



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 7/2011

Königstein, 15. Juni 2011

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

in der Naturarzt-Ausgabe 7/2011 dreht sich einiges um die Ernährung. Einen Schwerpunkt bildet das Thema „Abnehmen“. Die Artikel dazu stellen wir Ihnen kurzgefasst bzw. auszugsweise in diesem Newsletter vor:

Stoffwechseldiäten – fürs Abnehmen erste Wahl?

Seit ein paar Jahren wird für „ganzheitliche Stoffwechselprogramme“ geworben, die mithilfe eines individuell zugeschnittenen Ernährungsplans effektives Entfetten und mehr verheißen. Kann man damit nachhaltig abnehmen?

Abnehmen mit und ohne Jojo-Effekt

Übergewicht ist einerseits eine subjektive Wahrnehmung, andererseits ein objektives gesundheitliches Risiko. Die medizinischen Kriterien dafür sind allerdings „im Fluss“, ebenso wie die Regeln für die Gewichtsreduktion. Der *Naturarzt* sprach darüber mit Prof. Dr. med. Peter W. Gündling.

Wir wünschen eine anregende Lektüre!

Mit den besten Grüßen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

➔ Stoffwechseldiäten – fürs Abnehmen erste Wahl?

Seit ein paar Jahren wird massiv für „ganzheitliche Stoffwechselprogramme“ geworben, die mithilfe eines individuell zugeschnittenen Ernährungsplans effektives Entfetten und vieles mehr verheißen. Kann man damit nachhaltig abnehmen? Die Zeitschrift „*Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*“ (7/2011) hat eines dieser weitgehend ähnlichen Konzepte unter die Lupe genommen.

Konzepte wie Metabolic Balance® beeindrucken durch professionelles Marketing und wirkungsvolle Rhetorik. Inhaltlich kombinieren sie plausible Argumente

und bewährte Prinzipien mit zweifelhaften Annahmen und wissenschaftlichen Halbwahrheiten.

Als positiv sind folgende Empfehlungen von MB zu bewerten:

- ▶ Die Nahrung soll nur einen geringen Insulinstieg bewirken. Das führt zur Bevorzugung von möglichst naturbelassenen Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index.
- ▶ Eine Abendmahlzeit mit schwacher Insulinausschüttung ist anzustreben, und sie sollte nicht zu spät verzehrt werden.
- ▶ Für lange Pausen zwischen den Mahlzeiten (5 Stunden) sorgen (damit der Insulinspiegel nicht ständig erhöht ist). In der Praxis bedeutet dies ein Drei-Mahlzeiten-Tagesschema.

So weit, so gut. Aber was hat es mit dem „individuellen“, angeblich maßgeschneiderten Stoffwechselprogramm auf sich? Basis dieses Speiseplans sind eine Blutanalyse – 36 Blutwerte, die eher wie routinemäßige Blutbefunde eines Hausarztes wirken – sowie persönliche Daten (Gewicht, medizinische Historie, Medikamente, Vorlieben und Abneigungen bei Nahrungsmitteln, Allergien, etc.). Doch nirgendwo wird erklärt, wie aus einfachen, um nicht zu sagen banalen, Blutparametern ein individuell angepasster Ernährungsplan abgeleitet werden kann. Dies ist ein Geheimnis ... und wird immer eines bleiben.

„Blutanalysen und (angeblich) individuelle Programme erweisen sich bei Reduktion von MB & Co auf das Bedeutsame, nämlich auf die wirksamen Prinzipien, als überflüssig“, schreibt Dr. oec. troph. Edmund Semler im *Naturarzt*. Der an Übergewicht Leidende wäre gut beraten, sich zunächst einem traditionellen Essverhalten mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln zu nähern: Zwei oder drei geregelte Mahlzeiten pro Tag (mit Essenspausen von 4 bis 5 Stunden), keine Zwischenmahlzeiten und eine knapp bemessene Abendmahlzeit sind nach aktuellem Kenntnisstand eine vielversprechende Voraussetzung für eine erfolgreiche Reduktion und Stabilisierung des Gewichts.

