



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 7/2011

Königstein, 15. Juni 2011

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

in der Naturarzt-Ausgabe 7/2011 dreht sich einiges um die Ernährung. Einen Schwerpunkt bildet das Thema „Abnehmen“. Die Artikel dazu stellen wir Ihnen kurzgefasst bzw. auszugsweise in diesem Newsletter vor:

Stoffwechseldiäten – fürs Abnehmen erste Wahl?

Seit ein paar Jahren wird für „ganzheitliche Stoffwechselprogramme“ geworben, die mithilfe eines individuell zugeschnittenen Ernährungsplans effektives Entfetten und mehr verheißen. Kann man damit nachhaltig abnehmen?

Abnehmen mit und ohne Jojo-Effekt

Übergewicht ist einerseits eine subjektive Wahrnehmung, andererseits ein objektives gesundheitliches Risiko. Die medizinischen Kriterien dafür sind allerdings „im Fluss“, ebenso wie die Regeln für die Gewichtsreduktion. Der *Naturarzt* sprach darüber mit Prof. Dr. med. Peter W. Gündling.

Wir wünschen eine anregende Lektüre!

Mit den besten Grüßen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

➔ Stoffwechseldiäten – fürs Abnehmen erste Wahl?

Seit ein paar Jahren wird massiv für „ganzheitliche Stoffwechselprogramme“ geworben, die mithilfe eines individuell zugeschnittenen Ernährungsplans effektives Entfetten und vieles mehr verheißen. Kann man damit nachhaltig abnehmen? Die Zeitschrift „*Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*“ (7/2011) hat eines dieser weitgehend ähnlichen Konzepte unter die Lupe genommen.

Konzepte wie Metabolic Balance® beeindrucken durch professionelles Marketing und wirkungsvolle Rhetorik. Inhaltlich kombinieren sie plausible Argumente

und bewährte Prinzipien mit zweifelhaften Annahmen und wissenschaftlichen Halbwahrheiten.

Als positiv sind folgende Empfehlungen von MB zu bewerten:

- ▶ Die Nahrung soll nur einen geringen Insulinstieg bewirken. Das führt zur Bevorzugung von möglichst naturbelassenen Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index.
- ▶ Eine Abendmahlzeit mit schwacher Insulinausschüttung ist anzustreben, und sie sollte nicht zu spät verzehrt werden.
- ▶ Für lange Pausen zwischen den Mahlzeiten (5 Stunden) sorgen (damit der Insulinspiegel nicht ständig erhöht ist). In der Praxis bedeutet dies ein Drei-Mahlzeiten-Tagesschema.

So weit, so gut. Aber was hat es mit dem „individuellen“, angeblich maßgeschneiderten Stoffwechselprogramm auf sich? Basis dieses Speiseplans sind eine Blutanalyse – 36 Blutwerte, die eher wie routinemäßige Blutbefunde eines Hausarztes wirken – sowie persönliche Daten (Gewicht, medizinische Historie, Medikamente, Vorlieben und Abneigungen bei Nahrungsmitteln, Allergien, etc.). Doch nirgendwo wird erklärt, wie aus einfachen, um nicht zu sagen banalen, Blutparametern ein individuell angepasster Ernährungsplan abgeleitet werden kann. Dies ist ein Geheimnis ... und wird immer eines bleiben.

„Blutanalysen und (angeblich) individuelle Programme erweisen sich bei Reduktion von MB & Co auf das Bedeutsame, nämlich auf die wirksamen Prinzipien, als überflüssig“, schreibt Dr. oec. troph. Edmund Semler im *Naturarzt*. Der an Übergewicht Leidende wäre gut beraten, sich zunächst einem traditionellen Essverhalten mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln zu nähern: Zwei oder drei geregelte Mahlzeiten pro Tag (mit Essenspausen von 4 bis 5 Stunden), keine Zwischenmahlzeiten und eine knapp bemessene Abendmahlzeit sind nach aktuellem Kenntnisstand eine vielversprechende Voraussetzung für eine erfolgreiche Reduktion und Stabilisierung des Gewichts.

Lesen Sie die ausführliche Analyse von Dr. Edmund Semler in der *Naturarzt*-Ausgabe 7/2011. Sie erscheint am 22. Juni im Zeitschriftenhandel.

