

Gewicht abnehmen

Fettgewebe reduzieren – Stoffwechsel verbessern

- Risiko für Diabetes und Folgeerkrankungen reduzieren -

Falls Sie daran interessiert sind **Körperfett zu reduzieren**, nachfolgend einige Hinweise dazu.

Solange der Körper regelrecht mit Kohlenhydraten und Zucker „überflutet“ wird, werden i.d.R. „Fettreserven“ nicht abgebaut. Und ohne Bewegungsprogramm bleibt der Erfolg meist aus.

Der Hintergrund ist, dass Fettreserven für den Körper „wertvoller“ sind, als Kohlenhydrate. Dies wiederum ist darin begründet, dass Fett z.B. einen **höheren Energiewert** hat als Kohlenhydrate. Des Weiteren kann der Körper in Fettgewebe besser „**Abfallstoffe**“ einlagern, wenn z.B. die körpereigenen Entgiftung oder Stoffwechselprozesse eingeschränkt sind. Und „**Cholesterin ist die Mutter“ aller Hormone**“. Hormone werden aus Cholesterin gebildet (sofern Niacin Vitamin B3, Vitamin A, C, E, Folsäure und Zink ausreichend vorhanden ist).

Auch das **Gehirn** besteht zu ca. 30 % aus Cholesterin (und zu ca. 70 % aus Wasser!) und Cholesterin ist wichtig für die Reizleitung im **Nervensystem**. [Ein möglicher Grund, warum ggf. Cholesterinsenker (Statine) Demenz fördern könnten – Quellen [Ärzteblatt](#), [Ärztezeitung](#), [Süddeutsche Zeitung](#), [Zentrum der Gesundheit](#)]

Kohlenhydratüberflutung – Fettleber & Insulinresistenz

Ein weiterer Faktor ist, dass durch die ständige „Überflutung“ mit Kohlenhydraten eine schleichende „Insulinresistenz“ begünstigt wird. Dies wird noch stärker begünstigt wenn z.B. wichtige Spurenelemente wie z.B. Chrom, Kupfer, Mangan u.a. fehlen.

Als Folge steigt der Blutzuckerspiegel an. Um den Blutzucker zu reduzieren, kann der Körper überschüssige Zucker / Kohlenhydrate in Fett „umbauen“ und auf diesem Weg ins Fettgewebe einlagern.

Im nächsten Schritt, wenn die „Fettspeicher“ voll sind, wird Fett auch in Leber und Bauchspeicheldrüse eingelagert - und schleichend ein Diabetes begünstigt. (Fettgewebe ist zudem ein Gewebe, das leicht zu Entzündungen neigt und somit Immunabwehr „chronisch“ belastet. Entzündungen fördern wiederum Übersäuerung und Zellentartung. Des Weiteren ist Fettgewebe sehr gut durchblutet – je mehr Fettgewebe, desto größer ist die Belastung für das Herz.)

Wer mehr über diese (von der Schulmedizin nicht beachtete) Problematik erfahren möchte oder vielleicht schon einen erhöhten Blutzucker-, Cholesterinspiegel oder einen beginnenden Diabetes 2 hat, für den sind ggf. diese Bücher von Prof. Dr. Nicolai Worm interessant, den ich 2016 als Referent bei einer Fortbildung kennen gelernt habe:

- **Menschenstopfleber: Die verharmlaste Volkskrankheit Fettleber – das größte Risiko für Diabetes und Herzinfarkt. Diagnose, Therapie, Prävention** – ISBN 978-3868838923
- **Volkskrankheit Fettleber: Verkannt - verharmlost – heilbar** – ISBN 978-3868838893



Volkskrankheit „Fettleber“ (NAFLD - nicht alkoholindizierte Fettleber):

- > ca. 40 % der Erwachsenen betroffen
- > bei Übergewichtigen haben ca. 70 % NAFLD
- > wesentlicher Faktor für Entstehung von Metabolisches Syndrom und Diabetes 2
- > bei Typ 2 Diabetikern sind es 90 %

Die Fettleber kann leicht mit Ultraschall diagnostiziert werden und kann gut behandelt werden (Ernährung und Bewegung). Unbehandelt ist sie ein Risiko für zahlreiche finanziell sehr lukrative Krankheiten wie z.B. Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenerkrankungen.

