



Übergewicht

Risiken erkennen

Gesundheit schützen

Das größte chronische Gesundheitsproblem unserer Zeit

Schon jeder zweite Deutsche ist zu dick. Allen Fitness- und Ernährungstrends zum Trotz kämpfen immer mehr Menschen in Deutschland mit Übergewicht. 52 Prozent der Erwachsenen gelten nach jüngsten Zahlen aus dem Jahr 2013 als zu dick – so viele wie nie zuvor.

Machte die Medizin im letzten Jahrhundert große Fortschritte bei infektiösen Erkrankungen, bei der Geburtshilfe und der Akutbehandlung von Herz-Kreislauf- und Tumor-Erkrankungen ist bis heute keine durchschlagende medizinische Therapie bekannt, die das Übergewicht mit ihren riskanten Folgeerkrankungen in den Griff bekommen könnte.

Gesundheitspolitische Aufklärungskampagnen, wie die 1970 vom Deutschen Sportbund initiierte „Trimm Dich“-Kampagne tragen heute dazu bei, dass heute mehr Menschen durch den Wald laufen als jemals zuvor. Und ausgewogene Ernährung als Medizin und Life-Style hat Hochkonjunktur. Die Menschen achten zunehmend darauf, sich gesundheitsbewusst zu ernähren, weniger zu rauchen und auch außerhalb von 91.000 Sportvereinen sportlich aktiv zu sein (44 Prozent) – nur das Übergewicht steigt unaufhörlich.

Bewegungsmangel und falsche Ernährungsverhalten als die Verantwortlichen für das Übergewicht zu deklarieren greift eindeutig zu kurz, um Übergewicht, dem laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) größten chronischen Gesundheitsproblem unserer Zeit, nachhaltig entgegenzuwirken.

Übergewicht unser Schicksal?

Der Bauplan des Menschen ist schon viele Milliarden Jahre alt. Das Gehirn oder das Herz-Kreislauf-System funktionieren in ihren Grundfunktionen immer noch so wie bei den ersten Fischen, doch wir leben heute unter völlig anderen Bedingungen. Die Kluft zwischen der alten Biologie und den sozialen Lebensbedingungen ist maßgeblich verantwortlich für die Zivilisationskrankheiten. Doch diese Kluft hat in erster Linie nichts mit Obst, Joghurt und einem Spaziergang zu tun, sondern vielmehr mit einem dramatischen Anstieg von psychophysischem und psychosozialen Druck.

Es gibt Krankheiten, bei denen der Mensch keine Chance hat, vorbeugend einzugreifen, wie zum Beispiel die Huntington-Krankheit, Mukoviszidose, Alzheimer oder Parkinson. Anders die Zivilisationskrankheiten: Herzinfarkt, Arteriosklerose, Diabetes, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen. Diese und andere Zivilisationskrankheiten machen 80 bis 90 Prozent aller Krankheiten aus. Da ist es doch tröstlich, dass sie nicht einfach unser Schicksal sind.

Regus lipo ist keine Therapie, sondern eine naturheilkundliche Präventionsanwendung, die gerne von Ärzten, Therapeuten und Ernährungsberatern als bio-psycho-soziale Unterstützung auch zu therapeutischen Maßnahmen genutzt wird. Die Anwendung von Regus lipo erfolgt in Verbindung mit einem Regus lipo-Abnehmberater. Copyright© 2013 H.-P.Hepe

Stress

Wir haben alle Grundbedürfnisse, wie Essen, Schlafen, Zugehörigkeit, Partnerschaft, Selbstwert, Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung. Diese Grundbedürfnisse dienen dem Überleben und der Vermeidung von Leid. Können wir selbst oder andere unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, fangen wir an emotional zu leiden – wir fühlen uns gestresst. Emotionen und der damit verbundene Stressreaktion vermitteln uns durch Aktivierung zentralnervöser Systeme, wie zum Beispiel dem Mandelkern (Amygdala), wie stark oder schwach unsere Bedürfnisse erfüllt sind.

Fühlen wir uns plötzlich unzulänglich, kämpfen mit Schuld- oder Minderwertigkeitsgefühlen und grübeln über die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, fangen wir an zu leiden und versuchen mit Selbsteinreden, unser emotionales Leiden zu mindern, was zu Funktionsstörungen im Erleben und Verhalten, und wenn es einfach kein Ende findet, zu Funktionsstörungen in unseren Organen führt.

