

So geht intuitiv abnehmen

Viele von uns haben verlernt, auf ihren Körper und seine Bedürfnisse zu hören. Zeit, dies zu ändern! Ernährungswissenschaftler Uwe Knop rät zu intuitivem Intervallfasten.

Von Marie-Luce Le Febvre

Anfang Jahr steht bei vielen Menschen wieder das Abnehmen im Fokus. Doch nur die wenigsten Personen nehmen mit klassischen Schlankheitsdiäten nachhaltig ab. Die meisten erliegen dem sogenannten Jojo-Effekt und bringen nach ein paar Monaten mehr Kilos auf die Waage als vor der Diät. Echt frustrierend!

Was könnte helfen, das Wohlfühlgewicht zu erreichen und schlank zu bleiben? Ernährungswissenschaftler Uwe Knop hat dazu eine klare Meinung.

GlücksPost: Wieso funktionieren die meisten Schlankheitsdiäten nicht langfristig?

Uwe Knop: Diäten werden oft nur kurzfristig für ein paar Wochen oder wenige Monate gemacht. In dieser künstlichen Energiemangelphase nimmt man ab, weil man sich weniger Kalorien einverleibt, als der Körper braucht. Danach wird wieder gegessen wie früher – und dann holt sich der Körper die verlorenen Kilos schnell wieder

zurück, manchmal sogar mehr. Das ist der bekannte Jojo-Effekt.

Sie propagieren intuitives Essen. Was genau ist das?

Beim intuitiven Essen hört man nicht auf die Ratschläge und die Ratschläger zu einer vermeintlich gesunden Ernährung – welche es sowieso nicht als allgemeingültige Version für alle gibt. Sondern man vertraut seinem eigenen Körper. Hier leiten die essenziellen Gefühle Hunger, Lust, Genuss, Sättigung und vor allem Verträglichkeit das individuelle Essverhalten zur Lebenserhaltung. Nur so ernähren Sie sich in gesunder Harmonie mit Ihrem Körper.

Neuerdings empfehlen Sie die Kombination von Intervallfasten mit intuitivem Essen. Was bringt es?

Intuitiv Intervallfasten ist die natürlichste Art der Ernährung, denn sie vereint erstmals, was schon lange zusammengehört: das intuitive Urvertrauen in die Weisheit und Gefühle des eigenen Körpers, kombiniert mit den evolutionären Vorteilen ausgedehnter Hungerphasen. Wir verschmelzen dabei nicht nur die beiden derzeit belieb-

testen Ernährungsstile, sondern auch den aktuellen Stand der Wissenschaft mit dem gesunden Menschenverstand. Intuitiv Intervallfasten ist die perfekte Essklasse für alle, die sich natürlich-authentisch ernähren möchten – für mehr Gesundheit, ein biologisch-schlankes Wohlfühlgewicht und ein langes Leben.

Worauf ist zu achten, wenn man 10 bis 20 Kilo abnehmen will?

Unser neuer Ansatz ist kein Diätbuch. Man kann mit intuitivem Intervallfasten abnehmen, die Kilos purzeln aber nicht auf Knopfdruck. Das hängt immer vom Einzelfall und der persönlichen Vorgeschichte ab. Wer 10 bis 20 Kilo abspecken will, der sollte vorher eine ehrliche Aussprache mit sich selbst führen: Warum sehe ich so aus? Woher kommen die ungeliebten Kilos? Die Gründe können sehr vielfältig sein – und dementsprechend individuell sind auch die Lösungen, wozu auch unser Ansatz gehören kann. Für das langfristige Abnehmen, das einem ganzen Kleinkind entspricht (20 Kilo), gibt es keine Patentlösung, die für alle gilt. ✨

Beim intuitiven Intervallfasten gibt es keine Verbote. Geessen wird, worauf der Körper Lust hat.



Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler

BUCHTIPP

Andrea Ciro Chiappa und Uwe Knop: «Intuitiv Intervallfasten. Gesund, jung & schlank mit der (r)evolutionären I³-Formel», Polarise Verlag, Fr. 19,90.



Das Schönheitsmittel für Haut, Haare und Nägel

Serie: Schüssler Salze Diese Woche Nr. 11

Frauen leiden häufig an einer **Bindegewebsschwäche**, die durch einen Kieselsäure-Mangel verursacht ist. Bei Cellulite, stumpfem Haar oder brüchigen Nägeln bringt das Schüssler Salz Nr. 11 neuen Schwung.

Von Marie-Luce Le Febvre

Auch wenn sich in unserem Körper nur etwa 1,4 Gramm Silizium befinden, ist das wichtige Spurenelement in fast jeder Zelle vorhanden. Es ist an der Kollagenbildung beteiligt und sorgt für festes Bindegewebe, starke Knochen sowie gesunde Haare und Nägel. Mit zunehmendem Alter nimmt der Siliziumgehalt allerdings ab. Darunter leidet nicht nur die Gesundheit, sondern auch die natürliche Schönheit. Die Haut verliert an Elastizität und Spannkraft und bildet vermehrt Falten. Die Haare werden stumpf, hängen schlaff herunter oder fallen gar aus. Zudem brechen die Nägel schneller ab. Auch Cellulite oder Dehnungsstreifen sind meist ein Zeichen mangelnder Kieselsäure. Hinter der Neigung zu blauen Flecken kann ebenfalls ein Defizit stecken.

