderte Fettverbrennung ermöglicht
- Den JoJo-Effekt durch eine sehr gute Versorgung des aktiven Muskelgewebes verhindert
- Durch spezifische, überwiegend stärkefreie Ballaststoffe für optimale Bedingungen im Darmtrakt sorgt
- Die Insulin-Hunger-Spirale vermeidet
- Verzweigt-kettige Aminosäuren enthält, die für die Regeneration und den Auf- und Ausbau des Muskelgewebes eine wesentliche Bedeutung haben

## Das Resultat dieses Produktes

- Hervorragende Ergebnisse bei der Fettreduzierung
- Erhalt bzw. zum Teil sogar einen Aufbau an aktiver Körperzellmasse

Mit Erfolgen in der Gewichtsreduzierung nimmt bei den Anwendern das Körperbewusstsein zu, so dass zum einen der Start in eine dauerhafte und bewusste Ernäh-

runsumstellung gelingt. Zum anderen ist mit der Gewichtsreduzierung eine Zunahme der körperlichen Aktivität zu beobachten. Der Vitalitäts- und Leistungsschub wird allgemein als deutlicher Zuwachs an Lebensqualität beschrieben.

## Die Beweisführung durch die BIA-Messung

Eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung ist die BIA-Messung (Bioelektrische Impedanz-Analyse). Mit dieser Methode können objektive Messwerte hinsichtlich

- Reduzierung der Körperfette
- Veränderungen der aktiven Körperzellmasse
- Veränderungen im Wasserhaushalt feststellen

Die BIA-Messung ist einfach, dauert nur wenige Minuten und lässt sich beliebig oft wiederholen. Die auf den Händen und Füßen angebrachten Elektroden leiten einen nicht spürbaren Strom durch den Körper. Das Messverfahren basiert darauf, dass Fettgewebe wie ein Isolator wirkt, der elektrischen Strom nicht leitet. Wässrige Lösungen inner- oder außerhalb von Körperzellen dagegen leiten den elektrischen Strom.

Die Widerstandswerte (Impedanz), die die einzelnen Gewebearten diesem Strom entgegensetzen, werden aufgezeichnet. Mit Hilfe der Analysesoftware können diese Widerstandswerte unter Berücksichtigung des Gesamtgewichts, der Größe, des Alters und des Geschlechts der Messperson ausgewertet werden.

Die BIA-Messung ist also sehr geeignet, die richtigen Veränderungen der Körperstruktur bei der Gewichtsreduzierung zu kontrollieren. Ziel ist es, die Körperfette zu reduzieren und den Anteil der aktiven Körperzellmasse zu erhalten und möglichst weiter auszubauen. Ein ausgeglichener Wasserhaushalt rundet das Gesamtbild in optimaler Weise ab.

**Autor:** Gerd Lony  
BODYtrust GmbH  
Gerd.Lony@bodytrust.net

## Bestellcoupon Fax: 0681 / 95 91 99 - 09

Ich möchte weitere Informationen:

- Zur BIA-Messung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Zu Produkten für stoffwechseladaptierte Gewichtsreduktion
- Zur Möglichkeit, das Gesamtkonzept selbst anzubieten
- Ich möchte ein persönliches Gespräch

Naturheilpraxis

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Tel.:

Fax:

Datum/ Unterschrift

**Bestellschein ausschneiden oder kopieren und faxen (0681 / 95 91 99-09) oder senden an: UniCom • Bahnhofstr. 31 • Diskont-Hochhaus • 66111 Saarbrücken!**