



# Den Stoffwechsel natürlich unterstützen

Läuft die Verbrennung auf Sparflamme, purzeln auch keine Pfunde

**Teaser:** Wer mit seinem Gewicht hadert, hat in der Regel schon einige mehr oder weniger erfolgreiche Diätversuche hinter sich. Was oft nicht bedacht wird: Jahrelange Fehlernährung mit reichlich Weißmehl, Zucker und Fetten kann nicht nur dick machen, sondern auch den natürlichen Stoffwechsel aus der Bahn bringen. Er läuft nur noch auf Sparflamme: Obwohl weniger gegessen wird, nehmen die Betroffenen nur schwer an Gewicht ab. Eine Änderung des Ess- und Bewegungsverhaltens, erholsamer Schlaf sowie eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Vitalstoffen können den Stoffwechsel unterstützen.

**Text:** Wer abnehmen möchte, sollte auf unnötige und vor allem auf leere Kalorien aus Weißmehlprodukten, fettigem Fastfood oder zuckerhaltigen Getränken verzichten, nicht aber auf wichtige Vitalstoffe - also Vitamine und Mineralstoffe. Denn schließlich soll der Stoffwechsel in seiner Arbeit unterstützt werden. Wie aktiv der Stoffwechsel ist, hängt neben der Ernährung unter anderem auch vom Alter, vom Geschlecht und von den Bewegungsgewohnheiten des Einzelnen ab. Die nachfolgenden Tipps zeigen, wie man sein Essverhalten ändern, den Stoffwechsel unterstützen und dabei überflüssige Pfunde verlieren kann.

## *Essen nach Plan*

Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus, denn mit dem Magenknurren steigt der Appetit auf kohlenhydratreiche und fette Nahrungsmittel. Vollwertkost und der Griff zu mageren Fleischsorten und Milchprodukten sowie der Verzicht auf Zucker und Alkohol schonen das Kalorienkonto. Keine Mahlzeiten auslassen, da der Stoffwechsel sich sonst auf "Hungerzeit" einstellt und auf Sparflamme schaltet.

## *In Ruhe genießen*

Wer sein Essen hastig am Schreibtisch oder vor dem TV hinunterschlingt, isst häufig über den Sättigungspunkt hinaus. Machen Sie die Nahrungsaufnahme zu einem Erlebnis: Ein schön gedeckter Tisch, genügend Zeit zum ausgiebigen Kauen, Schmecken und Genießen - so reicht auch eine kleine Portion, um satt zu werden.

## *Vitalstoffreich ernähren*

Der Stoffwechsel ist auf eine ganze Bandbreite an Vitalstoffen angewiesen. So unterstützen Niacin, die B-Vitamine B1, B2, B6 und B12 und Pantothensäure den Energiestoffwechsel. Zink hilft bei der Verstoffwechslung von Makronährstoffen und trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei. Neben dem Genuss von reichlich Obst und Gemüse kann ein Saftkonzentrat die Ernährung zusätzlich optimieren. Die Deutsche Gesellschaft für Gesundheitsvorsorge (DGG) erklärt, dass etwa LaVita eine einzigartige, ganzheitlich umfassende Kombination von Vitalstoffen, sprich Vitaminen und Spurenelementen, bietet. Das Produkt enthält über 70 wertvolle natürliche Lebensmittel - darunter 20 Obstsorten, ein Dutzend Gemüsesorten, mehr als 20 Kräuter sowie pflanzliche Öle.

## *Schlank-Duo: Bewegung und Licht*

Häufige Bewegung im Freien steigert die Durchblutung, regt die Fettverbrennung an und gewährleistet die Bildung von wertvollem Vitamin D.

## *Schlank schlafen*

Laut der amerikanischen National Health and Nutrition Examination Survey kann Schlafmangel dick machen: Durchschnittlich fünf Stunden Schlaf steigerten das Risiko für Übergewicht um 50 Prozent, sechs Stunden immerhin noch um 23 Prozent.

**Infokasten:** Vier natürliche Fettkiller - Wasser bringt den Stoffwechsel in Schwung. Daher sollte man mindestens zwei Liter täglich trinken. - Grüner Tee enthält ein Polyphenol, dem ein erhöhtes Fettverbrennungspotential nachgesagt wird. - Chili enthält Capsaicin - das sorgt dafür, dass im Körper ein Hitze- und Schärferreiz ausgelöst wird. Um die gesteigerte Wärmeproduktion auszugleichen, verbraucht der Körper Kalorien, was Fett abbauen kann. - Äpfel sind ein idealer Snack für zwischendurch, da das darin enthaltene Pektin die Sättigung fördert und den Appetit bremst.

**Weitere Informationen:** [www.lavita.de](http://www.lavita.de)  
Quelle: LaVita GmbH, Kumhausen

**Kontakt:** Daniela Stewens ([daniela.stewens@lavita.de](mailto:daniela.stewens@lavita.de))

**Bildmaterial auf Anfrage:**