Empfehlungen

Zur Orientierung für eine zeitweise „Diät“ zur Kohlenhydratreduzierung kann folgende „Essens-Pyramide“ interessant sein, die auf dem Ernährungsprogramm von Dr. Nicolai Worm basiert.

http://www.logi-aktuell.de/images/sidebar/Genuss_mit_LOGI/thumbnails/LOGI_Pyramide_beschriftet_700.png

Beim Kauf der Lebensmittel sollte immer die **QUALITÄT** (z.B. Bio – auch beim Fleisch) im Vordergrund stehen – nicht die Quantität, da eine **gute Nährstoffversorgung** für den Körper wichtiger ist als „Füllstoff“

Gleichzeitig sollten täglich ca. **2 Liter Wasser** (ohne Kohlensäure, mit wenig Natrium und ohne Fluorid) getrunken werden (Faustregel 0,3 l pro 10 kg Körpergewicht hat sich i.d.R. bewährt).

Bewegung notwendig

Ein Diätprogramm ohne **Bewegungsprogramm**, durch das die Zucker- und Fettverbrennung angeregt wird, ist i.d.R. *selten effektiv und nachhaltig*.

Sehr gut sind z.B. (je nach körperlicher Situation) Zirkeltraining, täglich ½ Stunde spazieren gehen, Walken, Schwimmen, Ski-Langlauf, bewegtes Qi Gong (ggf. auch mit Gewichten).

*(Aerobes) Joggen ist im Prinzip auch gut, wobei hier beachtet werden sollte, dass die **Gewichtsbelastung** für das Becken enorm ist (bis zu 300 kg). Somit ist Joggen für viele Menschen nicht unbedingt sinnvoll und empfehlenswert.*

Das Training sollte im **aeroben Bereich** liegen, da dies die „Verbrennung“ von Fetten fördert.

.... und es gibt viele gute Argumente FÜR Bewegung

Bewegungsmangel macht krank

<http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Bewegungsmangel+macht+krank+%E2%80%93+Bewegung+und+Krebs.pdf>

> Zwei einfache Trainings für zu Hause:

Wirkung kann aber nur erzielt werden, wenn Sie diese Übungen langfristig regelmäßig ausführen

1) Qi Gong – Schüttelübung

Durch diese Übung können Sie den **Stoffwechsel anregen**, die **Entgiftung fördern**, die **Sauerstoffversorgung anregen** und auch **Knorpel- und Knochenzellbildung stimulieren**.

Gleichzeitig hilft die Übung **körperliche und emotionale Blockierungen zu lösen**, was dazu beiträgt, dass **Blut- und Lymphzirkulation verbessert** und **Nervensystem entlastet** wird. Diese Übung wird besonders bei Gelenkproblemen und bei Erkrankungen des Nervensystems bzw. Neurodegenerativen Erkrankungen nach einer Behandlung empfohlen, da dadurch eine sanfte Stimulation erfolgt.

Je sanfter die Übung ausgeführt wird, desto besser ist die Wirkung („los lassen“).

Die Übung sollte **täglich über mehrere Monate** geübt werden – bis Sie z.B. die Übung 10 bis 30 Minuten durchhalten können (*können Sie ggf. sogar während dem Fernsehen machen*).

Bei „Standunsicherheit“ ggf. an einem Stuhl festhalten (u. ggf. 2. Stuhl zum Hinsetzen).

*Intensiver wird die Wirkung, wenn man ein **leichtes Gewicht** in den Händen hält – dies stimuliert gleichzeitig auch mehr die Muskulatur, die wiederum Einfluss hat auf Gelenkfunktionen und Knochenstabilität (Knochenreifung wird stimuliert durch Muskelarbeit > **Bewegung** > besonders wichtig auch bei **Kindern**, die heute immer öfters Übergewichtig sind oder über Gelenk- und Knochenschmerzen klagen, weil Bewegung in der „modernen“ Gesellschaft immer mehr reduziert ist!).*

Beschreibung / Wirkung <http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Schuetteluebung.pdf>

Video-Clip <https://www.youtube.com/watch?v=h20q-4-H26s>

2) Funktionales Training

Ein weiteres interessantes aerobes Ganzkörper-Training für „zu Hause“ gibt es z.B. von Mark Lauren.

Mark Lauren ist Kampfkünstler und hat das Trainingsprogramm der amerikanischen Spezialstreitkräfte verbessert.

