

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 Entgiftungs- oder Stoffwechselprozesse eingeschränkt sind. Und **„Cholesterin ist die Mutter“ aller Hormone**. D.h. Hormone werden aus Cholesterin gebildet (sofern Niacin Vitamin B3, Vitamin A, C, E, Folsäure und Zink ausreichend vorhanden sind). 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 verharmloste Volkskrankheit Fettleber – das größte Risiko für Diabetes und Herzinfarkt. Diagnose, Therapie, Prävention** – ISBN 978-3868838923
- **Volkskrankheit Fettleber: Verkannt - verharmlost – heilbar** – ISBN 978-3868838893



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 bewährt).

Bewegung notwendig

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

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

... oder alternativ ein einfaches Bewegungsprogramm für zu Hause:

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 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>

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

Bei Youtube können Sie dazu einige Übungsvideos finden, die man ggf. bei Trainingsbeginn reduzieren könnte, damit es nicht gleich zu einer *Überbelastung* kommt, die dazu führt, dass man gleich wieder mit dem Training aufhört. <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)

Dieser „Aufwand“ ist besonders auch dann interessant – gesundheitsfördernd, Krankheitsvorbeugend und lebensverlängernd -, wenn **bereits Stoffwechselprobleme bestehen**, der Blutzuckerwert hoch ist, Diabetes oder eine Leberverfettung besteht.

... 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.

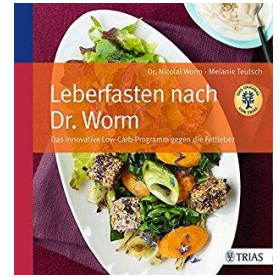
Muskelarbeit fördert übrigens die Produktion von **Testosteron**. **Testosteron wird durch Stress stark reduziert**. Laut Dr. med. Strunz verleiht Testosteron mehr Antrieb, Ausdauer, Lebenslust, fördert Entscheidungsfähigkeit und Durchsetzungsvermögen, sowie Knorpel- und Knochenbildung (wichtig bei Arthrose!). 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.

Interessante Aspekte bezüglich „Volkskrankheit“ **Diabetes**

Bis zu 90 % der Menschen mit Diabetes 2 haben **im Vorfeld** eine **Leberversfettung** (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 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“. Verändert wird damit aber nichts. Heute haben bereits ca. 10 % der Menschen in Deutschland Diabetes und die Belastung für das Krankheits- und Sozialsystem sind gewaltig.

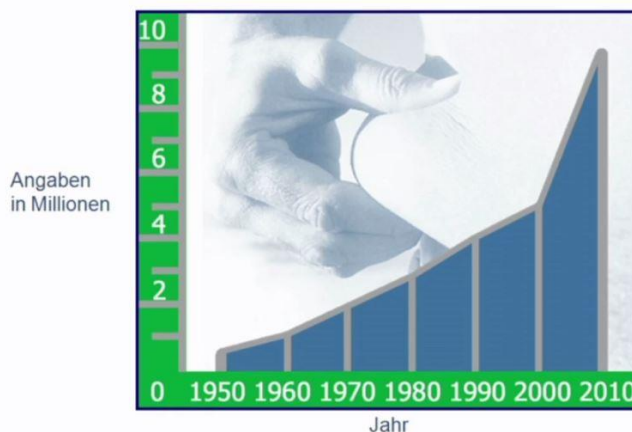
In der Schulmedizin wird gerne ausgeführt, dass dies *genetisch* bedingt sei (dann kann und muss man auch nichts verändern – bequeme Lösung).

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 Diabetes?

Alles nur genetisch!?