

GESUNDHEITSTIPP

Apotheke Altmarkt-Galerie & Apotheke am Dr.-Külz-Ring



Heute zum Thema

Gesund abnehmen

Entgiften – Entschlacken – Pfunde verlieren. Viele Menschen nehmen sich zum Jahresbeginn vor, ihr Gewicht zu reduzieren und ihren Körper zu entgiften. Dabei sind einige Dinge zu berücksichtigen – insbesondere der allgemeine Gesundheitszustand.

Liegen Grunderkrankungen vor, sollte unbedingt der ärztliche Rat eingeholt werden. Eine vollständige Darmentleerung (mit Klistier oder Glaubersalz) ist sinnvoll, um den Entgiftungs- und Entschlackungsprozess einzuleiten. Es ist zwingend auf eine ausreichende Trinkmenge von täglich mindestens zwei Litern zu achten! Vollständiger Verzicht auf Nahrung kann zu Muskel- statt Fettabbau führen, so dass die Wahrscheinlichkeit, vom Jojo-Effekt

eingeholt zu werden, sehr hoch ist. Daher ist die Zufuhr von Eiweißen wichtig, um die wertvolle Muskulatur zu schonen. Diese sollte unbedingt erhalten bleiben oder gar weiter aufgebaut werden, denn je höher der Muskelanteil im Körper ist, desto höher ist sein Grundumsatz. Je höher der Grundumsatz ist, desto mehr Energie verbrennt der Körper (auch) im Ruhezustand und Fettdepots können abgebaut werden.

Bei allen Nachteilen, die Fettdepots haben, übernehmen sie doch zusammen mit dem Bindegewebe eine wesentliche Funktion: Hier werden Schlacken eingelagert, die körpereigene Mülldeponie! Werden die Fettdepots im Bindegewebe zu schnell abgebaut ohne auch die Schlacken zu neutralisieren und aus dem Körper auszuschleusen, können negative Begleit-

erscheinungen auftreten. Die durch den Zellabbau vermehrt freigesetzten Purine begünstigen zudem eine Übersäuerung des Körpers, wodurch Gelenkschmerzen, Gichtanfälle und Entzündungsprozesse angekurbelt werden können.

Neben einer ausreichenden Trinkmenge – vorzugsweise stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees – müssen dem Körper ausreichend Mineralstoffe zugeführt werden, um die Schlacken zu aktivieren und überschüssige Säuren zu neutralisieren. Besonders wichtig sind Calcium, Magnesium, Selen, Zink und Chrom.

Bestimmte Algen können diese wertvollen Mineralstoffe liefern und den Entgiftungsprozess ankurbeln. Optimal ist eine Kombination aus Spirulina- mit der Lithothamnium- und Chlorella-Alge. Die Spirulina-Alge bietet die größte Nährstoffdichte unter den Pflanzen und regt Stoffwechselprozesse sehr gut an, die Lithothamnium-Alge ist besonders reich an Calcium und die Chlorella-Alge zeichnet sich durch einen besonders hohen Chlorophyllgehalt aus und regt die Ausscheidung an.

Ein entgifteter Körper verabschiedet sich deutlich leichter vom Fett, wenn dieses nicht mehr als Abfalldepot benötigt wird!

Am 8. Februar, 18.45 Uhr, findet im MOTION Fitness-Studio Dresden, Rosenstraße 30, ein Fachvortrag statt zum Thema „Schön und gesund mit einem gesunden Säure-Base-Haushalt“. ReferentIn ist die Apothekerin Dr. Katja Scarlett Daub.

Gesundheitstipp von
Apothekerin
Dr. Katja S. Daub

