

Keine Diät wirkt mehr!

Dann liegt es meist daran, dass sich durch zu viel Fasten der Stoffwechsel verlangsamt hat. Hier zwei Programme, wie man ihm einen **KOMPLETTEN RESET** verschaffen kann

1 DIE SANGUINUM-KUR

Die Bezeichnung Sanguinum ist abgeleitet vom lateinischen Wort sanguis (Blut), denn ein Bluttest bildet die Basis für das nachhaltige **Stoffwechselprogramm**, das den träge gewordenen Metabolismus pusht. „Zuerst werden die wichtigsten Werte wie Blutbild, Mineralien, Fette, Leber etc. ermittelt und danach ein individueller Plan für eine eiweißbetonte und kohlehydratreduzierte Kost aufgestellt“, sagt Ärztin und Ernährungsmedizinerin Uschi Köhler-Kronester aus München. Hungern muss man dabei nicht: 500 g Gemüse und Salat, 200 g Obst, 300–400 g Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Magerquark, Hüttenkäse), 2 Scheiben Knäcke- bzw. 1 Scheibe Vollkornbrot sowie 2–3 Esslöffel Olivenöl stehen täglich auf dem Speiseplan. Um den Stoffwechsel zusätzlich anzukurbeln, bekommt man dreimal wöchentlich **homöopathische Injektionen** mit stoffwechselanregenden Substanzen. „Sie sind der Hauptbestandteil der Kur, weil dadurch die Fettverbrennung in Schwung kommt“, so Köhler-Kronester. Ca. 1,5 Kilo verliert man pro Woche. Ausdauersport und Muskeltraining fördern den Erfolg zwar, aber übertreiben muss man es nicht. Bei jedem Termin in der Praxis werden per BIA (Bioelektrische Impedanzanalyse) über zwei Elektroden am Körper, durch die (völlig schmerzfrei!) Wechselstrom fließt, Fett, Wasser und Muskelmasse kontrolliert. „So wird sichergestellt, dass nur Fett und keine Muskulatur abgebaut wird“, erklärt die Ernährungsmedizinerin. Mindestens vier Wochen sollte man das Programm einhalten und sich danach schrittweise an größere Nahrungsmengen gewöhnen. Auf diese Weise bleibt der Grundumsatz trotz der ausbleibenden Injektionen auf gleich hohem Niveau und es tritt kein Jo-Jo-Effekt ein. Die Ärztin: „Wer sein Gewicht halten will, darf nach der Kur nicht zu wenig essen!“

Margit Rüdiger

FÜR WEN: für Frauen, die gar nicht mehr abnehmen nach häufigen Diäten oder hormoneller Umstellung (Schwangerschaft, Menopause) **VORTEIL:** einfach durchzuführen, weil man keinem strikten Menüplan folgen muss **NACHTEIL:** zeitaufwendig, weil man drei Mal pro Woche zum Arzt muss. Kann aber auch positiv sein, wenn man Kontrolle braucht **KOSTEN:** vier Wochen 270 €, www.sanguinum.com

2 DER BIORESONANZ-TEST

Der Bioresonanz-Test ist ein **biophysikalisches Testverfahren**. Mit einem Arzt wird im Rahmen des Biologisch-energetischen Systemtests gecheckt, auf welche Stoffe der Körper positiv oder negativ reagiert. Damit sollen sich **Darmlastungen, Intoleranzen und Nahrungsunverträglichkeiten** herausfinden lassen, die den Stoffwechsel negativ beeinflussen, das Abnehmen erschweren und zu Gesundheitsproblemen (Hauterkrankungen, Migräne, Verdauungsstörungen) führen können. Wer z. B. gern Kuhmilchprodukte isst, aber (ohne es zu wissen!) keine verträgt, setzt den Körper bei der Verdauung unnötig unter Stress. Ersetzt werden kann das z. B. mit Reis-, Soja- und Hafermilch. „Auch Übersäuerung, Pilzbelastung und Mineralstoffmangel legt der Test offen“, sagt La-Balance-Ernährungsberaterin Sabine Winkelhofer aus München. Anhand des individuellen Testergebnisses gibt's eine Liste zu meidender Lebensmittel. Dazu ein Basenpulver zum Einnehmen und Badesalz gegen Übersäuerung. Bei Mangelerscheinungen auch **Mineralien, Vitamine und Spurenelemente**. Zeigt die Diagnose zeitgleich eine zu hohe Pilzbelastung im Darm, wird ein pilztötendes Nystaderm-Mittel verordnet. Und: eine 8-wöchige **Antipilz-Diät**. Also: kein Zucker, kein süßes Obst, kein Weißmehl, kein Alkohol, keine Fertiggerichte. Viel Gemüse und Ballaststoffe, wenig Kohlehydrate. „Durch die Ernährungsumstellung ergibt sich oft langfristig eine Gewichtsreduktion von bis zu 12 Kilo“, so Winkelhofer. „Danach macht man eine erste Kontrolltestung. Oft sind durch die Darmsanierung- und Entlastung viele Unverträglichkeiten von allein verschwunden und man darf die verbotenen Lebensmittel wieder maßvoll(!) essen. Idealerweise nimmt man sich für Darmaufbau und Stabilisierung des Immunsystems 6–9 Monate Zeit.“

Sabine Kaiser

FÜR WEN: für alle, denen sonstige Methoden und Diäten nicht halfen **VORTEIL:** gesunder Weg, um langfristig ohne Hunger ein besseres Ernährungsbewusstsein zu bekommen **NACHTEIL:** Bioresonanzverfahren gehören zur Erfahrungsheilkunde, sind wissenschaftlich nicht anerkannt. Die Umstellung braucht Disziplin **KOSTEN:** Kombitest 1 (100 Nahrungsmittel) 195 € inkl. Beratung, www.la-balance.de

+++ SÜSSE BIKINIS +++ COOLE LAUFSCHUHE +++ NIEDLICHE BLUMENKRÄNZE +++ ROTER LIPPENSTIFT +++

InStyle

€ 3,80

Beauty

AUDREY TAUTOU

ICH BIN FRANZÖSIN.
ICH RAUCHE. ICH
KRINKE. ICH GLAUBE
AN DIE LIEBE.

GENIALE GLÄTTEISEN & LOCKENSTÄBE

NAIL-ART STEP BY STEP

- JEANS-LACKE
- BALLET-LACKE
- GLITTER-LACKE

ONLINE-DATING

Die Top-Portale und
wie man sich clever
präsentiert

KILLER- WIMPERN

Die besten Mascaras
der Welt - und Fake-
Lashes für abends

BURN-OUT

Wie beuge ich
vor? Wann bin
ich betroffen?

YOGA LAUFEN BIKEN

Mein Sport
Mein Outfit

Das neue GLÜCKLICH

WANN IST GESUNDE ERNÄHRUNG
WIRKLICH GESUND? WELCHES MASS
SPORT IST RICHTIG FÜR MICH?



1971-5912 01