

Chitosan: Wirksamer Schlankmacher aus dem Meer

Liebe Leserinnen und Leser,



Wir haben ein neues Produkt für Sie: Chitosan mit **Vitamin C** und **Chrom**.

Dieses neue Produkt möchte ich Ihnen heute vorstellen.

Sie finden es im Online-Shop von Nature Power.

Chitosan ist ein wirksamer Fett-Blocker:

Es verhindert konsequent die Aufnahme von Nahrungsfetten.

Es ist auch ein Fett-Burner: Es greift Fettdepots aktiv an und verbrennt täglich bis zu 500kcal. Als Chitosan (gr. ? „Hülle, „Panzer“) wird ein unverdaulicher Ballaststoff bezeichnet, der aus dem Polysaccharid Chitin hergestellt wird. Chitin ist neben Cellulose das am weitesten verbreitete Polysaccharid und dient der Strukturbildung. Es findet sich natürlicherweise in den Panzern von Schalentieren wie Krabben und Garnelen sowie in Insekten. Es kommt außerdem in Pilzen als Gerüstsubstanz vor.

Aufgrund seiner chemischen Struktur ist der Ballaststoff in der Lage, ein Vielfaches seines Eigengewichtes an Fett zu binden. Die so gebundenen Fette sind für den Körper nicht mehr verfügbar und werden über den Stuhl ausgeschieden. Chemisch gesehen ist Chitosan ein sogenanntes Polyglucosamin (Polyaminosaccharid). Das heißt, vereinfacht gesagt, dass Chitosan eine Kette aus Zuckermolekülen ist, die mit Aminogruppen bestückt sind. Daher der Name „Aminosaccharid“. Das Wort „Poly-“ verweist auf die Tatsache, dass hier mehrere beziehungsweise viele Aminosaccharide in Kettenform aneinandergereiht sind. Wie Chitin kommt auch Chitosan in der Natur vor und ist somit kein künstliches Produkt der chemischen oder pharmazeutischen Industrie.

Chitosan wird nicht nur zur Unterstützung einer Gewichtsabnahme verwendet, sondern kommt, da es Schwermetalle bindet, blutstillend, antimikrobiell und heilend wirkt, auch in Medizinprodukten zum Einsatz.

Chitosan ist ein natürlich vorkommendes Polymer, das aus dem Chitinpanzer von Krustentieren wie zum Beispiel Krabben, gewonnen wird. Es ist biologisch abbaubar, für die Umwelt ungiftig und

neben der Zellulose der bedeutendste nachwachsende Rohstoff der Welt.

Chitosan bietet schier ungeahnte Möglichkeiten: es heilt Wunden, indem es die Bakterienbildung hemmt und dadurch Entzündungen verhindert. Es hält Lebensmittel frisch und hilft bei der Klärung von Wasser. Es speichert Feuchtigkeit und bindet Proteine und Fett.

Die Eigenschaften von Chitosan

Chitosan wirkt:

- Fettbindend
- Blutstillend
- Antimikrobiell
- Bindet Schwermetalle

Chitosan wird nicht nur zur Unterstützung einer Gewichtsabnahme verwendet, sondern kommt, da es Schwermetalle bindet, blutstillend, antimikrobiell und heilend wirkt, auch in Medizinprodukten zum Einsatz.

Chitosan bindet Fett. Dieses wird vom Körper ungenutzt ausgeschieden und somit die Fettaufnahme verringert. Wer Chitosan aber in dem Glauben einnimmt, jetzt mit gutem Gewissen und ohne Folgen schlemmen zu können, der irrt, auch hier ist eine Ernährungsumstellung und körperliche Aktivität erforderlich, um langfristige Erfolge zu erzielen.

Chitosan quillt im Magen-Darm-Trakt auf und vermittelt so ein Sättigungsgefühl. Während Chitosan den Verdauungskanal durchläuft, kann es das sechs- bis achtfache seines Eigengewichts an Fett aufnehmen und es aus dem Körper schwemmen, bevor es vom Stoffwechsel umgewandelt und gespeichert wird.

Der Wirkmechanismus ist simpel: Chitosan ist positiv ionisch geladen und kann daher die negativ geladenen Carboxylgruppen der Fettsäuren im Darm binden und zur Ausscheidung bringen. Wechselwirkungen sind ebenfalls zwischen Chitosan und Gallensäuren, sowie Cholesterin möglich.

Die Einnahme von Chitosan unterstützt somit nicht nur eine Gewichtsabnahme, sondern wirkt sich auch positiv auf die Fettstoffwechselfparameter Triglyceride und Cholesterin (3 g Chitosan pro Tag erforderlich) aus.

Doch es gibt auch eine Kehrseite dieser Medaille:

Durch die hohe Fettbindungskapazität besteht die Gefahr, dass essentielle Fettsäuren und die fettlöslichen **Vitamine** A, D, E und K nicht in ausreichender Menge aufgenommen werden. Auch Wechselwirkungen mit den wasserlöslichen B-Vitaminen sind möglich. Daher sollte der Körper zusätzlich mit Vitaminen und essenziellen Fettsäuren versorgt werden, am besten drei Stunden vor oder nach der Chitosaneinnahme.

Unsere Produkte **Vitamin-B-Komplex** und **MultiBasic** sind geeignet, die möglichen Defizite auszugleichen.

