

## **Ran an den (Winter-)Speck – mit Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren**



**Jeder, der nach der kalten Jahreszeit seine Bikinifigur wieder in Angriff nehmen will oder einfach nur schlanker werden möchte, weiß: Abnehmen ist nicht so leicht. Gesunde Ernährung und Sport reichen meist nicht aus. Diäten sind schwer durchzuhalten und haben oft einen Jojo-Effekt. Da kommen Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren gerade recht. Sie zügeln den Appetit, stoppen den Heißhunger, bauen Fett ab und helfen ganz einfach, das Gewicht zu regulieren.**

Der Winter ist zwar ein häufiger Grund, aber auch eine beliebte Ausrede für überflüssige Pfunde. Denn leider bringen jahreszeitunabhängig immer mehr Menschen zu viele Kilos auf die Waage. Und zu wenige nehmen ihr Übergewicht ernst, obwohl es große gesundheitliche Risiken birgt: Ein übermäßiger Bauchumfang stört nicht nur die Optik, sondern erhöht die Wahrscheinlichkeit für Zuckerkrankheit (Diabetes), Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine kürzere Lebenserwartung.

### **Übergewicht hat verschiedene Ursachen**

Im Gegensatz zu früher ist unser Lebensstil heute geprägt von wenig körperlicher Aktivität und einem relativ geringen Energiebedarf. Gemessen daran nehmen wir zu viele Kalorien zu uns, sodass der Körper den Energiehaushalt selbst nicht mehr vernünftig regulieren kann und Fett ansetzt. Übergewicht ist aber keine bloße Fettansammlung, sondern eine Störung, die viele Organsysteme des Körpers betrifft. Auch genetische Gründe spielen eine Rolle, denn die meisten Kinder übergewichtiger Frauen wiegen später selber zu viel. Unser Gewicht wird zudem von Umweltfaktoren gesteuert. So neigen z.B. Menschen aus minderbemittelten Schichten eher zu Übergewicht als Menschen aus „besseren“ Kreisen.

### **Frühzeitig wirksam vorbeugen**

Der Mensch nimmt mit den Jahren automatisch zu. Das ist normal, doch das Wieviel ist entscheidend. Um ein altersentsprechendes Normalgewicht zu halten, hilft die regelmäßige und langjährige Einnahme von Multivitaminpräparaten, insbesondere in Kombination mit Chrom. Das belegen internationale Studien. Sie erhöht den Energieverbrauch des Körpers und die reguliert Gewichtszunahme. Zudem bleiben Körperfettanteil und Body-Mass-Index (BMI), deren Werte nach Geschlecht und Alter variieren, leichter im normalen Bereich.

### **Appetit zügeln und Lust auf Süßes bremsen**

Nach aktuellem Forschungsstand vermindert die Gabe von Multivitaminen auch das Essverlangen und bringt ein besseres Sättigungsgefühl. Das erleichtert, Abnehmvorhaben konsequent durchzuführen und Diäten durchzuhalten. Wer sich mit dem Abnehmen schwertut, weil er am liebsten zu Naschwerk und kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Weißbrot, Kartoffeln oder Nudeln greift, findet in Chrom einen weiteren treuen Helfer. Chrom reduziert nicht nur generell den Appetit, sondern vor allem das Verlangen nach Kohlenhydraten und Süßigkeiten.

### **Muskeln aufbauen und Fettanteil senken**

Hilfreich zur Gewichtserhaltung und -reduktion sind auch Aminosäuren als wichtiger Eiweißbaustein. Denn Eiweiß unterstützt bekanntlich den Fettabbau, nicht zuletzt weil es den Muskelaufbau fördert. Untersuchungen konnten zeigen: Je größer der Eiweißanteil in unserer Nahrung, desto geringer der Fettanteil unseres Körpers und desto höher unser Energieverbrauch (auch im Ruhezustand). Zudem werden wir durch Eiweiß schneller satt, und das

Sättigungsgefühl hält länger an.

**Erfolgreiches Abnehmen beginnt im Kopf**

Wenn es trotz Ernährungsumstellung und ausreichenden Trainings mit dem Gewichthalten oder Abnehmen nicht so recht klappen will, liegt das meistens am Kopf. Denn auch Vorgänge im Gehirn steuern das Körpergewicht. Wichtig ist z.B., was wir um uns herum wahrnehmen und lernen, woran wir uns erinnern, was wir mögen und was wir uns wünschen. Aber auch Belohnungsstrategien sind von Belang. Hormone und Nerven liefern dem Gehirn diesbezügliche Signale und sind wesentlich an der Gewichtsregulierung beteiligt. Gut zu wissen, dass Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren auch positiv auf das Hormon- und Nervensystem wirken. Denn wenn der Kopf mitspielt, bekommen wir unser Gewicht leichter in den Griff.

AI