

Abenteuer Abnehmen

Wollen Sie abnehmen? Dann haben Sie ca. 50 Milliarden Zellen gegen sich...

Schauen sie sich um, blättern sie in den Frauenzeitschriften und sie finden zahlreiche Rezepte und Tipps wie man sein Übergewicht los wird. Ein Milliardengeschäft mit den verschiedensten Tabletten, Getränken und Mitteln das überschüssige Gewicht los zu werden.

ABER SO EINFACH IST ES NICHT!

Das erlebe ich in der Zusammenarbeit mit meinen Kunden. Fast jeder hat eine oder mehrere Erfahrungen mit der einen oder anderen Diät gemacht. Viele verzweifeln an sich selbst und suchen eine Lösung beim Schönheitschirurgen oder lassen sich einen Magenband anlegen. Ich bestreite nicht, dass es in manchen Fällen notwendig ist. Daher führe ich bei den Kunden eine Anamnese durch, die entscheidend ist für das weitere Vorgehen. Bei einigen Kunden ziehe ich vor, dass sie einen Arzt aufsuchen, um bestimmte Untersuchungen machen zu lassen. Ein Kunde der an Multiple Sklerose leidet z.B., muss seine Ernährung auf vegetarische Kost umstellen, da möchte ich auf ärztliche Begleitung nicht verzichten. Genauso ist es bei verschiedenen Erkrankungen wie z.B. Diabetes zwei, Bluthochdruck, Allergien, Verletzungen und nach Operationen usw. Unser Körper ist das Haus für die Seele und davon kommt das Wort WOHL-FÜHLGEWICHT.

Nur der Mensch, und damit sind auch die schlanken Menschen die gerne zunehmen würden gemeint, die ihr Wohlfühlgewicht erreichen, fühlen sich in ihrem Körper wohl und strahlen dies auch aus. Das zu erkennen bedarf einer Begleitung und nicht nur Rezepte oder Kalorien zu zählen. Wir sind alle verschieden. Egal für welche Methode sie sich auch entscheiden Ihr Gewicht zu reduzieren oder aufzubauen, der eine wird damit Erfolg haben und der andere bleibt weiterhin auf der Strecke, ohne zu wissen warum. **Wissenschaftlich ist es bewiesen, dass eine gute Begleitung den Erfolg ausmacht.** Für manche stellt sich heraus, dass sie nicht die erforderliche Disziplin aufbringen können und verteuflern anschliessend die Methoden des Abnehmens.

Und da komme ich zu dem eigentlichen Problem und der Ursache des Übergewichts. Manche Kunden kommen und machen mir was vor, aber die Waage lügt nicht. Das Vertrauen und die Gespräche können nur dann helfen, wenn man mit dem Thema offen umgeht. Wer sich wirklich bemüht, der kommt mit Fragen auf mich zu und macht sich Notizen. Auch die verschiedensten Lebensumstände wie Erkrankungen, Stress, Alter und finanzielle Schwierigkeiten verhindern das Wohlfühlgewicht zu erreichen. Wer aber erlebt hat, wie sich das Wohlbefinden mit der Ernährungsumstellung zum Positiven hin verändert, der versucht von sich aus das gute Gefühl nicht zu verlieren.

Der Stoffwechsel ist ein sehr komplexes System und ist nicht mit der Verdauung zu verwechseln. Es gibt verschiedene Arten des Stoffwechsels:

- Baustoffwechsel
- Hungerstoffwechsel
- Energiestoffwechsel

- Aminosäure-Stoffwechsel
- Glukose-Stoffwechsel
- Assimilation
- Dissimilation
- Biotransformation

Wesentlich für den Stoffwechsel sind Enzyme, die chemische Reaktionen katalysieren. Als Enzyme bezeichnen wir funktionelle Proteine die (durch ihre 3-D Struktur) chemische Prozesse katalysieren (beschleunigen) und Wirkstoffe aller lebenden Zellen und Organismen sind. Sie können grosse Moleküle wie Stärke, Eiweisse, Fette oder Zellwandbestandteile abbauen bzw. verändern.

