
Newsletter 2015-1

Optifit – Tipps zur Fitness

Ausgabe #4 - Abnehmen leicht gemacht!

Gewicht zu verlieren ist grundsätzlich eine einfache Formel: mehr Kalorien verbrennen als einnehmen. Wenn es nur so einfach wäre in der Realität. Selbst mit regelmässiger Bewegung Gewicht zu verlieren ist für die meisten Menschen aufgrund einer Vielzahl von Gründen komplizierter. Oft suchen wir zusätzliche Hilfe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, um unsere Chancen auf Erfolg zu erhöhen oder den Prozess zu beschleunigen. Aber welche Ergänzungen sind wirksam und welche ohne das Risiko von unerwünschten Nebenwirkungen?



In dieser Ausgabe unseres Newsletters werfen wir einen Blick auf einige der am häufigsten verfügbaren Stoffe und wie sie helfen können. Wie bei allen Ergänzungen, empfehlen wir Ihnen eigene Forschung zu betreiben bevor Sie entscheiden, ob eine bestimmte Substanz mit Ihrer individuellen Konstitution hilft. Wir empfehlen vor dem Einstieg auf ein Regime mit Ergänzungen einen Arzt oder eine andere medizinische Fachperson zu konsultieren. Ob man Ergänzungen generell einnehmen "sollte" ist eine individuelle Entscheidung. Wir sprechen keine Empfehlung aus, dies oder jenes einzunehmen sondern stellen hier nur eine kleine Auswahl von aktuellen Nahrungsergänzungsmitteln (bzw. Kombinationen) vor.

Kokosöl

Studien deuten darauf hin, dass Kokosöl dabei hilft, Körperfett abzubauen. Das Geheimnis liegt in den MCT Fettsäuren. Die Leber wandelt sie in eine hocheffiziente Energiequelle um – und die unterstützt Dich dabei abzunehmen. Kokosöl kann den Stoffwechsel ankurbeln sowie den Fettabbau beschleunigen und die Insulinempfindlichkeit des Muskelgewebes erhöhen. Laut Studien kann extra natives Kokosöl seine Wirkung entfalten, wenn Sie ca. 8-15 Gramm am Tag zu sich nehmen. Dabei sollten Sie andere (ungesündere) Fette durch Kokosöl ersetzen. Kokosöl ist eines der besten Öle zum heiss Kochen, Braten und Schmoren. Es behält seine gesunden Eigenschaften auch bei hohen Temperaturen (Rauchpunkt erst bei 177 °C) – ganz im Gegensatz zu wenig hitzebeständigen Ölen wie beispielsweise Leinöl (Rauchpunkt bei 107 °C). Achten Sie darauf, dass das Kokosöl als kaltgepresst, nativ oder virgin gekennzeichnet ist.

Vitamin D3

Der Vitamin D Spiegel ist entscheidend für eine gute Gesundheit und ein zu niedriger Spiegel führt nicht nur dazu, dass schlechter Gewicht verloren wird, sondern hat zahlreiche Folgen, (z.B. Winterdepression, Schlafprobleme, Osteoporose etc.). Vitamin D sollte nur nach erfolgtem Bluttest ergänzt werden. Testen lassen können Sie sich entweder beim Arzt oder mit einem von den vielen Selbst-Tests die erhältlich sind.

Tryptophan & 5 HTP

Tryptophan ist eine Aminosäure, die die Vorstufe zu Serotonin bildet. 5 HTP ist die Zwischenstufe zwischen Tryptophan und Serotonin. Serotonin ist unser Glückshormon, es senkt Heisshunger, vermindert "emotionales Essen", lässt uns gut schlafen und erfrischt aufwachen. Es ist das Ausgangsprodukt für das nächtliche Hormon Melatonin, das beispielsweise das Stresshormon Cortisol hemmt. Cortisol ist im Überschuss ein Dickmacher. Cortisol wird vom Körper in Cortison umgewandelt. Cortison nehmen macht dick. Der Gegenspieler Melatonin ist also lebenswichtig für das Abnehmen, insbesondere von dem Bauchfett, vom sogenannten Stressfett, das besonders unter Einwirken von Cortisol gebildet wird.

Probiotika

Probiotische Bakterien, z.B. Rohmilchjoghurt, Buttermilch, Sauerkraut etc. zur Unterstützung einer gesunden Darmflora sind extrem wichtig für die Gesundheit und das Immunsystem, aber auch für eine gesunde Verdauung und eine stabile Psyche. Wer auf Milchprodukte verzichtet und nicht so gern fermentiertes Gemüse verzehrt, kann über eine Ergänzung mit Probiotika nachdenken.

CLA

CLA oder konjugierte Linolsäure ist interessant, weil sie beim Aufbau der Muskelmasse hilft und dabei den Abbau von Fettmasse begünstigt. Es gibt diverse Studien dazu. Einige haben signifikante Ergebnisse erzielt, andere nicht. Sie kommt natürlicherweise in tierischen Lebensmitteln wie Butter und Milch vor, ist allerdings auch sehr günstig als Kapseln erhältlich.

Fazit

Schlussendlich empfehlen wir kritisch zu bleiben und diese Ergänzungsmittel selbst und in Eigenverantwortung auszuprobieren. Wir sind alle verschieden, reagieren anders – Studien verallgemeinern uns auf eine Weise, die nicht funktioniert. Jeder muss für sich selbst unter Berücksichtigung seiner individuellen Bedürfnisse, seinem Befinden, den Blutwerten und sonstigen Markern feststellen, was als Unterstützung eingenommen werden kann und ihm nicht schadet.

Thema vom nächsten Newsletter

Optifit #5 - Vorbeugen und heilen von Verletzungen

Sportliche Grüsse



Ihr Frederik Reinmann



SPORTZENTRUMHEIMBERG

Schützenstrasse 70, 3627 Heimberg

Telefon 033 437 33 30

www.sportzentrum-heimberg.ch



BeWell Praxis für
NaturHeilkunde

Frutigenstrasse 8, 3600 Thun

Telefon 033 222 30 03

www.bewellnow.ch