Schüssler-Schönheitsmittel

Um solche Mängel auszugleichen, kann eine Kur mit dem breit wirksamen Schüssler Salz Nr. 11 helfen. Weil Silicea (Kieselsäure) mit sanften Impulsen dafür sorgt, geschwächtes Gewebe zu nähren und zu revitalisieren. Haut, Haare und

Nägel kommen wieder zu Kräften und erstrahlen in natürlicher Schönheit, da sie an Elastizität und Stabilität gewinnen.

So geht's: 3-mal 2 Tabletten Schüssler Salz Nr. 11 pro Tag.

Innere Gefässwände

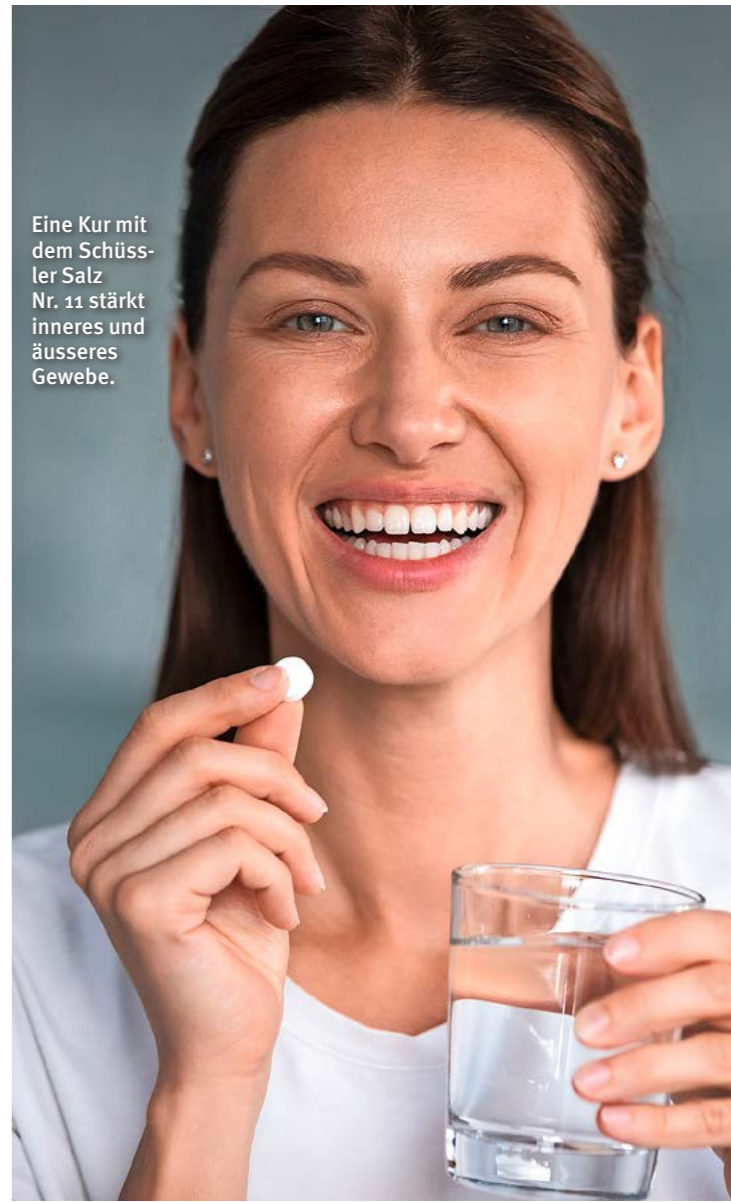
Das Schüssler Salz Nr. 11 sorgt zudem für «Schönheit» im Körperinnern. Eine kurmässige Einnahme von Silicea über längere Zeit stärkt erschlaffte Gefässwände, wie sie etwa bei Krampfadem oder Hämorrhoiden vorkommen.

Spezial-Tipps

Energie-Gesichtsmaske: Für eine frische und straffe Haut vermischen Sie je 10 Tabletten der Schüssler-Salze Nr. 1, 5, 8 und 11 mit etwas Wasser zu einem Brei und tragen ihn aufs Gesicht auf. Die Maske ca. 15 bis 30 Minuten einwirken lassen und anschliessend mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Akne: Statt Pusteln aufzukratzen, über Nacht etwas Schüssler-Creme Nr. 11 draufgeben und mit Pflaster abdecken. Am Morgen ist das Problem gelöst. ✨

Nächste Woche: Schüssler Salz Nr. 12 – unterstützt die Schleimhäute und gibt eine klare Stimme.



Eine Kur mit dem Schüssler Salz Nr. 11 stärkt inneres und äusseres Gewebe.

Anzeige

Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Dr. Schüssler Salze von OMIDA.

- ✓ Hochwertige Qualität
- ✓ Kompetenz durch Tradition
- ✓ Grosses Produkt-Sortiment

www.omida.ch
Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf den Packungen.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.