

## **Dauerthema Übergewicht**

### ***Mehr als nur ein ästhetisches Problem!***

Übergewichtige kommen durch soziale Ausgrenzung, erfolglose Diätversuche, Angst vor Folgekrankheiten und durch ein schlechtes Körpergefühl oft in grosse Nöte.

Unser ununterbrochenes Nahrungsangebot und unsere gestresste Lebensweise haben viel zur steigenden Zahl übergewichtiger Menschen beigetragen.

Die Ursachen von Übergewicht sind falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, eine ungesunde Lebensweise, genetische Disposition (Erbanlage), Schilddrüsenunterfunktion, seelische Faktoren wie Stress, Einsamkeit, Frustration und vieles mehr. Man weiss heute auch, dass neben der zu hohen Kalorienzufuhr eine überaktive Bauchspeicheldrüse oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu überschüssigen Kilos führen können.

Folgen von Übergewicht sind chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhte Blutfettwerte, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Rheuma oder Krebs.

### ***Änderung der Lebensweise: Bewegung und Ernährung***

#### **1. Sport und Übergewicht**

Damit Ihr Körper bei einem Bewegungstraining wirklich Fett verbrennt, müssen Sie richtig trainieren. Nur dann kann eine Gewichtsreduktion auch langfristig beständig sein.

Bewegen Sie sich zu intensiv, benutzt der Stoffwechsel anstelle des Fettes die Kohlenhydratreserven (lediglich einige 100 Gramm), um schnell Energie zu gewinnen. «Quälen» Sie sich weiter und die Kohlenhydrate gehen zur Neige, wird Energie ohne Sauerstoff erzeugt. Dabei entsteht Milchsäure, die sich dann am nächsten Tag durch Muskelkater bemerkbar macht.

Nun steckt aber in jedem Körper ein Fettreservoir (15–50%). Wie kommen Sie nun an diese Fett-Kalorien heran? Die Antwort ist richtiges Training. In einem tiefen Pulsbereich werden die Fette als Energiequelle benutzt.

**Diesen Pulsbereich berechnen Sie folgendermassen:**

Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220, dann erhalten Sie Ihren Maximalpuls = 100%.

Bei 60–75% des Maximalpulses liegt nun die Zone der Fettverbrennung.

Beispiel: Sie sind 40 Jahre alt.  $220 - 40 = 180$ , davon 60% macht 108, 75% macht 135. Ihr Pulsbereich beträgt 108–135 Pulsschläge pro Minute.

Dieser Pulsbereich lässt sich am einfachsten mit einer Pulsuhr ermitteln. Ohne Pulsuhr bleiben Sie kurz stehen und messen die Pulsfrequenz mit der Armbanduhr.

**Bewegung ist aus verschiedenen Gründen wichtig:**

- Sporttreiben verbrennt Kalorien, so dass die Fettdepots schneller schrumpfen.
- Sport baut Muskeln auf, die ständig Kalorien verbrauchen und damit den Kalorienbedarf des Körpers steigern.
- Sport verbessert das Körpergefühl. Ihr eigener Körper kann wieder zu ihrem Freund werden! Wer seinen Körper wieder positiv entdeckt, hat auch mehr Freude daran, ihn gesund und attraktiv zu halten.

Wählen Sie moderate Sportarten wie Nordic Walking, flottes Spaziergehen, Aquafit, Schwimmen, Wandern, Radfahren oder Tanzen. Diese Sportarten sind ideal, da die Fettdepots erst nach 20 Minuten Bewegung «angezapft» werden.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihnen die körperliche Bewegung am Anfang Mühe bereitet und Überwindung kostet.

Es lohnt sich!

- Wer es sich nicht gewohnt ist, Sport zu treiben, dem fällt jede körperliche Anstrengung umso schwerer.
- Die überflüssigen Kilos machen jede Bewegung weitaus anstrengender als für einen Normalgewichtigen.

- Herz, Kreislauf und Gelenke kommen bei Übergewichtigen nur langsam in Trab. Das Sporttreiben fällt darum umso schwerer.
- Unterstützen Sie Ihren Körper zusätzlich mit einem MBTSchuh (Masai Barfuss-Technologie). Mit der speziell konstruierten Sohle wird der Fuss im MBT-Schuh destabilisiert, wie es beim barfuss Laufen auf natürlichen Boden geschieht. So wird der Körper gezwungen, die Balance zu finden und die Muskeln des gesamten Bewegungsapparates werden betätigt.
- Einfache Tipps für mehr Bewegung im Alltag: Verwenden Sie die Treppe statt dem Lift und steigen Sie eine Busstation früher aus und gehen Sie das letzte Stück zu Fuss.

## **2. Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für eine gute Gesundheit (siehe «Stabilisierungsphase der EPD-Stoffwechsel-Kur»). Begleitende und unterstützende Massnahmen sind die EPD-Stoffwechselkur oder die Floramed-Hungerstop-Kapseln oder -Tropfen.

### **A) Die EPD-Ernährung: eine Stoffwechselkur**

EPD = ErnährungsPlan Drei Stufen.

