

Gewichtsreduktion: Eine neue, erfolgversprechende Strategie

Warum Abnehmen so schwer ist?

Ob man abnehmen will oder muss, weil der Arzt es aus Gesundheitsgründen angeraten hat oder weil man gern attraktiver sein möchte, ist einerlei:

Abnehmen ist einfach schwer, weil Abnehmen etwas mit der Änderung der Lebensgewohnheiten zu tun hat. Partnerschaft, Familie, Freunde, Hobbies oder Beruf, die Bewältigung des Alltages und selbstverständlich die körperliche Konstitution mit den erbten Genen sowie unser Alter prägen unsere Lebensgewohnheiten. Und lassen uns eben so aussehen, wie wir aussehen.

Vielleicht fühlt man sich in seinem Körper auch recht wohl, aber es „bedrücken“ gesellschaftliche Faktoren wie Jugendlichkeitswahn oder der schöne, leistungsfähige Körper als imageträchtige Eigenmarke!

Nun sollen, oder im Krankheitsfall müssen, diese geliebten Lebensgewohnheiten, die einen wichtigen Teil unserer Persönlichkeit ausmachen, geändert werden um abzunehmen.

Auf die Energiebilanz kommt es an

Allgemein ist bekannt, dass Gewichtszunahme oder -abnahme etwas mit Energiebilanz zu tun hat.

Nimmt man mehr Energie in Form von Kcal mit der Nahrung zu sich als man verbraucht, speichert der Körper diese Kcal als Fettdepot, um für kommende „schlechte Zeiten“ gewappnet zu sein. Fallen Zeiten mit negativer Energiebilanz aber aus, wird man unweigerlich an Gewicht zulegen. Sollte nun eine Hungerperiode eintreffen, wird aus diesen Fettdepots der Körper versorgt und alle Körperzellen gieren förmlich nach neuer Nahrungsenergie. Am Ende der Hungerperiode wird vom Körper alles unternommen, um wieder ein Fettdepot aufzubauen, was als Jo Jo Effekt ja bestens bekannt ist.

Übrigens, Sie können nach einer 3-Wochen-Crashdiät Ihrem Körper auch keinen Vorwurf machen, dass er sofort die verlorenen Depots wieder aufbaut! Die Diät war ja eine Hungerperiode, Ihr Körper fühlt sich bestätigt und agiert verantwortungsbewusst, indem er sofort als Überlebensstrategie wieder ein Fettlager für die nächste karge Zeit anlegt.

Die schwierige Aufgabe

Nun haben wir zwei unangenehme „Eckpfeiler“:

Auf der einen Seite müssen wir um abzunehmen lieb gewordene Lebensgewohnheiten ändern und auf der anderen Seite arbeitet eigentlich unser eigener Körper im doppelten Sinn gegen uns: Erstens indem er die mühsam erreichte Gewichtsreduktion in sehr kurzer Zeit wieder zunichte macht, und zweitens indem mit jedem Lebensjahr unser Kalorienbedarf sinkt.

Mit zunehmendem Alter werden Stoffwechselfvorgänge etwas langsamer und wir bewegen uns generell weniger, was mit der physiologischen, normalen Abnahme von Muskelmasse und mit der physiologischen Alterung des Bewegungsapparates zu tun hat.

Muskeln wiederum verbrennen Energie bei Bewegung, aber auch in Ruhe. Mit jedem Kilo Muskelmasse weniger und mit jedem Lebensjahr mehr nimmt daher kontinuierlich unser Gesamtenergiebedarf ab!

Richtig abnehmen heißt, sich realistische Ziele zu setzen und die Gesundheit zu fördern

Die erste gute Botschaft ist die, dass jeder von uns eigentlich sehr gut ausbalanciert ist. Auch wenn man zum Beispiel 5 kg in den letzten 6 Monaten zugenommen hat, sind das nur ca. 200 Kcal pro Tag zu viel. Dies entspricht nur einem mittleren Stück eines fettreichen Käses oder einem Drittel einer Tafel Milkschokolade.

Die zweite gute Botschaft ist die, dass man auch gar nicht so viel unternehmen muss, um diese Energiebilanz umzudrehen!

Also gibt es auch absolut keinen Grund, die Lebensgewohnheiten radikal zu ändern, es sei denn - die Gesundheit wäre ohne eine radikale und rasche Änderung schwer gefährdet.