Auf mehr als 20 000 wird die Zahl der natürlich vorkommenden Enzyme geschätzt, von denen gut ein Viertel inzwischen bekannt ist. Ein kleiner Auszug aus der Beschreibung des STOFFWECHSELS.

- Wie kann man sich in der heutigen stressigen Zeit gesund ernähren?
- Soft-Food macht uns Fett und schädigt das Herz.
- Light-Getränke schwächen unsere Knochen.
- Energiereiche Getränke machen besonders schnell fett.
- Billiger Zuckersatz macht uns verfressen.
- Glutamat zündet eine Hungerbombe im Körper.
- Rotes Fleisch ist schuld an Darmkrebs.
- Salz aus Cornflakes macht das Herz kaputt.
- Salami-Nitrite zerstören das Verdauungssystem.
- Energy-Drinks ziehen Wasser aus dem Körper in den Darm.

Verschiedene Hiobsbotschaften machen Schlagzeilen und um die Frage der richtigen Ernährung zu beantworten, sind viele Informationen wichtig. Es sind z.B. auch Schadstoffe die in die Nahrungskette gelangen und uns krank machen. Dann ist es nicht nur die Nahrung die uns krank macht, sondern auch die Inhaltsstoffe.

Wenn ein Kind oder ein Erwachsener bereits Gewichtsprobleme hat, verhindert das zu viel Fett, dass man satt wird. Das Fett-hormon Leptin übermittelt dem Gehirn ein Sättigungsgefühl. Bei Übergewichtigen ist der Blutfettspiegel so erhöht, dass das Leptin die Blut-Hirn-Schranke nicht überwindet und so kein Sättigungsgefühl erzeugt wird.

Wir fliegen heute ins Weltall, wir telefonieren durch die Welt, es werden komplizierte Operationen durchgeführt, viele Medikamente retten unser Leben, wir entdecken die Vorteile der Nanotechnologie etc.

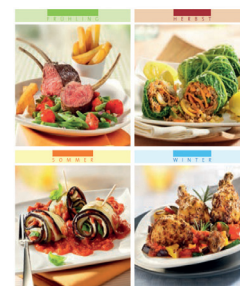
Aber wir sind immer noch nicht in der Lage eine Pille zu entwickeln, die uns davor schützen kann, dick zu werden. Es wird danach geforscht und es würde ein Milliarden Geschäft werden und eine grosse finanzielle Entlastung der Gesundheitskosten bedeuten. Doch Pillen die bisher auf den Markt kamen, haben gravierende Nebenwirkungen, die dazu geführt haben, dass man sie vom Markt nehmen musste.

Geniessen Sie die Festtage, erholen Sie sich gut und denken Sie an Ihr Wohlbefinden. Ich wünsche Allen die sich so viel Zeit genommen und sich fleissig informiert haben nicht zu verzweifeln, frei nach dem Motto «Wer sucht der findet».

Lieben Gruss an alle Leser:

Charlotte Kaminsky, Paramediform Bülach, Dammstrasse 5, Telefon 044 865 33 89 oder 079 269 50 46. Jeden ersten Samstag im Monat zwischen 11-14 Uhr haben sie die Möglichkeit sich unverbindlich kurz zu informieren, sonst werden Termine nach Vereinbarung vergeben.

Schlank werden • Schlank sein • Schlank bleiben

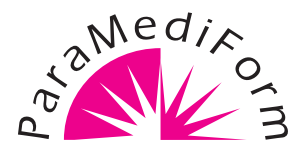


Vierjahreszeiten Kochbuch

VP: CHF 19.90

Rechtzeitig zum 20-jährigen Jubiläum ist das

ParaMediForm 4-Jahreszeiten Kochbuch erschienen.



Institut für Gesundheit, Wohlbefinden und Gewichtsabnahme



ParaMediForm Bülach

Dammstrasse 5
8180 Bülach

bülach@paramediform.ch

Telefon 044 865 33 89

Mobile 079 269 50 46

www.ernaehrung-abnehmen.ch

Für die kommenden Feiertage wünsche ich Ihnen und allen meinen Kunden wohlverdiente Erholung und eine stille, aber auch fröhliche Zeit mit Ihren Lieben. Möge das neue Jahr Ihnen alle Wünsche erfüllen und Sie mit viel Zufriedenheit beschenken.