

Optimaler Stoffwechsel durch richtige Ernährung

So können Sie Heißhunger-Attacken verhindern ...

Essen Sie nicht nur nach dem Motto „Hauptsache, man ist satt“. Schließlich hat die tägliche Ernährung auch Einfluss auf unsere Lebensqualität

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung schützt nicht nur vor Übergewicht, Diabetes oder Herzerkrankungen. Sie kann auch die geistige Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen und dafür sorgen, dass wir schön vital bleiben. Ein spezielles Stoffwechselprogramm, bei dem die richtige Ernährung im Mittelpunkt steht, soll zur Gesundheit beitragen. Entwickelt wurde es von Heilpraktiker Lothar Ursinus aus Hamburg. Das Programm basiert auf folgender Erkenntnis: Gesundheit, Wohlbefinden und ein

normales Körpergewicht können sich nur dann richtig einstellen, wenn der Stoffwechsel auch gut funktioniert.

Ein ausgeglichener Hormonhaushalt

Ursinus: „Ein optimaler Stoffwechsel ist die Basis für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt, ein aktives Immunsystem und damit für dauerhaft stabile Gesundheit und Vitalität.“

Den Ausgangspunkt des Programms „gesund & aktiv“ bildet ein Gesundheitscheck beim Arzt.

Danach ermittelt ein Labor 40 **Blutwerte**. Und auch die **Blutgruppe** sowie der **Stoffwechselverbrennungstyp** werden überprüft. Ein Computerprogramm stellt anschließend einen individuellen Ernährungsplan zusammen.

Eine **wichtige Grundregel** des Programms heißt: Keiner soll hungern. Täglich sollten drei Mahlzeiten gegessen werden, nicht weniger. Zwischendurch sollte man nach Möglichkeit nichts essen. Bevorzugt wird eine eiweißreiche Kost (z. B. mageres Fleisch, Kä-

se). Grund: Man bleibt länger satt, weil der Blutzuckerspiegel länger auf höherem Niveau gehalten wird – und Heißhungerattacken können so verhindert werden.

Auch die Haut profitiert

Was das Programm u. a. bewirken soll: Die Konzentration erhöhen, für besseren Schlaf und schönere Haut sorgen und die Gesundheit erhalten.

Die Teilnahme kostet ca. 290 Euro. Sie wird von über 200 Ärzten, Heilpraktikern angeboten. Eine Liste mit Therapeuten es im Internet: www.gesund-aktiv.com, **Tel.: 040/60012280.**



**Wer sich wohl fühlt,
der hat auch Lust
auf Bewegung**