

## 11. Formula Diätprodukte

Sollte man z.B. beruflich unter Zeitdruck stehen und eine Mahlzeit nicht pünktlich einnehmen können, kann man für eine gewisse Zeit auf sogenannte Formula Diätprodukte zurückgreifen. Diese industriell gefertigten Lebensmittel enthalten alles, was man braucht und werden meist nur z. B. mit Wasser angerührt. Dies sollte aber keine Dauerlösung werden.

## 12. Bewegung

Eine gute Unterstützung ist ebenfalls eine moderate, **sportliche Ertüchtigung** oder ausreichend **Bewegung** an der frischen Luft um den Grundumsatz des Körpers zu steigern und Kalorien zu verbrauchen. Dies sollte möglichst regelmäßig stattfinden, da es zum einen den Kalorienverbrauch erhöht, zum anderen auch die Fitness verbessert.

## 13. Affirmation

Es ist schwer, alte Verhaltensmuster zu verlassen. Dadurch scheitern Gewichtsreduktionen oft nach geraumer Zeit. Man fällt in alte Verhaltensweisen zurück. Um dies bereits im Vorfeld zu verhindern, sollte man eine Alternative griffbereit haben, wie man Rückfälle verhindert. Ein Versuch wäre mittels **Affirmation**. Machen Sie sich Ihre „Schwachstelle“ bewusst und entwickeln Sie selbst einen Leitsatz, z.B. „ICH BRAUCHE KEINE SÜSSIGKEITEN MEHR, ICH SCHAFFE DAS, ICH WERDE AN GEWICHT VERLIEREN“, den Sie sich immer wieder vorsagen. Wichtig ist dabei, dass Sie es kontinuierlich täglich machen, damit es sich über die alten Verhaltensmuster legt.

*Bei Fragen wenden Sie sich bitte gerne an uns!*



Entdecken Sie auch unsere anderen Konzepte:

- Darmsanierung bei Reizdarm und Schmerzen
  - Darmsanierung bei Gewichtsreduktion
  - Darmsanierung bei speziellen chronischen Erkrankungen
- sowie
- Therapiekonzept gegen den "Winter-Blues"

*Wir helfen Ihnen gern bei allen Fragen zu Ihrer Gesundheit!*

Ihre Praxis Dr. med. Yvonne Winter

Dr. med. Yvonne Winter  
Facharztpraxis für Allgemeinmedizin,  
Naturheilkunde und Akupunktur in Bielefeld  
Jöllenbecker Str. 274 33613 Bielefeld Telefon 0521 / 5 21 51 00  
Internet [www.praxis-winter.net](http://www.praxis-winter.net)

## Therapiekonzept zur Gewichtsreduktion und Entgiftung



*Leicht und fit ins Frühjahr!*

# Gewichtsreduktion und Entgiftung

Im Frühjahr, wenn die Tage länger werden und man dünnere Kleidung trägt, stören einen schnell überflüssige Pfunde, die sich aus den üppigen Mahlzeiten der Festtage oder anderer Anlässe angesammelt haben.

Auch eine Entgiftung des Körpers kann dann sinnvoll sein.

Aber wie kann man das Problem lösen, dass sich meist in jedem Frühjahr einstellt?

Wir haben die wichtigsten Unterstützungsmaßnahmen in sinnvoller Art und Weise zusammengestellt und bieten auch entsprechende Präparate - in einer guten Bio-Qualität und zumeist in Deutschland hergestellt - an.  
Und das funktioniert nicht nur im Frühjahr!

## 1. Darmsanierung

Eine gut aufgestellte Darmflora mit Keimen, die nicht alles aus dem Essen verwerten, was dann auf den Hüften landet, ist ein wichtiger Ansatz für eine Gewichtsreduktion. Daher macht es sehr viel Sinn, im Frühjahr eine Darmsanierung von etwa 30 Tagen parallel zu den weiteren Maßnahmen durchzuführen.

## 2. Präbiotika

Des weiteren helfen Ihnen auch die sogenannten **Präbiotika**, die man ebenfalls täglich zuführen sollte. Sie unterstützen die geeigneten Keime im Darm besonders gut. Sehr geeignet ist Inulin, Flohsamenschalen oder Akazienfasern. Die tägliche Menge sollte 15 g nicht überschreiten und dem Essen beigemischt werden.