Bei einem Übergewichtigen ist die gesteigerte Bauchspeicheldrüsen-Aktivität auch nach Diätbeginn noch vorhanden. Die Bauchspeicheldrüse gibt zuviel Insulin ins Blut, somit wird die wohl reduzierte Menge an Kohlenhydraten zu schnell abgebaut.

Es kommt zur Unterzuckerung, was zu Heisshunger, Schwächegefühlen und Kreislaufstörungen führt. Ausserdem schützt ein hoher Insulinspiegel die Fettreserven und fördert die Fetteinlagerung. Oft führen diese Effekte zu Entmutigung, Diätabbruch und zum Jo-Jo-Effekt.

Benötigt wird also eine Ernährungstherapie, bei der die Arbeit der Bauchspeicheldrüse gedämpft wird, solche Unterzuckerungen ausbleiben und der Fettstoffwechsel angekurbelt wird.

Die EPD-Kur eignet sich neben der Gewichtsreduktion auch bei hohem Blutdruck, bei Diabetes Typ II und zur Entschlackung.

## **Der Dreistufenplan**

### Motivationsphase

Planen Sie Ihre EPD-Kur! Es lohnt sich! Welche Termine müssen vor und während der EPD-Kur erledigt werden? Ist der Kühlschrank geleert? Wie lässt sich die Kur mit Familie und sozialem Umfeld vereinbaren? Alle diese Überlegungen sind entscheidend für den Erfolg Ihrer EPD-Kur.

### Reduktionsphase

Durch den Einsatz von EPD Produkten erhalten Sie Nahrungsmittel, die eine optimale Nährstoffmenge enthalten und einfach zuzubereiten sind. Während dieser Phase wird die Überfunktion der Bauchspeicheldrüse reguliert, Cholesterin reduziert, Kreislaufstörungen ausgeglichen und Fett abgebaut.

Bezeichnend ist, dass Sie kaum Hunger leiden, weil die Blutzuckerkurve sehr stabil bleibt. Dies erreichen Sie durch eine häufigere Nahrungsaufnahme (ca. alle 45–60 Minuten eine Mahlzeit) und die regelmässige Einnahme einer Vitalstoffmischung.

Wir haben für Sie ein EPD-Starterpaket zusammengestellt!

### Stabilisierungsphase

Jetzt gilt es, das Erreichte zu erhalten und zu einer vernünftigen, Ihrem Stoffwechsel angepasster Vollwertkost zurückzufinden.

Praktisch sieht gesunde Ernährung so aus:

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen! Essen Sie langsam und kauen Sie gut!
- Trinken Sie täglich 2–3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit!

- Decken Sie Nährstofflücken mit einer individuellen Vitalstoffmischung!
- Reduzieren Sie tierische Eiweisse und Fette! Und denken Sie immer daran, die Qualität und nicht die Quantität ist entscheidend.
- Lebenswichtig sind einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte pflanzliche Öle wie Olivenöl, Leinöl oder Distelöl.
- Erhöhen Sie den Anteil an Gemüse und Obst!
- Meiden Sie Genussmittel (Alkohol, Nikotin, Koffein, Süssigkeiten usw.)!
- Bereiten Sie möglichst viele Mahlzeiten selber zu und meiden Sie Fertig- oder Halbfertigprodukte!

#### **B) Zur Hemmung des Appetites:**

Floramed-Hungerstop-Kapseln oder –Tropfen

Falls Sie sich nicht für die EPD-Kur entscheiden und trotzdem Gewicht reduzieren wollen, empfehlen wir Ihnen die Floramed-Hungerstop-Kapseln oder –Tropfen aus Hoodia-Extrakt zur Unterstützung. So können Sie unnötige Zwischenmahlzeiten ohne Hunger weglassen und Naschereien allgemein einschränken.

Tipps:

- Stellen Sie um auf Tellerservice und richten Sie sich so eine kleinere Portion. Unterstützen Sie die kleinere Nahrungsaufnahme mit Hungerstop-Kapseln oder –Tropfen.
- Wenn die Lust auf kleine Naschereien zwischendurch zu gross wird, trinken Sie eine Tasse Tee und nehmen Sie dazu Hungerstop-Kapseln oder –Tropfen.

Hoodia ist ein Kaktusgewächs, das die Ureinwohner des südlichen Afrikas schon seit Jahrtausenden verwenden. Mit diesem natürlichen Appetithemmer verringern Sie ohne Nebenwirkungen Ihre tägliche Kalorienaufnahme.

Der Extrakt aus dem afrikanischen Hoodia-Kaktus unterstützt so bei reduzierter Nahrungsaufnahme. Gönnen Sie sich diese Erleichterung während Ihrer Gewichtsreduktion!

Autor: Hanspeter Horsch

Adresse:

Drogerie Horsch

Am Kirchplatz

9410 Heiden

Tel: 071 891 18 10

Fax: 071 891 42 70

Beratungstel: 071 891 42 75 (Mo. 08.00-12.00 Uhr, Fr. 1.90/Min)

E-Mail: [info@gesundewissen.ch](mailto:info@gesundewissen.ch)

Website: [www.gesundewissen.ch](http://www.gesundewissen.ch)