Stress aus ist demnach eine zweckmäßige Alarmreaktion, die in kritischen Belastungssituationen eintritt, wenn Grundbedürfnisse auf physischer und psychischer Ebene bedroht sind und damit existenzielle Konsequenzen möglich werden. Dies ist verbunden mit dem Gefühl

- ... bestimmte Situationen nicht unter Kontrolle zu haben (situationsbezogener Kontrollverlust)
- ... sich selbst nicht unter Kontrolle zu haben (mangelnde Selbstkontrolle)
- ... sich nicht entwickeln zu können
- ... auf sich selbst gestellt zu sein und keine Hilfe erwarten zu können (mangelnde soziale
- Integration, unzureichende soziale Unterstützung, Befürchtung von Isolation)

Stress definiert sich also als der Zustand eines Organismus, der dann eintritt, wenn das Individuum erkannt hat, dass sein Wohlbefinden oder seine Integrität in Gefahr ist *und dass es alle verfügbare Energie* zu seinem Selbstschutz und seiner Selbstverteidigung aufwenden muss.

Ungelöste oder gehemmte Emotionen lösen Stress in Form von *biochemischen, psychophysischen Beanspruchungsreaktionen* aus. Die damit verbundenen Stoffwechselreaktionen sind prinzipiell nicht schädlich, wenn dem Menschen nach körperlicher oder emotionaler Belastung und Anspannung eine Entspannung möglich ist. Doch wiederholte körperliche und emotionale, oder sogar dauerhafte Belastungen ohne Entspannungsphasen, erhöhen die Wahrscheinlichkeit psychosomatischer Symptome extrem. Bei unausgesetzter Überforderung in Folge von chronischem Stress sind körperliche und seelische Schädigungen nicht auszuschließen.

Folgen eines herabgestimmten Gemüts

Ungelöste oder gehemmte Emotionen, aber auch Konservierungsstoffe, Medikamente, Nikotin, starke körperliche Belastung mit erhöhtem Sauerstoffverbrauch, induzieren eine erhöhte Bildung von Stickstoffoxiden (NO), die sich gravierend auf die Funktionsfähigkeit der verschiedensten Organsysteme auswirken, und eine Blockade vieler Stoffwechselwege zur Folge hat: Eiweiß-, Fett- und Aminosäuren können nicht mehr in geregelter Weise verstoffwechselt werden. Es entsteht ein extrem hohes Energiedefizit, da auch gleichzeitig die Fettsäureoxidation (Fettabbau) sowie der Abbauweg der Kohlenhydrate eingeschränkt sind.

Bei Angst, Wut und Dysstress bewirkt das vegetative Nervensystem eine Reduzierung der Enzymtätigkeit, was zur Hemmung von Verdauungsprozessen und Beeinträchtigung des Schilddrüsenstoffwechsels führt.

Emotionaler Stress hat auch negative Auswirkung auf das Entgiftungssystem: Es kommt zu einer Akkumulierung von LDL-Cholesterin (Arteriosklerose) und Homocystein – steht im Zusammenhang mit Depressionen und Demenzerkrankungen.

Stress führt zu einem vermehrten Verbrauch von Vitamin B12 und bewirkt damit eine starke Beeinträchtigung der Fettsäuren-Synthese und der Glykolyse (Glucoseoxidation) im Zitratzyklus – die zentrale Schaltstelle des gesamten Stoffwechsels.

Sonstige Folgen von emotionalem Stress

Stress erhöht die Entzündungsreaktionen von Gelenken, Wirbelsäule, Haut und erhöht die Histamin-Bildung, was eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut zur Folge hat. Stress steigert die Bildung krebserregender kohlenstoffhaltige Reste und erhöht so das Risiko, an Krebs zu erkranken. Kohlenstoffhaltige Stoffwechselreste können zu Zellstrukturen irreversibel zerstören. Entstehung von Stoffwechseldefiziten:

- Vitamin B12-Mangel
- Cholesterinerhöhung
- Störung der Neurotransmitter-Synthese, wie Serotonin (Entspannung) und Melatonin (Schlaf)
- Verminderte Bildung von Schilddrüsenhormonen
- Hemmung des Entgiftungssystems
- Schlaflosigkeit bzw. Alpträume

Nachfolgend eine Liste von psychosomatischen Symptomen, die durch ungelöste und gehemmte Emotionen und den damit verbundenen Bildung von Stickstoffoxide (NO) verursacht und als Warnsignale für bevorstehende Erkrankungen erkannt werden sollten:

- Chronische Müdigkeit, Erschöpfung und starker Leistungsabfall
- Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Migräne
- Infektanfälligkeit und Allergieneigung
- Atemwegs- und neurologische Störungen
- Störungen des Verdauungstraktes
- Erhöhte Entzündungsbereitschaft der Organe
- Erhöhte Cholesterinwerte und Gewichtszunahme
- Pigmentstörungen der Haut

Die wahre Ursache der Gewichtszunahme

Gestresste Menschen nehmen leichter zu – selbst dann, wenn sie sich genauso ernähren wie entspannte Zeitgenossen. Denn Stress kann den Stoffwechsel träge machen. Wissenschaftler der Ohio State University zeigten, dass gestresste Versuchspersonen pro Mahlzeit 100 kcal weniger verbrannten als die entspannten, und ihr Insulinspiegel war deutlich erhöht. Hintergrund ist, dass Stickstoffoxide, auch Nitrostress genannt, sich gravierend auf die Funktionsfähigkeit der verschiedensten Organsysteme auswirken und so viele Energiestoffwechselprozesse blockieren.

