

# Einfach natürlich **ABNEHMEN**

Wie wir Fettdepots ohne großen Aufwand knacken – und ohne Hungern schlank werden



## Gesünder leben

Wer Übergewicht reduziert, verringert auch sein Diabetes- und Herzinfarkt-Risiko

**F**rauen verbringen im Schnitt ganze sechs Jahre ihres Lebens mit Diäten, so das Ergebnis einer aktuellen britischen Studie. Doch was steckt dahinter? Das Problem bei vielen Abnehm-Programmen ist, dass sie auf dem Konzept reduzierter, oft sehr einseitiger Nahrungsaufnahme basieren. Für den Körper ist das Stress pur. Hinzu kommt, dass er bei solch rigorosen Maßnahmen den Energiestoffwechsel drosselt. Und das bedeutet: Nach der Diät bleibt er erst einmal in diesem Sparmodus, läuft auch dann noch auf Sparflamme, wenn wir wieder normal essen. Und wir nehmen automatisch wieder zu. Oft wiegen wir nach kurzer Zeit sogar mehr als je zuvor. Doch wie lässt sich dieser Jo-Jo-Effekt stoppen?

## Ballaststoffkomplex verhindert Kalorien-Verwertung

Den Schlüssel für erfolgreiches Abnehmen haben Wissenschaftler der Indiana University und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung gefunden: Je einfacher eine Diät ist, desto länger halten wir durch und erreichen unser Wunschgewicht. Und was ist einfacher, als 15 Minuten vor jeder Mahlzeit etwas zu trinken? Natürlich nicht irgendetwas – sondern ein Glas Wasser, ergänzt durch ein Pulver mit einem natürlichen Wirkballaststoffkomplex (z. B. Refigura, in der Apotheke). Was passiert dabei im Körper? Im ersten Schritt verspüren wir ein angenehmes Sättigungsgefühl, sodass wir um 20 Prozent kleinere Portionen zu uns nehmen. Damit sind schon die ersten Kalorien gespart. Von den Kalorien, die wir gegessen haben, werden dann bis zu 40 Prozent der Fette und 35 Prozent der Kohlenhydrate gebunden – und einfach wieder ausgeschieden. Weil im Körper somit weniger Kalorien ankommen, greift er die Fettreserven an – und die Pfunde beginnen wie von selbst zu schmelzen.