

Naturarzt

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturarzt-NEWSLETTER 1/2009

Königstein, 17. Dezember 2008

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr, liebe Naturarzt-Leser!

Mehr Zeit für das Wesentliche – wer wünscht sich das nicht? Nun gut, manchmal auch mehr Zeit für Nebensächlichkeiten. Einfach mehr Zeit „für sich“. Wie funktioniert's? Man muss zunächst seine Ziele definieren, schreibt Dipl.-psych. Esther Wolter im Naturarzt (Ausgabe 1/2009), und dann diese Ziele auch noch so realistisch formulieren, dass man sich nicht ständig selbst enttäuscht mit seinem „Zeitmanagement“.

Leichter gesagt als getan, denkt sicher mancher, vor allem in der Vorweihnachtszeit, wenn sich neben den üblichen Sonderaufgaben zum Jahresende im geschäftlichen Bereich noch ein allseits bekannter privater Stress einstellt. „Die Geschenke besorgt bei uns das Christkind“, schrieb uns vor ein paar Tagen eine Naturarzt-Autorin, „damit mache ich mir keinen Stress.“ Wie praktisch!

Eine schöne Zeit, gelingende Feiertage und alles Gute für 2009 wünscht Ihnen im Namen des *Naturarzt*-Teams

Christoph Wagner (Redakteur)

PS. Im Newsletter geht es diesmal – saisonal bedingt – um Diäten. Beachten Sie auch die jeweils aktuellen Informationen unter „News“ und „Diskussionen“.

Abnehmen: Die Energiebilanz kann man nicht ignorieren

Nach den Feiertagen zum Jahreswechsel kommen bekanntlich die guten Vorsätze ... Die Diätbranche lockt mit Versprechen für garantierte Erfolge und müheloses, schnelles Abnehmen. Bei näherer Betrachtung zeigt sich allerdings: Kaum eine der bekannten Diäten kann wirklich überzeugen.

Eigentlich könnte man die Zu- oder Abnahme von Körpergewicht leicht erklären: Der Mensch verbraucht pro Tag ein gewisses Quantum an Energie, bei Frauen sind das etwa 2000–2300 Kilokalorien, bei Männern rund 2500–2900 kcal, sofern der Alltag nicht durch besondere körperliche Belastungen geprägt ist. Mit der Nahrung nehmen wir Energie bzw. Brennstoffe auf.

Wird mehr Energie aufgenommen als verbraucht, verwandelt sie sich im Körper in „Reserven“. Und wenn man abnehmen möchte, muss man weniger Kalorien aufnehmen, als benötigt werden, so dass der Organismus auf die Pölsterchen zurückgreift. So einfach ist das, allerdings nur in der Theorie. Und wer will schon Kalorien zählen? Statt dessen versuchen es immer mehr Abnehmwillige mit Diäten, die teilweise noch einfacher als dieses Prinzip erscheinen.

Doch egal, ob magische Kohlsuppe, Trennkost, Low Carb oder Glyx-Diät: Bei Prüfung von Theorie und Praxis zeigt sich jedes Mal, Erfolg ist de facto (fast) unabhängig von den jeweils zugrunde gelegten Prinzipien. Es nimmt nur derjenige erfolgreich ab, der bei der Diät weniger Energie zuführt, als er verbraucht. Bei einigen Diäten sind die Kalorien in „Punkte“ umgerechnet (z.B. Weight Watchers), das Prinzip bleibt aber das gleiche. Bei anderen wiederum halten sich die Abnehmwilligen an Tages- und Wochenpläne für die Küche, deren Umsetzung „automatisch“ zu einer hypokalorischen Kost führen (z.B. Brigitte-Diät).

Wie die Diäten im einzelnen abschneiden und welche Grundbedingungen für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion zu erfüllen sind, das erklärt ausführlich die *Naturarzt-Ausgabe 1/2009*.

Darin werden außerdem folgende Themen behandelt:

Eisenspeicherkrankheit Hämochromatose oft zu spät erkannt

Bei chronischer Müdigkeit und geringer Belastbarkeit denkt der Arzt an Eisenmangel. Was aber, wenn die Eisenwerte im Blut erstaunlich hoch sind? Dahinter könnte sich eine Hämochromatose verbergen.

Weisheitszähne: Wann müssen sie wirklich raus?

Die Weisheitszähne genießen keinen guten Ruf: Im Kiefer ist nicht genug Platz, oftmals verkeilen oder entzünden sie sich. Die meisten Zahnärzte halten sie für entbehrlich und greifen schnell – oftmals zu schnell – zur Zange.

Wie Sie die Aufnahme von Lebensmittel-Zusatzstoffen reduzieren

Verbraucher, die industriell hergestellte Nahrungsmittel zu sich nehmen, sollten sich darüber im Klaren sein, dass sie sich die Bequemlichkeit der schnellen und einfachen Zubereitung sowie der langen Haltbarkeit oft mit etlichen Zusatzstoffen erkaufen.

Wie sinnvoll sind die 10 Regeln der DGE?

Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollen die wichtigsten Aspekte eines gesunden Essverhaltens zusammenfassen. Doch nicht alle Empfehlungen erscheinen rundum nachvollziehbar. Eine kritische Bestandsaufnahme von Naturarzt-Chefredakteur Dr. med. Rainer Matejka.

Naturarzt – Ihr Gesundheits-Ratgeber!