

Aktiver Stoffwechsel - weniger Pfunde

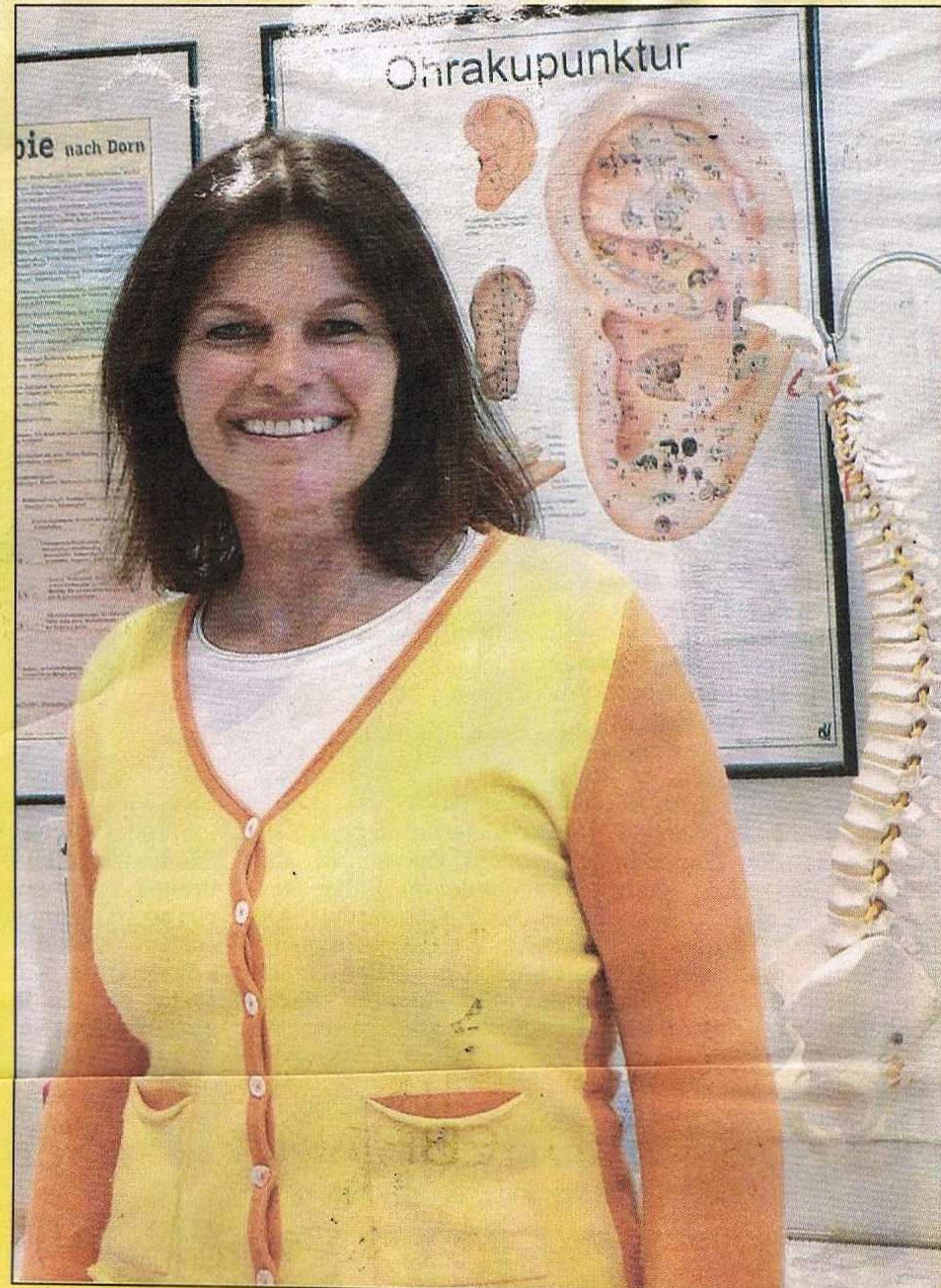
Wenningstedt.(jo) Die Klage: „Auch wenn ich wenig esse, ich nehme einfach nicht ab“, hört Heilpraktikerin Birgit Mennekes von vielen, denen es schwer fällt, ihr Körpergewicht zu halten oder zu reduzieren. Und tatsächlich geben sich diese nicht etwa insgeheim zügellosen Fressorgien hin. Der Grund, dass die unliebsamen Pfunde nicht purzeln, ist ein träger Stoffwechsel. „Der Schlüssel zur dauerhaften Gewichtsabnahme ist ein aktiver Stoffwechsel. Dieser kann durch ein richtiges Ernährungsprogramm auf Trab gebracht werden“, so Birgit Mennekes.