BEWUSST ERNÄHREN

Metabolic Balance & Co

► **Stoffwechselprogramme – fürs Abnehmen erste Wahl?** 8

Dr. oec. troph. Edmund Semler

Abnehmen mit und ohne Jojo-Effekt

„Gesundes Essen beginnt mit drei Mahlzeiten am Tag“ 11

Interview mit Prof. Dr. med. Peter W. Gündling

Ideen für die Mahlzeit in der Natur

Picknick: Gesunder Genuss im Grünen 44

Dr. oec. troph. Claudia Müller

Melonen

Erfrischendes Sommervergnügen ... 46

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

Schützen Sie sich vor EHEC & Co! 49

DIAGNOSE

Wen(n) Gluten krank macht

► **Zöliakie: Erkrankung mit vielen Gesichtern** 14

Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme

NATURHEILWISSEN

Schwindel und Hörstörung mit Folgen

► **Angriff aus dem Nichts: Menière-Krankheit** 17

Dr. med. Elisabeth Gabka

Mit basenreicher Ernährung gegen die Übersäuerung

► **So regulieren Sie den Säure-Basen-Haushalt** 20

Dipl.-Biol. Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin

Über die Heilkraft des ärztlichen Gesprächs

Die SPRECHstunde 24

Christian W. Engelbert, Facharzt für Allgemeinmedizin

GANZHEITLICH HEILEN

Was mir geholfen hat

Gewürzmischung nahm Schmerzen in Fingergelenken 26

Claudia Rothfuß

Tipp des Monats

Das Gesicht entfalten – ohne Botoxspritzen 26

Michaela Fuchs, Heilpraktikerin

Aus der ärztlichen Praxis

Homöopathie senkte kindliche Infektneigung 31

Dr. med. Karl-Heinz Friese

Naturheilkundlicher Rat

Ringförmige Hautveränderungen ... 32

Anita Kraut, Heilpraktikerin

GESUND LEBEN

✓ **Naturarzt-Check Orthorexie**

Leiden Sie unter einer Ess-Störung? 33

Dr. med. Volker Schmiedel

Erektile Dysfunktion

► **Entspannter Umgang mit Potenzstörungen** 35

Hans-Heinrich Jörgensen, Heilpraktiker

Homöopathie als Krisenhelfer

Globuli für Liebe und Partnerschaft 38

Dr. med. Ulrike Keim

Positive Psychologie

Erfülltes Leben durch Ausbau eigener Stärken 41

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Bewusstsein

Rollenverteilung aufgeben – aber wie? 54

Dr. med. Claudia Sies

... UND AUSSERDEM

Editorial 3

Leserforum 6

Gut zu wissen 49

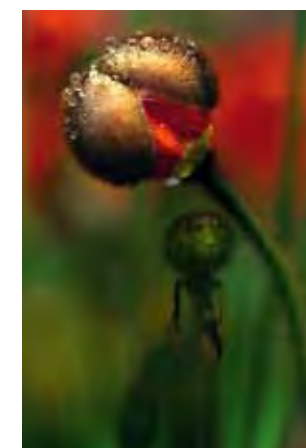
Vorschau 55

Impressum 55

Die Pfeile ► kennzeichnen die Titelthemen.

Zum Naturarzt Titelbild:

„Erfüllungszauber“ nennt die Fotografin Heidi Schmidinger das Motiv und schreibt dazu: „Wie ein kleiner Schrein öffnet sich die feinst behaarte, schützende Wohnkapsel. Mit zärtlicher Kraft entschlüpfen die roten Blütenflügel ihrem perlengekrönten Igelnest. Was sich lange im Stillen vorbereitet hat, kommt nun ans Tageslicht und gibt Einblick in das neu entwickelte Innenleben der ‚Blumenhummel‘.“



Bildnachweis: Matejka (S. 3), iStockphoto (S. 7, 20, 49, 50), Fotolia (S. 8, 14, 17, 18, 21, 24, 26, 31, 33, 34, 41, 42), Semler (S. 10), Mauritius (S.11, 35), Gündling (S. 12), Fromme (S. 17), Gabka (19), Lay (S. 23), Emmrich (S. 23), Engelbert (S. 25), Kraut (S. 32), Jörgensen (S. 38), Shutterstock (S. 38, 44, 45, 54), Keim (S. 40), Maurer (S. 43), Müller (S. 45), Krieg (S. 46), Stockfood (S. 47), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 50)

Einhefter, nur in einem Teil der Auflage, Seite 27–30