Eine radikale Änderung der Lebensgewohnheiten ausschließlich aus kosmetischen Gründen ist auf längere Sicht auch nicht durchzuhalten und ein langanhaltender Erfolg daher kaum möglich. Die Erhaltung und die Förderung der Gesundheit haben beim Abnehmen, aus welchen Gründen auch immer, absolut im Vordergrund zu stehen!

Die Lösung?

Es geht daher nicht um eine radikale Maßnahme, sondern es sind mehrere kleine Dinge zu beachten. Jeder wird schnell erkennen, was Freude macht und was man nur schwer ändern kann oder will:

1. Man muss sich realistische Ziele hinsichtlich Gewicht und Zeit setzen! Bitte planen Sie nur ein viertel, maximal aber ein halbes Kilogramm Gewichtsverlust pro Woche ein! Dies ist schon ein unwahrscheinlich gutes Ergebnis. Geben Sie sich die notwendige Zeit!
2. Bewusst essen! Versuchen Sie bitte, langsam und bewusst zu essen, und probieren Sie bitte einfach auch einmal etwas Neues, Gesundes. Viele Menschen, die heute gesunde Speisen wie Obst, Gemüse, fettreduzierte Käsesorten oder Fisch mit Freude genießen, hätten sich das vorher nicht vorstellen können. Ein Versuch lohnt sich!
3. Bewusst bewegen! Versuchen Sie, aber bitte ohne Stress, einfach nur ein bisschen mehr Bewegung als bisher zu machen! Die berühmte Treppe statt des Lifts oder ein zusätzlicher Spaziergang bringt unwahrscheinlich viel für die Gesundheit, baut Muskeln auf und verschiebt die Energiebilanz. Bitte unbedingt klein anfangen und sich nicht überlasten! Bewegung soll als schön und befriedigend und nicht als Qual erlebt werden!
4. Hilfe aus der Apotheke:
Es gibt viele Produkte, die beim Abnehmen helfen. Eines ist aber wirklich herauszuheben: **Liposinol**, weil es als Einziges Genuss beim Essen zulässt und auch das Hungergefühl vermindert. Damit kann man Gewicht reduzieren, ohne seine

Lebensgewohnheiten bezüglich Nahrungsaufnahme radikal zu verändern. Die Veränderung kommt schrittweise und die Kalorienreduktion bei der Nahrungsaufnahme steht nicht im Lebensmittelpunkt. Damit ist auch gesichert, dass man die Gewichtsreduktion über längere Zeit gut durchhält und wirklich nur Körperfett verliert. Man hätte voraussichtlich ohne wesentliche Modifikation der Lebensgewohnheiten nach obigem Beispiel in 6 Monaten nicht 5 kg Körpergewicht zugenommen, sondern durch die Einnahme von Liposinol ca. 3 kg abgenommen.

Was ist Liposinol?

Liposinol: Der Wirkstoff in Liposinol kommt aus den Fasern des Feigendistelkaktus. Die Blätter und Früchte des Feigendistelkaktus, *Opuntia ficus-indica*, wurden historisch in Lateinamerika und Südeuropa als Gemüse verzehrt. Der gesundheitliche Nutzen dieser Pflanze zeigte sich erstmals in einer Tierversuchsstudie, in der die frischen oder getrockneten Blätter von *Opuntia ficus indica* den LDL-Cholesterinspiegel von Ratten um 34 % reduzierten(1). In der Zwischenzeit wurde diese Pflanze auch hinsichtlich ihrer Eigenschaften mit den Schwerpunkten Diabetes, Cholesterinsenkung und Fettabbau wissenschaftlich untersucht(2). Nun ist es gelungen, die hochwertigen Inhaltsstoffe von *Opuntia ficus-indica* in einem Produktionsverfahren zu standardisieren und damit in einer gleichbleibenden Qualität, einem biozertifizierten Medizinprodukt entsprechend, in Liposinol™ zur Verfügung zu stellen.

Liposinol™ wirkt gemäß der Definition eines Medizinproduktes über rein mechanische/physikalische Aktivität ohne pharmakologischen, immunologischen oder metabolischen Effekt. Das heißt: Liposinol wird nicht in die Blutbahn aufgenommen, sondern wirkt rein durch eine direkte Verbindung mit dem Nahrungsbestandteil Fett im Magen und beeinträchtigt in keiner Weise den Verdauungsvorgang. Im Gegenteil: Im Sinne der empfohlenen Ballaststoffzufuhr wird die Arbeit des Verdauungssystems gefördert.

