

ARGININ/ORNITHIN

Diese beiden Aminosäuren führen zu einer vermehrten Ausschüttung des Wachstumshormons (STH), das zu den wichtigsten fettabbauenden Hormonen gehört. Übergewichtige Menschen haben häufig niedrige STH-Spiegel, was eine Gewichtsreduktion erschwert. *Switamin L-Arginine/L-Omithine (€ 36,-)*

CARNITIN

Carnitin ist ein Molekül, das aus zwei Aminosäuren besteht und hat die Aufgabe, Fettsäuren in die Mitochondrien (Brennöfen der Zellen) zu schleusen. Bei einem Carnitinmangel ist eine Fettverbrennung nur eingeschränkt möglich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Nahrungsergänzung mit Carnitin bei der Gewichtsreduktion zusätzlich zu einer Kalorieneinschränkung und vermehrter körperlicher Aktivität. *Switamin L-Carnitine (€ 57,-)*

VITAMIN C

Vitamin C ist das wichtigste wasserlösliche Antioxidans. Bei Übergewicht werden vom Stoffwechsel vermehrt freie Radikale gebildet, zu deren Neutralisierung Vitamin C erforderlich ist. Vitamin C ist auch für die körpereigene Carnitinbildung wichtig. *Switamin Vitamin C 1000 (€ 27,-)*

VITAMIN E

Vitamin E ist das wichtigste fettlösliche Antioxidans, und vermindert die Entzündungsneigung, die bei übergewichtigen Menschen vermehrt nachweisbar ist. Vitamin E ist auch besonders wichtig für den antioxidativen Schutz des Gehirns. *Switamin Natural Vitamin E 400 (€ 29,-)*

VITAMIN B-KOMPLEX (B 1/2/6/12, FOLSÄURE, NIACIN, PANTOTHENSÄURE, BIOTIN)

B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle für die Energiebildung im Stoffwechsel, besonders auch für die Energieversorgung der Nervenzellen. Bei einem Mangel einzelner B-Vitamine können häufig Hirnleistungsstörungen und psychische Befindlichkeitsstörungen wie z. B. schlechte Stimmung auftreten, was bekanntlich zu Heißhunger führen kann. *Switamin Vitamin B-Komplex (€ 29,-)*

MAGNESIUM

Magnesium ist der wichtigste Anti-Stress-Mineralstoff und wird benötigt für die Wirksamkeit fettabbauender Hormone. *Switamin Cellactive Magnesium (€ 28,-)*

SELEN

Ein Selenmangel ist sehr häufig, weil die Böden in Mitteleuropa sehr selenarm sind. Selen spielt eine bedeutende Rolle für den antioxidativen Schutz des Zwischenhirns; ein Mangel kann zu vermehrtem Süßhunger führen.

Switamin BioSelenium (€ 30,-)



QUELLE FÜR FIT UND SCHÖN

Urlaub zu Hause – Ihre Wohlfühloase hier!

WARUM ES SICH
LOHNT ABZUNEHMEN!



❖ **Hormone** beeinflussen in mehrfacher Hinsicht die Fettverteilung und die Entstehung von Übergewicht. Die Hormone **Östrogen und Progesteron** vergrößern bei Frauen die Fettzellen im Oberschenkel- und Gesäßbereich. Ein Mangel an männlichen Hormonen führt zu einem vermehrten Fettansatz im Bauchbereich.

❖ Das **Stresshormon Cortisol** führt bei Männern und Frauen zu einer vermehrten Fettbildung im Bauchraum. Je mehr Bauchfett vorhanden ist, um so geringer ist auch die Freisetzung des **Wachstumshormons STH**, das für die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit des Menschen eine wichtige Rolle spielt. Das Fett im Bauchraum ist besonders gesundheitsschädlich, da es eine hohe Stoffwechselaktivität hat und als erheblicher Risikofaktor für das Entstehen des Diabetes mellitus gilt.



