

# Gewichtsreduktion ohne Hexerei

(Highlights aus „Gesundheit aus Dosen“ von © Gabriela Kerchler)

## Warum essen wir eigentlich?

Weil uns langweilig ist. Weil wir uns belohnen wollen. Weil wir beim Anblick bestimmter Speisen Appetit bekommen. Weil die Uhr sagt: „Essenszeit“. Aus Hunger (der ist aber in unseren Ländern eher selten, weil wir uns immer schon etwas in den Mund stecken, noch bevor wir dieses Gefühl kennenlernen konnten.)

Alles richtig, aber vom Standpunkt unseres Körpers und seiner Überlebensstrategie essen wir eigentlich nur aus einem einzigen Grund:

## Wir brauchen Eiweiß!

Alles was in unserem Körper geschieht, wird durch Eiweiß bestimmt. Die Suche nach Eiweiß in der Nahrung ist der Grund, warum eine Kuh den ganzen Tag grasen muß, ein Löwe aber nur alle paar Tage eine Antilope schlägt: Antilopen enthalten wesentlich mehr Eiweiß als eine grüne Wiese.

Die meisten Kunden, die zu einer Ernährungsberatung zu mir kommen, sind an einer „gesunden“ Ernährung relativ uninteressiert. Sie sind übergewichtig und wollen abnehmen. Wenn das auch noch auf gesunde Art und Weise geht - um so besser.

Und alle haben bereits die unterschiedlichsten Diäten hinter sich, sind also sozusagen bereits Profi. Manche hatten auch brav einige Kilo abgespeckt, aber schon nach kurzer Zeit waren sie dicker als zuvor - ein Phänomen, das man als **Jojo-Effekt** bezeichnet. Wenn man diese Prozedur nur oft genug wiederholt, genügt nach Jahren wirklich der oft zitierte Schluck Wasser, um zuzunehmen.

## **Warum ist denn die Sache mit dem Idealgewicht nur so schwer?**

Warum plagen uns Heißhungerattacken, warum kasteien wir uns wochenlang, um dann schon in kurzer Zeit alles wieder oben zu haben?

## **Und was muß wirklich passieren, damit unser Körper einmal gespeichertes Fett wieder hergibt?**

Kalorien zählen? Nein! Kalorien sind eine rein wissenschaftliche „Spinnerei“, die mit dem realen Leben nichts zu tun haben.

Crash-Diäten? Dabei verliert Ihr Körper kein Fett, sondern Eiweiß, Wasser und

Kalium. Die Folgen sind zum Beispiel mehr Falten und eine erhöhte Infektionsanfälligkeit.

**Um Fett zu verlieren**, genügen ein paar sehr einfache Mechanismen, die genauso wie das Speichern von Fett für Notzeiten bereits in unseren Genen angelegt sind.

Der erste wichtige Schritt dabei ist, Fett überhaupt aus den Fettzellen herauszulösen.

Aus bestimmten Aminosäuren (das sind die kleinsten Bausteine von hochwertigem Eiweiß), Vitamin C und Vitamin B6 produziert unser Körper zwei Hormone, die als einzige in der Lage sind, Fettzellen zu knacken.

Wußten Sie eigentlich, daß Sie ohne Vitamin C in einer bestimmten Dosierung kein Gramm Fett abnehmen? Übrigens ist Vitamin C Mangel ein häufiger Grund, warum erfolgreich begonnene Gewichtsabnahmen während einer Grippewelle plötzlich zum Stillstand kommen. Der Körper entscheidet hier ganz einfach: Lieber ein paar Kilo mehr, aber dafür bleibt der Organismus gesund.

Fettverbrennung funktioniert immer dann optimal, wenn wir unseren Organismus mit ganz bestimmten Stoffen versorgen, und hier steht **hochwertiges Eiweiß** an erster Stelle. Bei qualitativ minderwertiger Nahrung fährt unser Körper nämlich als Sofortmaßnahme zunächst die Verbrennung herunter. Also: Qualität nicht Quantität steuert unser Gewicht.

Ein wichtiger Punkt, um Gewicht zu verlieren, ist also, daß Sie Ihrem Körper täglich hochwertiges Eiweiß zur Verfügung stellen, am besten in Form eines komplexen Eiweißgetränkes. Dies hat folgende Vorteile:

- Sie nehmen täglich alle notwendigen Aminosäuren in einem idealen Mischungsverhältnis zu sich.
- Ihr Körper kann dieses Produkt zu 100% verwerten.
- Es kommt zu keinerlei Nährstoffverlusten bei der Verdauung.
- Dadurch, daß Sie Ihren Körper täglich mit allem versorgen, was er braucht, haben Sie schon nach kurzer Zeit keine Heißhungerattacken mehr. Vor allem die Gier nach Süßem nimmt deutlich ab.
- Die Zubereitung ist einfach, zeitsparend und überall durchzuführen.
- Die Produkte schmecken hervorragend.

Ich hoffe, ich habe Sie ein wenig neugierig gemacht. Es liegt jetzt an Ihnen, ob Sie zunächst noch weitere Informationen anfordern wollen, oder ob Sie gleich Ihr Übergewicht in Angriff nehmen wollen. In jedem Fall würde ich mich freuen, bald von Ihnen zu hören.