

Der Weg zur idealen Körperstruktur

Entscheidend für eine Verbesserung des Allgemeinzustandes, für die Vitalität und die Leistungsfähigkeit ist neben dem Abbau der überschüssigen Körperfette der Auf- und Ausbau der aktiven Körperzellmasse. Die aktive Körperzellmasse, der Fettanteil und der Wasserhaushalt sollten in einem optimalen Verhältnis zueinander stehen – dann wird von einer idealen Körperstruktur gesprochen. Unser Ziel ist es deshalb, neben der gesunden Gewichtsreduzierung die Körperstruktur dauerhaft zu optimieren. Zu diesem Zweck wird das Projekt Diamedal durch die Universitäten Köln und Düsseldorf begleitet. Die persönliche durch Krankenschwester/pfleger mit spezieller Ausbildung bieten Beratung und die begleitende Analyse der Körperstruktur durch die BIA-Messung. Weisen den Erfolg nach und stellen diesen dauerhaft und nachhaltig sicher. Dabei sind zwei unterschiedliche Ausgangssituationen und Zielsetzungen zu unterscheiden. 1.

Dauerhafte Gewichtsreduktion ohne JoJo-Effekt Die überschüssigen Körperfette werden abgebaut und die wichtige aktive Körperzellmasse bleibt erhalten oder wird bei einer begleitenden Bewegung sogar ausgebaut. Mit dem 3-Phasen-Konzept wird das Wunschgewicht sicher und ohne »Diätstress« erreicht. Gleichzeitig wird eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten unterstützt.

2. Optimierung der Körperstruktur Die langfristige und dauerhafte Optimierung der Körperstruktur steht im Vordergrund - auch nach einer Gewichtsabnahme.

Hintergrundwissen

(a) Der JoJo-Effekt Mit Hungern und falschen Diäten wird das Gegenteil dessen erreicht, was angestrebt wird. Die Abnahme des Gewichts auf der Waage ist da – der JoJo-Effekt allerdings auch. Der Grund ist, dass unser Körper bei Mangelernährung nicht das Körperfett, sondern das wichtige und wertvolle Muskelgewebe verbrennt. Da aber gerade in den Mitochondrien die Fettverbrennung stattfindet, reduzieren wir

b) Insulin-abhängige Funktionsmechanismen Ob Fettspeicherung oder Fettverbrennung, Auftreten von Heißhungerattacken oder Steuerung des extrazellulären Wasserhaushalts – das Stoffwechselformon Insulin ist von zentraler Bedeutung. Ein Konzept für eine adäquate Gewichtsregulierung muss diese Funktionsmechanismen berücksichtigen. Hinsichtlich der gezielten Beseitigung überschüssiger Körperfette bedeutet dies:

- Hohe Insulinspiegel lösen Heißhungerattacken aus und blockieren die Fettverbrennung
- Niedrige Insulinspiegel verhindern Heißhungerattacken und gewährleisten eine ständige Fettverbrennung Der glykämische Index ist entscheidend: Je höher der Index, um so stärker ist die Blutzucker- und Insulin-Reaktion.

Ernährungsphysiologische Zusammenhänge

Produkte mit einem hohen glykämischen Index lassen die Blutzuckerwerte abrupt ansteigen. Dies wird vom Organismus mit einer schnellen und adäquaten Ausschüttung des Hormons Insulin beantwortet. Eine der wesentlichen Aufgaben des Insulins ist die Regulierung der Blutzuckerwerte. Insofern kommt es zu einer schnellen Absenkung der Blutzuckerwerte – nicht selten unter den Normbereich. Dieser Zustand wird vom Organismus als »Hypoglykämie« (Unterzuckerung) empfunden und mit Heißhungerattacken beantwortet.

Es entsteht ein »circulus viciosus« aus hohen Blutzuckerwerten, schneller Absenkung und anschließender Heißhungerattacke, die eine kontrollierte Nahrungsaufnahme erschwert. Gleichzeitig bedeuten hohe Blutzuckerspiegel auch: Die Fettverbrennung ist blockiert, die Einspeisung von Fetten in die Depots ist intensiviert und extrazelluläre Flüssigkeit wird vermehrt zurückgehalten. D.h. niedrige Blutzucker- und Insulinwerte sind von zentraler Bedeutung für die Gewichtsregulierung. Ein wesentliches Problem des heutigen

Nahrungsangebotes ist, dass sehr viele Lebensmittel einen hohen Anteil Zucker oder Weißmehl enthalten – sehr häufig in »versteckter« Form.

Diese Lebensmittel weisen einen sehr hohen glykämischen Index auf und werden oft unbewusst und häufig zwischendurch konsumiert. Die Konsequenzen auf die Blutzucker – und Insulinspiegel und damit auf die Fettverbrennung sind gravierend und negativ. Zusammengefasst bedeutet dies, dass einerseits der Körper ausreichend qualitativ ernährt werden muss, um den JoJo-Effekt zu vermeiden, und andererseits die Nahrungsmittel einen möglichst niedrigen glykämischen Index aufweisen müssen, um die Fettverbrennung nicht zu behindern.