

Warum Diäten nicht funktionieren

10.11.2005, 11:44 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *ZDG Ges. für Ernährungsheilkunde GmbH*



Vortrag zum Thema "Gesundes Abnehmen" am 30.11.2005 in 74889 Sinsheim

Immer mehr Menschen machen die leidige Erfahrung, dass trotz eigener beachtlicher Maßnahmen - wie beispielsweise das Einhalten einer strengen Diät, die FDH- Methode, das Kalorien zählen etc.- nach anfänglichem geringem Gewichtsverlust keine weitere Gewichtsreduzierung mehr stattfindet. Der daraus entstehende Frust bewirkt immer wieder einen Abbruch der meist kurzzeitigen Diät. Und das ist auch gut so, denn diese so genannten „Erfolgsdiäten“ funktionieren i.d.R. nicht und können sogar - je nach Art der gewählten Diät - zu erheblichen Gesundheitsproblemen führen.

Wodurch entsteht Übergewicht?

Neben der mangelnden Bewegung essen wir heutzutage viel zu viele Nahrungsmittel, die keine oder nur sehr wenige Enzyme enthalten wie beispielsweise gekochte, tiefgefrorene oder in der Mikrowelle erhitzte Nahrung, sowie Fertiggerichte mit ihren vielen chemischen Zusätzen, den häufig versteckten Fetten und hohen Zuckeranteilen. Gleichzeitig haben wir einen eklatanten Mangel an enzymatisch aktiven Lebensmitteln. Hierzu zählen: Obst, rohes Gemüse, Salate, Nüsse, Sprossen etc.

Der Unterschied zwischen Lebensmitteln (nicht erhitzt, lebendig) und Nahrungsmitteln (denaturiert, tot) liegt insbesondere im Vorhandensein von Enzymen.

Warum funktionieren herkömmliche Diäten nicht?

Die meisten Diäten haben von vornherein einen falschen Ansatz. Dazu muss man folgendes wissen: Die Verwertung der Nahrung ist ein wesentlicher Stoffwechselvorgang, an dem bestimmte Verdauungsenzyme beteiligt sind. Sie spalten die Nahrung und zerkleinern sie derart, dass sie durch die winzigen Poren des Verdauungstraktes in das Blut eindringen kann. Auf diesem Weg werden die Nährstoffe den einzelnen Organen zugeführt. Jedes Verdauungsenzym hat dabei seine spezifische Aufgabe. Es gibt spezielle Fett abbauende, Eiweiß abbauende, Stärke abbauende Enzyme etc. Die Nahrungsmittel, die diese wertvollen Enzyme noch enthalten, werden enzymatisch aktive Lebensmittel genannt. Nahezu keine Diät berücksichtigt den Stellenwert enzymatisch aktiver Lebensmittel für einen reibungslosen Stoffwechsel im Körper. Das jedoch ist eine essentielle Voraussetzung für eine erfolgreiche, dauerhafte Gewichtsreduktion.

Enzymmangel lässt herkömmliche Diäten scheitern

Ein Mangel an den bereits erwähnten Enzymen führt dazu, dass die Nahrung nicht richtig verwertet werden kann. Sind Restmengen nicht vollständig verwerteter Nahrung im Übermaß vorhanden, werden sie im Körpergewebe als Fett (Schlacken) eingelagert. Gerade Menschen, die einen höheren Fettzellenanteil besitzen, tendieren infolge eines Enzymmangels wesentlich schneller zur Gewichtszunahme, als Menschen deren Fettzellenanteil normal ist. Ist unser Ziel also eine Gewichtsreduktion, müssen wir die Verdauung durch Nahrungsmittel unterstützen, die eine hohe Konzentration von Enzymen besitzen, und dürfen den Organismus nicht zusätzlich mit Giften belasten, die einen erhöhten Verbrauch dieser Enzyme nach sich ziehen.

pflanzliche Eiweiße – ein weiterer wesentlicher Faktor um Gewicht zu reduzieren

Auf die ausreichende Zufuhr hochwertiger Eiweiße ist bei der gesunden Gewichtsabnahme ebenfalls unbedingt zu achten. Der Begriff „Eiweiß“ wird jedoch leider häufig mit tierischem Eiweiß gleichgesetzt. Tierische Eiweiße sind für den Körper allerdings nur sehr schwer verwertbar. Ein Großteil dieser Eiweiße landet daher als so genannte saure Stoffwechselschlacke im Bindegewebe und führt – neben einer stetigen Gewichtszunahme – zu unterschiedlichsten Krankheitsbildern.

Was der Körper stattdessen dringend benötigt sind pflanzliche, leicht verwertbare Eiweiße. Eiweiße aus Getreide, Soja, Nüssen, Samen, Gemüse, Keimlingen, sowie spezielle pflanzliche Eiweißkonzentrate. Diese sind in ihrer Zusammensetzung geradezu ideal für eine optimale Versorgung des Körpers während einer Gewichtsabnahme.

Vortrag zum Thema Ernährung:

Wie ernähre ich mich gesund und nehme dabei noch ab?

Am 30.11.2005 um 19.30 Uhr findet zu diesem Thema ein Vortrag im Zentrum der Gesundheit, Sinsheim, Kurpfalzstr. 76 (über dem Lebensmittelmarkt Treff) statt. Der Kostenbeitrag beträgt 5 Euro. Um telefonische Anmeldung unter der kostenlosen Ruf-Nummer 0800 934 4624 wird gebeten, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.

ZDG Ges. für Ernährungsheilkunde GmbH
Kurpfalzstr. 76

74889 Sinsheim

Portrait

News-ID: 67601 • Views: 2537 (Stand: 13.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/67601/Warum-Diaeten-nicht-funktionieren.html>