Wirkung von Liposinol™

1. Bis zu 30 % des in der Mahlzeit enthaltenen, kalorienreichen Fettes wird von dem nach dem Essen eingenommen Liposinol einfach gebunden und ausgeschieden: Der in Liposinol™ enthaltene Faserkomplex bindet Fett, sobald er im Magen mit Nahrungsfetten in Kontakt kommt und bildet so einen stabilen Fett-Faserkomplex. Damit werden die darin enthaltenen, gebundenen Nahrungsfette im Dünndarm nicht mehr aufgenommen. Die Ausscheidung erfolgt ganz natürlich über den Stuhl(3, 4, 5).
2. Erzeugung eines angenehmen, verlängerten Sättigungsgefühls: Diesen Effekt werden Sie schon bei der ersten Einnahme von Liposinol nach dem Essen bemerken! Der oben beschriebene Fett-Faserkomplex erhöht die Zähflüssigkeit des Mageninhaltes, stimuliert die Dehnungsrezeptoren der Magenwand und verzögert die Magenentleerung. Dies führt nach der Nahrungsaufnahme zu einem lang dauernden angenehmen Sättigungsgefühl. Die beschriebene Verlangsamung der Magenentleerungsgeschwindigkeit minimiert auch ein sprunghaftes Ansteigen des Blutzuckerspiegels mit der darauf folgenden Insulinausschüttung. Damit werden Blutzuckeranstieg und -Abfall zeitlich verzögert und in der Ausprägung minimiert. Heißhungerattacken, die die Folge eines raschen Blutzuckerabfalls sind, werden dadurch verhindert.

Als Zusatznutzen von Liposinol™ ist die Unterstützung der LDL-Cholesterinsenkung zu erwähnen.

Auch beim metabolischen Syndrom (Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck als gefährliches Quartett) gibt es Erfahrungen mit Liposinol™: In einer randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudie(6) über 6 Wochen wurde der Effekt des Feigendistelkaktus-Faserkomplexes bei 68 Frauen im Alter zwischen 20 und 55 Jahren mit einem Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 40 und mindestens 3 Kriterien des metabolischen Syndroms gemäß den Kriterien der International Diabetes Federation untersucht. Zu Studienende war bei 39 % der Frauen, die den Faserkomplex des Feigendistelkaktus einnahmen, kein metabolisches Syndrom mehr zu diagnostizieren. Unter Placebo waren es nur 8 %. Das deutet auf einen positiven Effekt von Liposinol™ auf die Fettstoffwechselwerte und damit das Herz-Kreislauf-Risiko hin.

Anwendung von Liposinol™

Liposinol™ wird unmittelbar nach der Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen. Empfohlene Dosis zur Gewichtsabnahme sind 2 bis 3 Tabletten nach jeder Hauptmahlzeit, nach einer sehr fettreichen Nahrung 3 bis 4 Tabletten. Die Maximaldosis von 9 Tabletten täglich soll nicht überschritten werden. Nach Einnahme fettlöslicher Vitamine sollte ein Zeitabstand von 2 Stunden eingehalten werden. Um das Körpergewicht nach Erreichen des Zielgewichtes zu halten, reicht es 1 Tablette nach normalen, bzw. 2 Tabletten nach sehr fettreichen Mahlzeiten einzunehmen.

Liposinol™ ist gut verträglich, sicher und nicht allergen und ist für die Langzeitanwendung geeignet.

Mit Liposinol™ steht nun eine neue, gute Strategie im Kampf gegen erhöhtes Körpergewicht zur Verfügung.

1 Cárdenas Medellín M. L. et al., Arch Latinoam Nutr1998;48:316-323

2 Der Feigenkaktus Nopal als Antidiabetikum(T. Bertsche et. al. 2004, Pharmazeutische Zeitung)

3 Pilot Clinical Study of Liposinol an Fat Binding (2003 InQpharm)

4 Fat Binding capacity of Liposinol During Passage Through a Dynamic Gastrointestinal Model (2001 InQpharm)

5 Fat Binding capacity of Liposinol in Presence of an American Breakfast Meal During Passage Through a Dynamic Gastrointestinal Model (2004 InQpharm)

6 Linares E et al., Advances in Therapy 2007,24, 5:1115- 1125