## 3. Mikronährstoffe

Ein Mangel an wichtigen **Mikronährstoffen** kann eine erwünschte Gewichtsreduktion fast unmöglich machen. Daher ist es sinnvoll, vor Beginn einer kalorienreduzierten Zeit eine Kontrolle dieser Nährstoffe durchzuführen. Auf jeden Fall sollte Vitamin D, Vitamin B12, Zink, Selen, Chrom, Eisen und Magnesium getestet werden. Nach Möglichkeit in einer Vollblutanalyse.

## 4. Medikamenten-Check

Nehmen Sie eventuell **Medikamente** ein, die eine Gewichts Zunahme veranlassen? Dann ist eine Gewichtsreduktion schwer durchführbar und man muss sich über alternative Möglichkeiten Gedanken machen. Fragen Sie uns gerne!

## 5. Intervallfasten

Können Sie mit **Intervallfasten** etwas anfangen? Dann sollten Sie dies in moderater Form in ihren Alltag einbauen, z.B. nach dem Prinzip 14 : 10, also 14 Stunden nicht essen, nur trinken und die Mahlzeiten in den übrigen 10 Stunden unterbringen. Tasten Sie sich langsam heran, Sie können auch mit einer kürzeren Fastenphase starten und dies allmählich verlängern. Mehr als 16 : 8 sollte man aber nicht umsetzen.

## 6. Flüssigkeitshaushalt

**Trinken** Sie ausreichend viel. Dies nimmt Hungergefühle und spült Giftstoffe aus. Möglichst 2-2,5 Liter täglich sollten es sein. Ideal ist Wasser oder Tee ohne Zucker/süßstoffe. Vermeiden Sie Alkohol, zuckerhaltige Getränke, Milchgetränke und süßstoffhaltige Getränke. Besonders gut geeignet ist grüner und auch schwarzer Tee, beide haben einen guten Einfluss auf ihren Körper, ihre Stressregulation usw. Sie dürfen auch gerne ein paar Tassen schwarzen Kaffee trinken. Auch dieser hat sehr positive Eigenschaften, wenn es eine moderate Menge über den Tag verteilt bleibt.

## 7. Glucomannan

Verwenden Sie die Substanz **Glucomannan**, wenn Sie ein Sättigungsgefühl brauchen ohne eine gleichzeitige Kalorienzufuhr. Damit kann man die Essensmenge, die man aufnehmen möchte, einschränken. Wichtig !!! Viel dazu Trinken !!! Dies kann man 2-3 mal täglich vor den Mahlzeiten anwenden.

## 8. Chlorella

**Chlorella Presslinge** entfernen frei werdende Gifte (z.B. aus dem Fettgewebe) und sollten ebenfalls in dieser Zeit genommen werden.

## 9. Schlaf

Achten Sie unbedingt auf ausreichend **Schlaf**, möglichst 7-8 Stunden. Dies ist ein sehr wichtiger Faktor für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion.

## 10. Ernährung

Die Ernährung spielt natürlich ebenfalls eine große Rolle. Es gilt: möglichst Zeit zum Essen nehmen, immer wieder das Besteck hinlegen, mindestens doppelt so viel kauen wie üblich. Verdauung beginnt im Mund und Sättigung tritt dann früher ein. Vielseitig und ausgewogen essen, Fett- und Zuckeranteil reduzieren. Möglichst zuckerarm essen, d.h. Süßigkeiten und süßes Obst vermeiden; auch bestenfalls keine Süßstoffe verwenden, sie stören die Darmflora. Essen Sie fleischarm und gemüsereich mit Fetten pflanzlichen Ursprungs. Meiden Sie Weißmehlprodukte, wechseln Sie auf Vollkornprodukte (Nudeln, Brot usw.). Achten Sie auf versteckte Fette und Zucker (Fertigprodukte sind voll davon!); möglichst auch bei den Milchprodukten (z. B. Käse) auf den Fettgehalt achten. Frittiertes und Paniertes sollten vermieden werden. Möglichst maximal drei feste Mahlzeitetermine einhalten, Zwischen-mahlzeiten und Snacks vermeiden; auf Energiedrinks, Cola, Limonaden o.ä. verzichten.