

Gewichtsreduktion

Von Dr. Detlef Eichberg



Als ich bei einem Besuch von „Ottis Schlachthof“ dem Bullen von Tölz auf dem Gang den Rat gab, er müsse solche Massen an Essen zu sich nehmen, dass sein Stoffwechsel für die Verdauung mehr Kalorien verbrauchen würde, als dass das Essen Kalorien dem Körper zur Verfügung stellen könne (mit etwas Geduld nochmals lesen, Sie werden's schon verstehen), ließ Ottfried Fischer mich kopfschüttelnd stehen. Sein neben mir stehender Kleinkunstkollege Eisi Gulp grinste daraufhin und meinte: „Der Otte bringt morgen sowieso die gesamte Statistik von McDonalds wieder durcheinander.“

Ich will mit dieser satirischen Anekdote von vornherein klarstellen, dass es ohne Kalorienreduktion keine Gewichtsreduktion geben wird. Auch solche Slogans wie „FdH war gestern Der Weg zur Traumfigur heißt „Iss das Richtige (IdR)“ fordern nicht dazu auf, sich dumm und dämlich zu fressen, sondern tragen dem Umstand Rechnung, dass sättigende Ballaststoffe und ein hoher Eiweißanteil in der Nahrung im Vergleich zur kohlenhydratreichen Ernährung einen wesentlich reduzierten Kaloriengehalt aufweisen. Wenn ich also an all den Stellen, wo süße Naschereien in Schublädchen und sonstig geheimen Lagerplätzen auf der Lauer liegen, die Kalorienbomben gegen z.B. Karotten, Äpfel oder Vollkorn-Dinkelplätzchen austausche, so ist das ein Schritt

in die richtige Richtung. Nach einer kurzen Periode der Überwindung wird sich der Erfolg auf der Waage abzeichnen und das neue Snack-Programm motivierend unterstützen. Zusätzlich kann ich mit sättigenden, sogenannten „Formuladiäten“ (Pulver zur Herstellung von trinkbaren Vollwertmahlzeiten), die zwischen 500 bis 700 kcal Brennwert aufweisen, eine oder zwei Hauptmahlzeiten pro Tag ersetzen.

Durch die Einschränkung der Kalorienzufuhr und nachfolgender Gewichtsreduktion werden wir weniger anfällig für Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Stoffwechselerkrankungen (wie z.B. Diabetes). Außerdem fühlen wir uns bei einer Reduktion der Nahrungszufuhr allgemein wohler und sind bis ins hohe Alter in allen Bereichen des Lebens motivierter und leistungsfähiger.

Unterstützend zur Kalorienreduzierung können homöopathische Mittel, die Blasantang enthalten, zu einer besseren Verbrennung der Kalorien führen. Ein weiterer so genannter „Fat-Burner“ ist L-Carnithin (Nahrungsergänzungsmittel). Topinambur-Pulver am besten in Kapselform fördert ebenfalls den Kalorienverbrauch im Ruhezustand und hat infolge des Quellvermögens einen angenehmen Sättigungseffekt. Hingegen ist von stark wirksamen Appetitzüglern (verschreibungspflichtig) aufgrund der zum Teil gravierenden Nebenwirkungen auf Herz, Kreislauf und Schilddrüse abzuraten. Die Zufuhr von reichlich Flüssigkeit, sowie regelmäßige Bewegung runden die unterstützenden Maßnahmen bei der Gewichtsreduktion ab.