

2. Tag - Warum nehmen wir zu?

Diäten helfen nicht beim Abnehmen

Seit wir festgestellt haben, dass die moderne Lebens- und Ernährungsweise unserer Gesundheit und insbesondere unserem Körpergewicht nicht guttut, kommen seitdem Jahr für Jahr neue Diäten auf den Markt.

Immer mehr Menschen machen die leidige Erfahrung, dass trotz intensiver Bemühungen und großer Willenskraft - wie beispielsweise das Einhalten einer strengen Diät, die FDH - Methode, das Kalorien zählen etc. - nach anfänglichem Gewichtsverlust keine weitere Gewichtsreduzierung mehr stattfindet. Nicht selten gesellen sich noch weitere Pfunde hinzu nach einer Diät. Sie können nicht wirklich dauerhaft abnehmen.



Der daraus entstehende Frust bewirkt immer wieder einen Abbruch der meist kurzzeitigen Diät. Und das ist auch gut so, denn mit diesen so genannten "Erfolgsdiäten" funktioniert das Abnehmen nicht. Zudem können Diäten zu erheblichen Gesundheitsproblemen führen.

Warum funktioniert das Abnehmen nicht?

Wenn wir uns in den Medien nach den Ursachen von Übergewicht erkundigen, sind die häufigsten Antworten:

- Langsamer Stoffwechsel
- Zu viele Kalorien
- Zu viele Kohlenhydrate und
- Zu wenig Bewegung



Aber wer selbst mit seinem Gewicht zu kämpfen hat, weiß, dass es da keine simple Formel gibt. Manchmal genügt es auch nicht, mehr Kalorien zu verheizen, als man aufnimmt.

Vielleicht hast du es schon mit dem Kalorienzählen versucht und festgestellt, dass es dir nicht nur auf die Nerven geht, sondern auch wirkungslos ist.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Übergewicht kommt nicht durch

- zu viele Kohlenhydrate oder
- zu wenig Bewegung oder
- fehlende Selbstbeherrschung zustande
- Auch ein langsamer Stoffwechsel kommt nicht als Grund infrage

Es ist wirklich wichtig, dass wir genauer hinschauen, wenn wir herausfinden wollen was unerklärliche Gewichtszunahme wirklich ist.

Was passiert eigentlich, wenn wir zunehmen?

Wenn wir Gewichtsprobleme haben, hängt es davon ab, wie schnell oder langsam unsere Leber arbeitet. Übergewicht hat immer mit den Schadstoffspeichern der Leber zu tun. Alles die Leber Belastende spielt hierbei eine Rolle, zum Beispiel:

- Giftige Metalle
- Pestizide, Herbizide, Fungizide
- Alkohol
- Koffein
- Medikamente
- Elektrische Raumlüfterfrischer
- Strahlung
- Passivrauchen
- Petrochemische Stoffe (Kunststoffe, Benzin, Diesel, Auspuffgase, Petroleum, flüssige Grillanzünder, Gasgrill, Gasherd, Chemische Lösungs-, Schmier- und Reinigungsmittel



Natürlich erfolgreich abnehmen

Stress und Reizüberflutung

Aber auch mehr oder weniger starke Adrenalinüberschüsse im Blut setzen eine Kettenreaktion in Gang, die schließlich dazu führt, dass wir zunehmen. Ansatzpunkt dieser Kettenreaktion sind der Stress und die Reizüberflutung durch unser heutiges Nonstoleben.



Da heute mehr Informationen und Feedback auf uns einströmt und wir stärker gefordert sind als je zuvor, kommt es häufiger als früher – und häufiger, als uns guttut – zu plötzlichen Ausschüttungen dieses eher ätzenden Adrenalins. Das Adrenalin bekommt einfach viel mehr zu tun, und in der Folge hat auch die Leber mehr Arbeit.

Fetteiche Ernährung

Sobald wir uns in Speisen oder Getränken Fett zuführen, sondert die Leber Galle ab, damit dieses Fett schnell aufgeschlossen und abgebaut werden kann. Dabei muss:

- Das Fett dispergiert sein, damit das Blut leichter durch die Adern fließt
- Das Blut verdünnt sein, bevor es bei der Leber ankommt.

Spürt die Leber, dass mit einer Mahlzeit viel Fett auf sie zukommt, kurbelt sie die Galleproduktion gewaltig an. Wenn es dazu immer wieder kommt, wird die Leber irgendwann schwächer und kann nicht mehr genügend Galle bereitstellen, sodass sie immer mehr unverarbeitetes und nichtdispergiertes Fett aufnehmen muss.

Deshalb ist die Leber unser erster Körperteil, der fett und schwer wird. Vor jeder äußerlich erkennbaren oder von der Waage angezeigten deutlichen Gewichtszunahme setzt unsere Leber „Rettungsringe“ an.

Folgen einer überlasteten Leber

Wird die Leber durch pathogene Keime und all den genannten Toxinen geschädigt und überlastet, beginnt ihre Filterleistung nachzulassen, und in der Folge erleben Menschen früher oder später:

- Schwankungen der Körpertemperatur
- Gehirnnebel
- Zunahme um die Körpermitte



Natürlich erfolgreich abnehmen

Die Leber wird zunehmend funktionsuntüchtig. Es gelingt ihr immer weniger gut, dem Blut Nährstoffe zu entnehmen, und zum Teil werden diese Nährstoffe dann auch noch in Fettzellen eingeschlossen und stehen praktisch nicht zur Verfügung.

Es wird auch schwieriger, Giftstoffe einzusammeln und unschädlich zu machen, sodass sie sich zusammen mit den Nährstoffen in dem Fett anreichern, das sich in der Leber und ihrer Umgebung ablagert.

Unsere schützende Leber

Von Geburt an schützt uns die Leber mit ihrer Neutralisationskraft. Würden wir voll und ganz realisieren, was das für uns bedeutet, wir wären alle Tage völlig begeistert: „He, sie dir das an, ich bin eben mal wieder mit Gift in Kontakt gekommen und werde überleben, weil meine Leber so gut für mich sorgt!“

Mit einer vitalen Leber die hochwertige Galle produziert, die Fette aufzulösen und abzubauen vermag, haben wir eine reelle Chance, den Zustand der Gewichtszunahme zu überwinden. Bestimmte Heilpflanzen und Nahrungsmittel, zum Beispiel Ingwer, unterstützen uns dabei.

