

# Die Entstehung von Übergewicht

Von Übergewicht sprechen wir, wenn das Gewicht eines Menschen wegen Ablagerung von Körperfett mindestens 20 % über seinem Idealgewicht liegt, ab 30 % darüber sprechen wir von Adipositas.

Ein Appetitmechanismus im Hypothalamus im Gehirn regelt normalerweise unsere Nahrungsaufnahme. Die im Körper verteilten Fettzellen verständigen sich mit den Hypothalamus, indem sie das Signalprotein Leptin ins Blut ausschütten. Je praller die Fettzellen gefüllt sind, umso mehr Leptin sondern sie ab und signalisieren damit, die Nahrungsaufnahme zu drosseln. Bei Übergewicht reagieren die Nervenzellen im Hypothalamus nicht auf die Leptinsignale, der Appetit bleibt stark. Der Appetitmechanismus wird gestört, wenn die Nervenzellen ungenügend mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt sind. Gesund ernährte Menschen neigen nicht zu Übergewicht, die Natur hat das auch nicht vorgesehen. Die beste Maßnahme zur Gewichtsreduzierung ist daher der Übergang zu einer gesunden Ernährung.

Kalorien in der Nahrung gibt es in drei Formen, als Kohlenhydrate, Protein und Fett. Kohlenhydrate und Protein haben pro Gramm 4 Kilokalorien, Fett hat mehr als doppelt soviel, nämlich 9. Fettreiche Nahrungsmittel fördern eine schnelle Gewichtszunahme und sollten daher für eine Reduktionsdiät verringert werden. Um das Körperfett pro Woche um 500 Gramm zu verringern, muss man täglich 500 Kilokalorien weniger verzehren.

## Welche Vitalstoffe können helfen?

- Übergewicht vermindert die Lebensqualität mindestens dadurch, dass es die Beweglichkeit einschränkt, die Anfälligkeit für viele Krankheiten erhöht und meist auch das Selbstwertgefühl mindert.
- Chitosan: Der Wirkstoff vermindert die Kalorienaufnahme aus den Fetten, indem Chitosan Fette an sich bindet und ungenutzt ausscheidet. Dadurch wird der Körper gezwungen, zur Energieversorgung nach und nach die Fettpolster aufzulösen.
- Vitamin C kurbelt den Fettabbau an, indem es zur Carnitinsynthese beiträgt.. Je weniger Vitamin C im Körper vorhanden ist, desto geringer die Carnitinproduktion (wichtig für die Fettverbrennung).
- Lecithin mit seinen Inhaltsstoffen Cholin und Inositol reguliert den Fettstoffwechsel, so dass Fett besser in Energie umgewandelt werden kann. Auch beschleunigt es die Fettausscheidung durch die Leber.
- Zink wirkt regulierend auf das Appetitzentrum im Gehirn.
- Die Vitamine C und E sowie die Mineralien Zink und Selen sind hochwirksamen Antioxidanzien, die unter anderem helfen, die beim Abbau des Fettgewebes freiwerdenden abgelagerten Gifte zu binden und auszuschleiden.
- Vitamin C und Selen können oxidiertes (verbrauchtes) Vitamin E wieder regenerieren, so dass es weiterhin freie Radikale abfangen kann, die während des Abnehmens vermehrt entstehen.
- Vitamin C wirkt gegen die Müdigkeit und Schläppheit während der Abnehmphase, außerdem beeinflusst es die Stimmung positiv.
- Vitamin C kräftigt das Bindegewebe und sorgt während des Abnehmens für ein besseres Hautbild (Falten, Zellulitis)
- Abnehmen bedeutet für den Körper Stress, der durch die Vitamine C und E sowie Zink und Selen gemindert wird.
- Artischockensaftkonzentrat entlastet die Verdauungsorgane, hilft die Leber entgiften, damit sie effektiv ihre Arbeit tun kann und sorgt für einen gesunden Fettstoffwechsel.