❖ Die **Fettzellen sind nicht nur Speicherzellen** für überflüssige Kalorien, sondern können auch verschiedene hormonähnliche Stoffe und Botenstoffe des Immunsystems (Zytokine) bilden. Bei übergewichtigen Menschen sind die Entzündungsmarker häufig erhöht, weil die Fettzellen in Abhängigkeit von ihrer Masse ein entzündungsförderndes Zytokin (Interleukin 6) bilden. Übergewichtige haben eine höhere entzündliche Stoffwechselaktivität als Normalgewichtige.

❖ Eine **zu hohe Kalorienzufuhr** ist ein Hauptgrund für vorzeitige Alterungsvorgänge. Der Stoffwechsel und seine Regulationsmechanismen sind auf Nahrungsknappheit eingestellt und nicht auf einen Nahrungsüberfluss. Durch eine überhöhte Kalorienzufuhr entstehen im Körper auch vermehrt freie Radikale.

❖ Die Regulationsfähigkeit der Blutgefäße ist bei adipösen Menschen deutlich schlechter als bei Normalgewichtigen.

❖ Die **Fettzellen stimulieren direkt die Bildung von Aldosteron**, einem Hormon der Nebennierenrinde, einem so genannten Mineralcorticoid. Durch dieses wird in der Niere vermehrt Wasser und Natrium zurückgehalten, was den Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und Übergewicht sowie die vermehrten Wassereinlagerungen bei übergewichtigen Menschen erklärt.

❖ Bei der Gewichtsreduktion ist besonders der **Verzicht auf die Abendmahlzeit** sinnvoll (dinner-cancelling). Dadurch kommt es nachts zu einer vermehrten Ausschüttung des Wachstumshormons.

❖ Menschen, die abnehmen wollen, sollten **auf den Genuss von Alkohol verzichten**, da Alkohol den Fettabbau im Körper stark hemmt. Alkohol hat auch eine relativ hohe Energiedichte von 7 kcal/g.

❖ Die **Entspannung des Nervensystems** spielt eine wichtige Rolle beim Abnehmen und zur Aufrechterhaltung des erreichten Körpergewichtes. Erste Studienergebnisse aus Laboranalysen deuten darauf hin, dass für den Jo-Jo-Effekt hauptsächlich eine Überaktivität des Sympathikus und eine Insulinresistenz verantwortlich sind.

In den USA beschäftigt man sich inzwischen mit dem medizinischen Effekt des Verzeihens und Vergebens. So konnte man feststellen, dass italienische Ehefrauen, die alle übergewichtig und typische „Frustesser“ waren, abnahmen, nachdem sie gelernt hatten, ihren Ehemännern alle erfahrenen Kränkungen zu verzeihen.

❖ Der **Taillenumfang** ist ein wichtiges Maß für viele gesundheitliche Risiken: Typ-2-Diabetes, Blutfettstörungen, Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc. Er sollte bei Männern <94cm liegen, bei Frauen <80. Wenn Männer einen Taillenumfang >102 cm haben und Frauen >88 cm, ist das gesundheitliche Risiko stark erhöht.

MIKRONÄHRSTOFFE BEI DER GEWICHTSREDUKTION

Zu den Mikronährstoffen zählen **Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren**. Mikronährstoffe sind lebenswichtige und unentbehrliche Substanzen im menschlichen Stoffwechsel. Durch eine Nahrungsergänzung können gestörte Stoffwechselverhältnisse normalisiert und eine Gewichtsreduktion erleichtert werden.



Eine Übersicht über die wichtigsten Mikronährstoffe befindet sich auf der Rückseite.



QUELLE FÜR FIT UND SCHÖN

Urlaub zu Hause – Ihre Wohlfühloase hier!

Löwensteinstr. 14, 97828 Markttheidenfeld-Michelrieth

Tel.: 09394 / 994422, Fax: 09394 / 994418

Internet: www.quelle-fitundschoen.com

E-Mail: quelle@naturklinik.com