Bei Youtube können Sie zu einige Videos mit Übungen finden

<https://www.youtube.com/watch?v=wF5-uMJD8uw>

Channel von Mark Lauren <https://www.youtube.com/user/MarkLauren2/videos>

(DVDs von Mark Lauren können Sie z.B. bei Amazon finden)

Es ist aber sinnvoll mit diesem Training langsam zu beginnen, damit Sie nicht gleich überfordert / überbelastet sind und das Training ganz schnell wieder beendet wird.

Drei Übungen aus dem umfangreichen Programm sind besonders interessant, wenn Sie **Probleme in den Kniegelenken, Lendenwirbelsäule oder Becken** haben, um die Muskulatur zu stärken.

- Tiefe langsame Kniebeugen
die beste Übung um die körperliche Gesamtkraft zu verbessern. Zudem wirkt sich diese Übung nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die psychische Stabilität aus
- Planke
- Diagonale Planke

Siehe [http://heilpraktiker-](http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/$C3$9Cbungen+f$C3$BCr+Muskulatur+f$C3$BCr+K$C3$B6rperhaltung.pdf)

[osteopathie.info/resources/\\$C3\\$9Cbungen+f\\$C3\\$BCr+Muskulatur+f\\$C3\\$BCr+K\\$C3\\$B6rperhaltung.pdf](http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/$C3$9Cbungen+f$C3$BCr+Muskulatur+f$C3$BCr+K$C3$B6rperhaltung.pdf)

Muskelarbeit fördert übrigens die Produktion von **Testosteron**. **Testosteron wird durch Stress stark reduziert**. Laut Dr. med. Strunz verleiht Testosteron mehr Antrieb, Ausdauer, Lebenslust, fördert Entscheidungsfähigkeit und Durchsetzungsvermögen, sowie Knorpel- und Knochenbildung (wichtig bei Arthrose!). regt Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem, bremst Bluthochdruck und verbessert die Libido und die Sauerstoffversorgung (durch vermehrte Bildung von roten Blutkörperchen).
Und als Frau bekommen Sie von Muskelarbeit auch keinen Damenbart.

... noch ein Hinweis: Menschen die abnehmen wollen schauen oft zu sehr auf ihre Waage.

Dabei muss man berücksichtigen, dass durch „mehr Bewegung“ auch mehr Muskeln aufgebaut werden – und Muskelgewebe wiegt fast doppelt so viel wie Fettgewebe.

Also nicht die kg zu sehr fixieren, sondern besser den Hüft- / Bauchumfang bewerten.

Grundsätzlich gibt es zahlreiche Diätprogramme.

Ein recht effektives Programm ist es an 5 Tagen in der Woche normal zu essen – und an zwei Tagen in der Woche die Kalorienzufuhr auf 600 kcal zu reduzieren. (Intervallfasten 5:2)

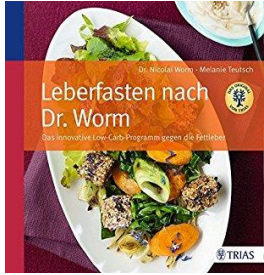
Der Vorteil dieses Programmes ist es, dass es leichter umzusetzen ist, als andere Diäten und dieses Programm auch langfristig durchgeführt werden kann ohne Mängel zu haben oder (vermeintlich) zu sehr an Lebensqualität zu verlieren. Somit bleibt i.d.R. auch der unerwünschte JoJo-Effekt aus.

Ganz gleich welches Programm Sie wählen ...

Kombinieren Sie es immer mit einem **Bewegungsprogramm** und es ist i.d.R. sinnvoll zeitweise Kohlehydrate zu reduzieren, damit die Kohlenhydrat- und Fettverbrennung begünstigt wird.

