

Hier bekommen Sie Ihr Fett weg

GEWICHTSREDUKTION

Was Sie tun können, um schnell 10 kg abzunehmen!

Wenn Sie an Ihre Vorsätze und Zielvorgaben fürs neue Jahr denken, haben Sie dann auch das Thema Gesundheit ganz weit nach oben gesetzt?

Soll auch bei Ihnen der Hosenbund nicht mehr in die Hüfte schneiden und sich der Bauch darüber wölben?

Ist ein ambitioniertes Bewegungsvorhaben auch Teil dieser Strategie?

Und sind Sie in den letzten drei Wochen sich auch schon mal untreu geworden oder gar brachial gescheitert?

Das macht nichts, denn Sie haben starke Gegner.

Wussten Sie, dass Sie am Ende immer das machen, was das Gehirn ihnen befiehlt?

Der Lieblingsbefehl des Gehirns an Sie lautet: „Ich brauch Zucker und zwar sofort“!

Klingt das vertraut?

Je höher der Stresshormonspiegel ist desto lauter liegt das Gehirn Ihnen in den Ohren!

Und bei dieser Forderung ist es auch noch kompromisslos. Es muss unbedingt Zucker sein, denn mit Fett gibt sich das Gehirn im Gegensatz zu allen anderen Körperzellen nicht zufrieden.

Kennen Sie daher auch alle Stellen in Ihrem Haushalt, an denen sich offen oder sehr verborgen Kohlenhydratlager befinden? Wissen Sie den nächsten Weg zur Tankstelle, die nachts garantiert noch offen ist?

Und wie gut das tut, wenn die ersten Zuckermoleküle das Gehirn erreichen und wir uns tief aufatmend wieder entspannen, als hätten wir gerade eine Droge zu uns genommen.

Finden Sie, dass dieser Vergleich hinkt?

Wenn ich an meine eigenen Erfahrungen denke und auch an die vielen Geschichten meiner Patienten, dann darf wohl davon ausgegangen werden, dass für einige Gehirnzellen die Zuckerezufuhr dem Flush der Drogenzufuhr ähnelt, wenn der „Entzug“ endlich ein Ende hat.

Wir realistisch kann damit ein Vorsatz sein, der auf Entzug basiert, wenn die „Droge“ sich gemäß der neuen Lifestyleformel 24-7-10 verhält? (Während 24 Stunden rund um die Uhr, an 7 Tagen der Woche, innerhalb von 10 Minuten verfügbar sein).

Was macht der Rest des Körpers?

Wenn der Zucker so in uns strömt, dann stößt die Bauchspeicheldrüse gezwungenermaßen Insulin aus – sofern vorhanden – damit dieses auch wieder sinkt, was bei Zucker, Weißmehl und leichtverdaulichen Stärken meist innerhalb von zwei Stunden erledigt ist.

Was nicht im Gehirn, Muskel und den inneren Organen verbrannt wurde, landet im Fettdepot und der Stoffwechsel klatscht sich in die Hände und lehnt sich entspannt zurück.

Und das Gehirn?

Unterzucker, Reizbarkeit, Unruhe, Grant und Stress!

Sie ahnen es, das Spiel beginnt nach zwei Stunden von Neuem, weil's der „Chef“ so will!

Und Ihr Körper?

Der schreitet in Richtung Kühlschrank, schafft Depots und fordert eine Kleidergröße mehr.



Ralph Reck

Ursachen finden

Nicht alles ist so einfach zu lösen, wie die kontinuierliche Ernährung des Gehirns mit der richtigen Quali- und Quantität an Eiweiß im richtigen Mischungsverhältnis zu komplexen Kohlenhydraten aus Obst, Gemüse und Salat, die dann sogar mit Unterstützung an Vitalstoffen zu regelrechten Fatburnern werden.

Können Sie sich vorstellen, wie aufwendig es wird, wenn Nahrungsmittel eine verzögerte allergische Reaktion im Körper auslösen und dadurch Übergewicht auf lange Sicht hin erzeugen? Bei Menschen, die innerhalb von 24 Stunden eine Gewichtszunahme von 1kg und mehr, oder einen Pulsanstieg von über 10 Schlägen nach dem Essen zeigen, ist die Wahrscheinlichkeit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sehr hoch. In den letzten Jahren wurden da-

für moderne laborchemische Untersuchungen zum Nachweis entwickelt.

Ohne Nebenwirkungen

Hormonmangelzustände im Alter fördern eine Stammfettsucht und so mancher lebenslang schlanke Mensch staunt nicht schlecht, das da plötzlich ein Bauch wächst.

Bioidentische Geschlechtshormone ermöglichen heute wechseljahresgeplagten Männern und Frauen die gewohnte Silhouette zu bewahren oder wieder herzustellen. Dabei kann das ohne Nebenwirkungen verbunden mit einer ganzen Reihe positiver Wirkungen erreicht werden. Bioidentische Hormone unterscheiden sich signifikant von ihren chemischen Geschwistern, welche sich nachweislich für einen Anstieg an Krebs- und auch Kreislaufkrankheiten verantwortlich zeigen und deshalb unter penibler Indikationsstellung und Überwachung stehen.

Es gibt noch weitere Mangelzustände, die einem zementierten Übergewicht das Fett erhalten. Dazu zählen Schilddrüsenhormonmangel, zu wenig Vitamin D, B12, Q10, Carnitin, Arginin, Taurin-, Eisen-, Zink- und Magnesiummangel.

Vortrag: „Hier bekommen Sie Ihr Fett weg“ – Wie Sie garantiert in kürzester Zeit 10 kg abnehmen können!“

Wann: Freitag, 29. Januar, 17 Uhr, und Montag, 1. Februar, 18.30 Uhr.

Wo: Ralph Reck, Arzt, Gartenstr. 4, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441 – 25844, Kosten: 12 Euro