

# Mach mal Pause

Erscheinungsort: 21079 Hamburg

Auflage (wöchentlich): 309.798

13.07.2005

## Richtig Essen – Stoffwechsel im Lot

**W**ohlbefinden, Normalgewicht, gute Blutzucker- und Blutfettwerte hängen in hohem Maß von einer optimalen Ernährung ab. Dann funktioniert der Stoffwechsel im Organismus, bildet alle notwendigen Hormone in der richtigen Menge, das Immunsystem tut seine Arbeit, man ist dauerhaft gesund.

Wichtige Punkte, um den Stoffwechsel ins Lot zu bringen, sind: 1. Täglich drei Mahlzeiten essen. Dazwischen möglichst nichts. 2. Drei Stunden vor dem Schlafengehen zu Abend essen. 3. Eiweißreiche Nahrung (mageres Fleisch, Käse) kohlenhydratreicher (Weißbrot, Nudeln) vorziehen. 4. Nicht hungern.

„Der Körper denkt dann, er befindet sich in einer Not-situation und der Stoffwechsel arbeitet nur auf Sparflamme“, erklärt der Hamburger Heilpraktiker Lothar Ursinus.

Er hat ein Stoffwechselprogramm entwickelt, das über die allgemeinen Ratschläge hinaus maßgeschneiderte Ernährungspläne für den Einzelnen erarbeitet. Rund 200 Ärzte und Heilpraktiker in ganz Deutschland arbeiten nach diesem „gesund & aktiv“-Programm. Dazu gehören: Gesundheitscheck, Laboruntersuchungen, Ernährungsplan, Beratung.

Infos: Tel. 040/60 01 22 80, [www.gesund-aktiv.com](http://www.gesund-aktiv.com), Kosten: 290 Euro.



Der Arzt erklärt,  
was wichtig ist