Lesen Sie die ausführliche Analyse von Dr. Edmund Semler in der *Naturarzt*-Ausgabe 7/2011. Sie erscheint am 22. Juni im Zeitschriftenhandel.

⇒ Abnehmen mit und ohne Jojo – Interview mit Prof. P. W. Gündling

Übergewicht ist einerseits eine subjektive Wahrnehmung, andererseits ein objektives gesundheitliches Risiko. Die medizinischen Kriterien dafür sind allerdings „im Fluss“, ebenso wie die Regeln für die Gewichtsreduktion. Die *Naturarzt*-Redaktion sprach darüber (für Ausgabe 7/2011) mit Prof. Dr. med. Peter W. Gündling.

□ *Früher hieß es: „Weniger Kalorien mit dem Essen aufnehmen, mehr Kalorien durch Bewegung verbrauchen!“ In den letzten Jahren liest man immer wieder, dieses Konzept sei „total veraltet“ und „längst widerlegt“. Was ist richtig?*

Dieses Prinzip stimmt immer noch. Aber das ist eben nur ein Teil der Wahrheit. Der andere Teil bezieht sich unter anderem auf das Essverhalten und die Häufigkeit der Mahlzeiten.

□ *Inwiefern spielt die Häufigkeit der Mahlzeiten eine Rolle?*

Der Abnehmwillige sollte nur drei anstatt fünf oder sechs Mahlzeiten zu sich nehmen. Denn praktisch jede Mahlzeit enthält Kohlenhydrate. Diese werden zu Zucker abgebaut und führen zu einer vermehrten Insulinausschüttung. So führt ein normales Frühstück zu einer etwa vierstündigen Erhöhung des Insulinspiegels. Dieser sorgt für Fettaufbau und verhindert die Fettverbrennung. Werden nun fünf oder mehr Mahlzeiten über den Tag verteilt gegessen, wird permanent Fettmasse aufgebaut und deren Verbrennung unterbunden. Auf diese Weise gelingt auch bei geringer Kalorienzufuhr keine gesunde Gewichtsabnahme.

□ *Der Jojo-Effekt ist berüchtigt: Wer schnell abnimmt, nimmt auch schnell wieder zu – wieso?*

Unsere Muskulatur ist das Gewebe, das die Höhe unseres Grundstoffwechsels bestimmt, also unseren Energieverbrauch ohne besondere Belastung. Wenn nun die Körpermuskulatur durch eine falsche Diät abnimmt, sinkt der Grundumsatz und die nächste Gewichtszunahme ist vorprogrammiert. Deshalb ist bei einer verringerten Kalorienzufuhr auf ausreichende Eiweißzufuhr zu achten.

□ *Ist nicht die mit der üblichen „bürgerlichen“ Kost einhergehende Eiweißmast ein Problem vieler Betroffener?*

Ohne Eiweiß in der Reduktionsphase kommt es zum Jojo-Effekt. Deshalb arbeiten heute praktisch alle wissenschaftlich fundierten Programme zur Gewichtsabnahme mit eiweißbetonten Diäten. Dabei heißt „eiweißbetont“ nicht, dass es besonders viel Eiweiß gibt, sondern nur, dass der Mindestbedarf von 0,8 g/kg Körpergewicht nicht unterschritten wird.

Lesen Sie das ausführliche Interview in der *Naturarzt*-Ausgabe 7/2011. Sie erscheint am 22. Juni im Zeitschriftenhandel.

Naturarzt- Ihr Gesundheitsratgeber

... erscheint monatlich als unabhängiger Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im ***Naturarzt*** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien und Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber ***Naturarzt*** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen: <http://www.naturarzt-online.de>

Außerdem finden Sie die Zeitschrift bei [Facebook](#) unter

www.facebook.com/pages/Naturarzt-Ihr-Gesundheitsratgeber/172150646148552

Sie können uns auch bei [Twitter](#) folgen. Der *Naturarzt* hat dort den Benutzernamen *NaturarztAccess* bzw. **@NaturarztAccess**. Alles noch in den Anfängen, aber mal sehen ...