Beim *Sylter Gesundheitsforum 2006* am kommenden Sonnabend, im Vortagsraum der Alten Post referieren Heilpraktiker über diese Problematik und zeigen auf, wie der Stoffwechsel optimiert und das Gewicht reduziert werden können.

Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass es nicht darauf ankommt, wie viel man isst, sondern was man isst. Viele Menschen essen allerdings von den Lebensmitteln zu wenig, die ihre Drüsen brauchen, um die entscheidenden Hormone in der richtigen Menge zu produzieren. Die Folge ist ein träger Stoffwechsel und Gewichtszunahme. Das zentrale Schlüsselhormon des Ernährungsstoffwechsels ist das durch Kohlenhydrate aktivierte Insulin. Ein Anstieg des Insulinspiegels führt zur Erhöhung der Blutfette, zum verstärkten Fetteinbau und zur Verminderung von Hormonen. „Nicht Fette machen dick. Es sind vielmehr ungeeignete Kohlenhydrate und Nahrungsmittel, die den Stoffwechsel belasten“, erläutert Birgit Mennekes.

Genau an diesem Punkt setzt das Stoffwechselprogramm „gesund & aktiv“ an. Ein innovatives Ernährungsprogramm, das auf die Optimierung des Stoffwechsels ausgerichtet ist. Das von dem Hamburger Heilpraktiker Lothar Ursinus entwickelte Programm basiert auf der Erkenntnis, dass Gesundheit, Wohlbefinden und ein normales Körpergewicht sich nur einstellen können, wenn der Stoffwechsel optimal funktioniert. Bislang haben etwa 400 Ärzte und Heilpraktiker in einem bundesweit agierenden Netzwerk mehr als 25.000 individuelle Ernährungspläne aufgestellt. Heilpraktikerin Birgit Mennekes bietet seit 3 Jahren diese Methode in ihrer Praxis in Wenningstedt an. „Anhand einer umfangreichen Stoffwechselanalyse werden 40 spezifische Blutwerte untersucht. Nach den ermittelten Daten wird dann ein persönlicher, auf die individuelle Stoffwechselsituation abgestimmter Ernährungsplan aufgestellt. Dieser beinhaltet, welche Nahrungsmittel wann und in welcher Form verzehrt werden können, damit der Stoffwechsel aktiviert wird“, schildert Birgit Mennekes die Vorgehensweise. In überraschend kurzer Zeit reduziere sich das Gewicht, ohne Einnahme von Pulvern oder Medikamenten, ohne zu fasten oder zu hungern.

Bei Diäten schmelzen dagegen nicht nur die Fettpolster weg (wenn überhaupt), sondern auch lebenswichtiges Körpereiwweiß, das heißt Muskelmasse, schwindet und das Immunsystem wird geschwächt. Hierzu kommt der so genannte Jo-Jo-Effekt, der bei Diäten sogar zu einer stetigen Gewichtszunahme führt. Das „gesund & aktiv“-Stoffwechselprogramm ist dagegen eine gesunde Methode, dauerhaft lästige Pfunde los zu werden. „Wie die Erfahrung zeigt, ergibt sich zudem insgesamt eine positive gesundheitliche Veränderung. So bessern sich Beschwerden wie Bluthochdruck, Sodbrennen, Gelenkschmerzen, Diabetis mellitus, Schlaflosigkeit, Allergien und Migräne“, beobachtete Birgit Mennekes.



Heilpraktikerin Birgit Mennekes