Neben Chitosan enthält unser Produkt auch Vitamin C und Chrom.

Studien haben gezeigt, dass die Wirkung des Chitosans durch gleichzeitige Einnahme von **Vitamin C** verbessert werden kann.

Vitamin C fördert nicht nur die Wirkung von Chitosan, sondern ist auch an der Synthese von **Carnitin** beteiligt. **Carnitin** ist entscheidend für den Fettabbau. Menschen mit niedrigem **Vitamin C**-Spiegel können häufig nur schwer Gewicht verlieren.

Das essentielle Spurenelement **Chrom** hat viele wichtige Funktionen im Körper u.a. unterstützt **Chrom** Menschen die abnehmen oder ihr Gewicht halten wollen.

Vielen Menschen fällt es schwer ihre Naschgewohnheiten im Rahmen zu halten. Meist schaffen sie es, ihre Ernährung umzustellen, so dass sie abnehmen, aber der Heißhunger nach Süßigkeiten bleibt. So trägt **Chrom** zu regelmäßigen Essgewohnheiten bei - die Voraussetzung, um eine gute Figur zu erlangen oder zu halten.

Chrom ist für die körpereigene Insulinsynthese von großer Bedeutung und trägt so zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei. Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel beeinflusst nachhaltig den Appetit und die Verbrennung von Nährstoffen, den Eiweißstoffwechsel (Muskelbildung), den Kohlenhydratstoffwechsel (Hauptenergiequelle), den Fettstoffwechsel (Energiespeicherung), sowie den Cholesterinumsatz.

Herstellung

Für die Gewinnung von Chitosan werden im Wesentlichen Krabbenschalen, die beim Schälen der Krabben anfallen, verwendet.

Zunächst wird Chitin aus den Krabbenschalen durch Entfernung der Fleischreste (Deproteinierung) gewonnen. Dann müssen die **Kalzium**-Verbindungen aus der Schale entfernt werden (Demineralisierung), die dem Panzer die Härte verleihen.

Die Umwandlung zum Chitosan erfolgt in der Regel chemisch, durch Deacetylierung von Chitin. Chitosan unterscheidet sich vom Chitin durch das Vorhandensein freier, reaktiver Aminogruppen.

Chitosan ist ein lineares Polysaccharid, in dem N-Acetyl-D-Glucosamin mit D-Glucosamin 1,4-glykosidisch verbunden ist. Daher auch der Name Poly-D-**Glucosamin**.

Nebenwirkungen

- Chitosan ist nicht geeignet für Menschen mit Fisch- oder Schalentierallergie.
- Menschen mit Erkrankungen des Verdauungstrakts sollten Chitosan besser nicht nehmen.
- Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich (z.B. der Anti-Baby-Pille). Bitte fragen Sie vor der Einnahme Ihren behandelnden Arzt oder Apotheker.
- Schwangere, stillende Mütter und Kinder sollten kein Chitosan nehmen!
- Verstopfung oder Durchfall, Völlegefühl, Magenschmerzen und Magenkrämpfe können nach der Einnahme auftreten.
- Wie bei jedem natürlichen Ballaststoff sollte ausreichend getrunken werden mindestens 2 bis

3 Liter Wasser täglich, damit es nicht zur Verstopfung kommt.

- Eine langfristige Einnahme von Chitosan kann zu Vitaminmangel führen. Betroffen hiervon sind insbesondere die fettlöslichen Vitamine (Vitamin A, D, E und K), aber auch der Vitamin B2- und B12-Status kann nachteilig beeinflusst werden.

Eine der häufigsten und unbeliebtesten Nebenwirkungen von Chitosan ist aber der Jojo-Effekt nach Beendigung der Einnahmezeit. Um diesen zu verhindern ist eine Ernährungsumstellung, bereits zu Beginn der Einnahme, kombiniert mit körperliche Aktivität, unabdingbar.

Was Sie noch zusätzlich bedenken sollten

Bevor ich es vergesse: Die Risiken und möglichen Nebenwirkungen von Chitosan. Für Menschen mit einer Krustentierallergie oder Schalentierallergie bietet Chitosan die mögliche Gefahr einer Allergie. Und: die veränderte Resorption im Darm kann einen Einfluss auf die Wirksamkeit von Medikamenten haben. Bei Darmstörungen oder Stoffwechselproblemen (wie z.B. Diabetes), sollte Chitosan sowieso nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

Es gibt Stimmen, die nicht ganz so euphorisch über Chitosan reden, da die eingeschränkte Resorption von Fetten nicht nur diese, sondern auch fettlösliche **Vitamine** an der Aufnahme in den Organismus beeinträchtigen. Damit steht zu erwarten, dass eine langfristige Dauereinnahme von Chitosan auch zu einem Vitaminmangel führen müsste. Betroffen davon wären das **Vitamine A** und das **Vitamin D** (sofern **Vitamin D** nicht durch die Sonne erworben wird), das **Vitamin E** und das **Vitamin K**. Aber wie bereits erwähnt empfehlen wir dringend die zusätzliche Einnahme von Vitaminen, um diesen Nachteil auszugleichen.

Chitosan ist mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit ein gutes Abnehmmittel, wenn der Abnehmwillige gleichzeitig seine Ernährung umstellt, Kohlenhydrate einschränkt, keine „toten Kalorien“ zu sich nimmt und sich körperlich betätigt.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln