

Manchmal funktioniert Abnehmen nicht ...

Gesunde Serie

ST. FLORIAN. Abnehmen ist im Grunde ganz einfach: Man verliert dann Gewicht, wenn man mehr Kalorien verbraucht als man zu sich nimmt. „Nicht bei jedem Menschen funktioniert dieser Mechanismus aber gleich, bei so Manchem sogar gar nicht“, weiß Energetikerin Karin Steinkogler aus St. Florian.

Grundsätzlich kann man nur Abnehmen, wenn der Stoffwechsel gut funktioniert. Ist aber beispielsweise der Körper mit Schadstoffen belastet, neigt er zum Aufbau von Bindegewebe, um dort schädliche Stoffe einzulagern. Oder ist die Ausscheidung von Säuren blockiert, muss der Stoffwechsel gebremst werden. Auch verträgt nicht jeder die gleiche Ernährung. Wieviel Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate jeder Mensch braucht, ist individuell verschieden. Hier spielt auch die Darmflora eine Rolle. Nicht jeder Mensch beherbergt die gleichen Bakterienarten in seinem Darm. Darmbakterien können entweder die zugeführte Nahrung als unverdaulich ausscheiden oder aber alles herausholen und besonders gut verwerten. Manche Darmbakterien können sogar den Appetit beeinflussen. Sie wirken auf die „Glückshormone“ Serotonin und Dopamin. Nach dem Essen fühlt man sich dadurch besser.

Einfluss der Hormone

Generell haben all unsere Hormone einen Einfluss auf unse-

ren Stoffwechsel und damit auf unser Gewicht. Dabei sind hier nicht nur unsere Geschlechtshormone gemeint, sondern auch die Hormone der Schilddrüse, der Nebennieren, der Bauchspeicheldrüse und der Hypophyse.

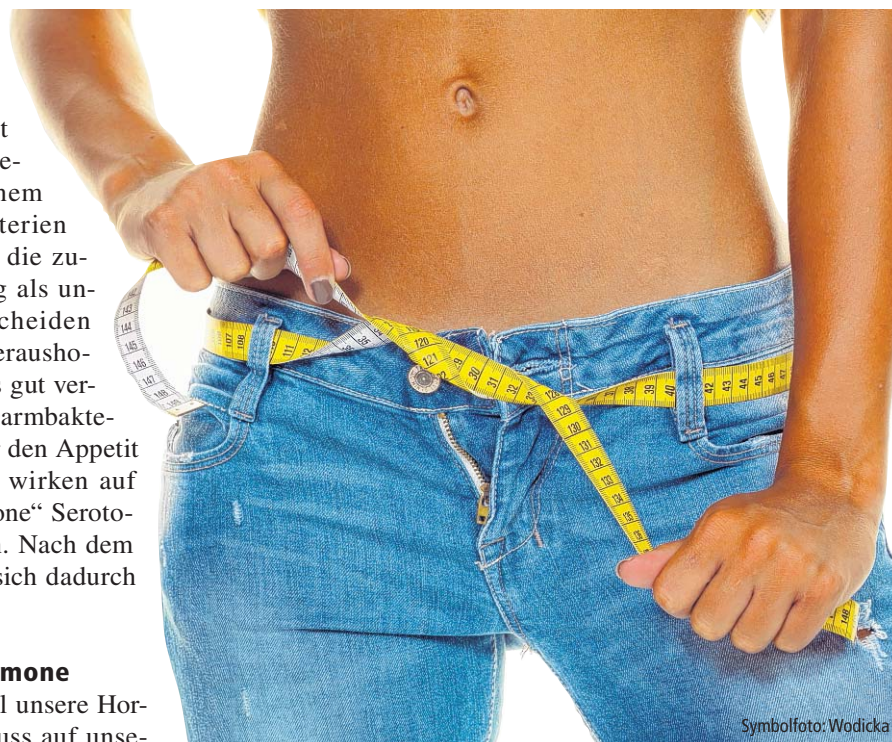
Entzündungen

Nicht zu unterschätzen ist auch der Einfluss von Entzündungen und Infektionen auf das Gewicht. Akute Infekte führen zu Unwohlsein, man fühlt sich krank und hat Schmerzen. Doch nach kurzer Zeit sind diese Infekte meist überstanden. Hier nimmt man nicht zu, sondern höchstens ab. Daneben gibt es aber noch die schleichenden, chronischen Infektionen, die keine oder kaum Symptome mit sich bringen. Oft erkennt sie der Arzt eher zufällig durch leicht erhöhte Entzündungswerte im Blutbild. Diese versteckten Infekte können auf

Dauer zu einer vermehrten Fetteinlagerung führen.

Negative Gefühle

Auch Stress und negative Gefühle lassen uns eine Schutzschicht zulegen. „Es gibt viele Gründe für Gewichtsprobleme“, meint Energetikerin und Dunkelfeldtherapeutin Karin Steinkogler. Unter dem Dunkelfeldmikroskop zeigen sich oft Schadstoffe und Infektionen. Aus energetischer Sicht kommen häufig Energieschwächen der Ausscheidungsorgane zum Vorschein. Meist genügt es schon, diese Blockaden zu beseitigen, und der Körper regeneriert sich selbst. Der Advent als Zeit der Besinnung lässt sich gut zum Innehalten nutzen. „Innehalten, damit wir sehen können, wo wir blockiert sind und was uns gut tut. Innehalten, damit wir wieder inneren Halt haben“, so Steinkogler. ■



Symbolfoto: Wodicka