Übergewicht, Diabetes, Gelenkprobleme, Schmerzen, Entzündungen u.s.w. werden oft begünstigt durch eine **Gewebeübersäuerung**, die durch intelligente Maßnahmen i.d.R. verbessert werden kann
[http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/\\$C3\\$9Cbungen+f\\$C3\\$BCr+Muskulatur+f\\$C3\\$BCr+K\\$C3\\$B6rperhaltung.pdf](http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/$C3$9Cbungen+f$C3$BCr+Muskulatur+f$C3$BCr+K$C3$B6rperhaltung.pdf)

Interessante Aspekte bezüglich „Volkskrankheit“ **Diabetes**



Bis zu 90 % der Menschen mit Diabetes 2 haben **im Vorfeld** eine **Leberverfettung** (NAFLD **nicht-alkohol-induzierte-Fettleber** = Volkskrankheit), die sich aber lange Zeit **nicht im Blutbild zeigt** und somit auch nicht vom Arzt beachtet wird. Prof. Dr. Häring vom Universitätsklinikum Tübingen: „Ohne Fettleber gibt es keinen Diabetes 2“.

(Quelle <https://www.internist-saarbruecken.de/aktuelles/praxis-medizin/einzelansicht/news/detail/News/leberfasten-nach-dr-worm.html>
https://www.medizin.uni-tuebingen.de/-p-64746-path-64,573,506.html?rewrite_engine=id)

Laut Prof. Dr. Worm ist die „Fettleber“, durch eine verbesserte Ernährung (& verbesserte Versorgung mit Mikronährstoffen) **und** Bewegung i.d.R. heilbar.

Mikronährstoffe, die z.B. wichtig sind für gesunden Fett- und Zuckerstoffwechsel:

Vitamin A, B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, Omega 3 Fettsäuren, Cholin, β -Glukan, Inulin, Carnitin, Taurin, Resveratrol, Quercetin, Biotin, Magnesium, Chrom, Kupfer, Mangan, Selen, Zink

...finden leider **keine Beachtung in der Leitlinienmedizin** und i.d.R. **nicht durch Labor überprüft** um einen **möglichen Mangel frühzeitig ausgleichen** zu können, da Krankenkassen die Untersuchung nicht bezahlen. *Unverständlich und eigentlich fahrlässig bei 8 Mio. Diabetikern.*

Als „natürliches Nahrungsergänzungsmittel“ sind **Haferflocken, Quark mit Leinöl** und z.B. **frisch gepresste Säfte** hervorragend geeignet, um die tägliche Nährstoffversorgung dauerhaft zu verbessern. <http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Einfache+Rezepte+zur+Verbesserung+der+N%C3%A4hrstoffversorgung.pdf>

Auch bei bereits bestehendem Diabetes kann viel bewirkt werden. Dies wiederum hat auch Einfluss auf alle Stoffwechselprozesse, die bei Diabetes eingeschränkt sind.

Im Rahmen der Leitlinienmedizin wird zwar der Blutzucker-Wert „beobachtet“ – so lange bis die Krankheit „Diabetes“ diagnostiziert werden kann.

Verändert wird damit aber nichts. Heute haben bereits über 10 % der Menschen in Deutschland Diabetes und die Belastung für das Krankheits- und Sozialsystem sind gewaltig.

In der Schulmedizin wird gerne ausgeführt, dass dies *genetisch* bedingt sei (dann kann und muss man auch nichts verändern – bequeme Lösung).

Dabei sollte man sich jedoch folgende Frage ernsthaft stellen: 1960 gab es ca. 800.000 Diabetiker – 2010 sind es 8.000.000.

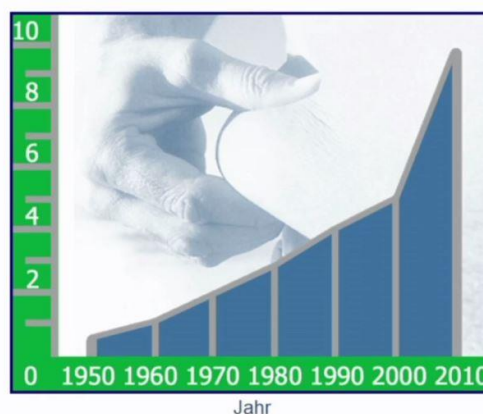
Welche Gene sollten sich nun in den letzten 50 Jahren **so stark verändert haben**, dass dieser **Zuwachs (10fach)** möglich war?

Was sich aber wirklich erheblich verändert hat ist die **Qualität unserer Ernährung**, der **Mangel an Nährstoffen** in industriell hergestellten Nahrungsmitteln und der Faktor „**Bewegungsmangel**“.

Menschen mit Diabetes mellitus in Deutschland

Zuwachs

Angaben
in Millionen



Diabetes?

Alles nur genetisch!?