

Ernährungsmedizin

Jeder hat schon schmerzlich den Jo-Jo-Effekt nach kalorienreduzierten Diäten erfahren müssen: kalorienarme Diäten senken den Grundumsatz um bis zu 50%. Kehrt man nach der Diät zu seinen alten Eßgewohnheiten zurück, nimmt man unweigerlich in kürzester Zeit noch mehr zu, als man vorher an Gewicht verloren hat.

Durch dieses ständige Auf und Ab kommt es zu körperlichen und geistigen Erschöpfungszuständen und zu einer Schwächung des Immunsystems mit erhöhter Infektanfälligkeit.

Eine moderne Ernährungsberatung basiert auf der Genetik des menschlichen Stoffwechsels: je nach Körperbau gehört man zu dem Typ der Jäger und Sammler der Steinzeit (30% der Weltbevölkerung), die nur gelegentlich Fleisch, Obst und Gemüse zu essen hatten, oder zu dem Typ der Ackerbauern, deren Stoffwechsel die Sesshaftwerdung und die regelmäßige Nahrungsaufnahme vor circa 10000 Jahren mitgemacht hat. Dies lässt sich metrisch erfassen. Unsere Nahrungsmittelindustrie hat leider kein Interesse daran, uns gesund zu ernähren, gezielt wird Suchtverhalten sogar provoziert. Somit können viele ab einem gewissen Alter auch nicht mehr einfach alles konsumieren, was uns durch die Medien als gesund und erstrebenswert angepriesen wird.

Der Mensch nimmt nicht zu, weil er zu viel isst, sondern weil er das Falsche isst: nämlich zu viele Kohlenhydrate. Würde man alle Häute des Körpers ausbreiten, könnte man 10 Fußballfelder damit füllen. Diese bestehen fast ausschließlich aus Eiweißen und Fetten. Die Folge der Gewichtszunahme sind unsere heutigen Erkrankungen wie Hochdruck, Diabetes, Gicht, Steinleiden, Fettstoffwechselstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebs, die das Gesundheitssystem zum Kollaps führen werden. Zu Beginn meines Studiums vor 20 Jahren gab es 10- 15 verschiedene Diäten, deren Sinn ich nie verstanden habe. Heute weiß man, dass das zentrale Thema die sogenannte „Insulinfalle“ ist: Insulin, das Hormon der Bauchspeicheldrüse, dient nach Aufnahme von Zucker im Blut dazu, diesen in die Zellen einzuschleusen, ein Zuviel wird in Fettdepots umgebaut und gespeichert. Nur wenn der Insulinspiegel unter eine gewisse Schwelle fällt, öffnen sich die Fettkammern, nur in dieser kurzen Zeit ist Abnehmen möglich. Viele Zwischenmahlzeiten (offiziell empfohlen) führen zu einem konstant hohen Insulinspiegel und folglich zu einer permanenten Gewichtszunahme, die nur durch ein Mehr an Sport verhindert oder aufgehalten werden kann.

Meine Ernährungsberatung beruht auf einer ausführlichen Anamnese, auf umfassenden Laboruntersuchungen, einem Ausschluss von Nahrungsmittelintoleranzen durch Bioresonanztechnik, einer Erhebung der Körpermaße und einer dann völlig individuellen Beratung ohne Produktzusatz. Ernährung muss immer und zu jeder Zeit funktionieren.

Fällt man wieder in seine alten Muster zurück, kommt es natürlich zu einer Gewichtszunahme, der Jo-Jo Effekt unterbleibt aber und das Abnehmen funktioniert wieder nach denselben Regeln, die zuvor individuell besprochen wurden. Diese behalten lebenslänglich Gültigkeit, da der Stoffwechsel sich ja nicht verändert.