Eine Gewichtszunahme wird demnach nicht in erster Linie durch eine unausgeglichene Energiebilanz verursacht, d.h. Energiezufuhr aus der Nahrung höher als der Verbrauch, sondern durch eine erhöhte Bildung von Stickstoffoxiden (NO), ausgelöst durch gehemmte Emotionen, Medikamenten, Nikotin und starke körperliche Belastung mit erhöhtem Sauerstoffverbrauch.

Der Energieumsatz ist aufgrund von blockierten Stoffwechselprozessen vermindert, gleichzeitig bewirkt ein stressbedingt dauerhaft erhöhter Kortisol-Spiegel eine Steigerung des Appetits und der Nahrungsaufnahme und Speicherung von Glukose, Aminosäuren und Fetten im Fettgewebe. Die höchsten Kortisol-Spiegel finden sich bei Adipositas und sind stets mit erhöhten Stickstoffoxiden verbunden!

Unzählige Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen emotionalem Stress (Nitrostress), dem Stresshormon Kortisol und Gewichtszunahme bis zu abdominaler Adipositas. Erhöhte Kortisol-Werte können sich auch im Erscheinungsbild der Cellulite äußern, da das Fettgewebe die Körperoberfläche modelliert.

Eine wachsende Anzahl von Studien belegen auch das Verhältnis von Körpergewicht und Darmflora. Je größer die Gewichtszunahme, desto mehr Bakterien bevölkern den Darm, die durch den Abbau von Ballaststoffen dem Menschen noch mehr Zucker und Fettsäuren und somit zusätzliche Kalorien zur Verfügung stellen – ein weiterer Teufelskreislauf nimmt seinen Anfang.

4

Therapiemöglichkeiten

Die Normalisierung des Nitrostress und des Kortisol-Spiegels ist für ein gesundes Gewichtsmanagement und die Prävention von Folgeerkrankungen von essenzieller Bedeutung. Emotionaler Stressabbau und Entschleunigung des Lebensstils ist der zentrale Schlüssel für ein gesundes Gewichtsmanagement.

Ein bio-psycho-soziales Ernährungskonzept mit einer Reduktionsdiät, einer emotionsfokussierten Therapie zur Steigerung von Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte und anschließende Nahrungsumstellung mit reduzierter Zufuhr von Kohlenhydraten ist damit erste Wahl.

Als Alternative und Ergänzung zur medikamentösen Therapie eines gestörten Energiestoffwechsels hat sich inzwischen eine Therapieform etabliert, mit der durch Überwindung emotionaler Hemmungen und einer gezielten Gabe von Mikronährstoffen (essentiell für Synthese und Aktivität der Botenstoffe) ein gesunder Energiestoffwechsel wieder hergestellt und dauerhaft aufrechterhalten werden kann.

Regus lipo – Schlank aus eigener Kraft

Regus lipo ist ein bio-psycho-soziales Ernährungskonzept, das emotionale Verhaltensmuster löst und erstarrte Stoffwechselprozesse regeneriert. Denn solange der Energiestoffwechsel nicht richtig funktioniert, kann unter Umständen trotz entsprechender Bemühungen kaum abgenommen werden. Emotionale Verhaltensänderung und Stoffwechselregeneration sind damit die Schlüssel für dauerhafte Gewichtsreduzierung *ohne Jo-Jo-Effekt*.

Beratung und Begleitung in der individuellen Reduktionsphase

- wöchentliche, systemische Telefonberatung
- konkrete Ernährungspläne, Lebensmittellisten und Info's
- homöopathische Unterstützung

Regus lipo ist keine Therapie, sondern eine naturheilkundliche Präventionsanwendung, die gerne von Ärzten, Therapeuten und Ernährungsberatern als bio-psycho-soziale Unterstützung auch zu therapeutischen Maßnahmen genutzt wird. Die Anwendung von Regus lipo erfolgt in Verbindung mit einem Regus lipo-Abnehmberater. Copyright® 2013 H.-P.Hepe

Regus imago – eine emotionsfokussierte Desensibilisierung

Regus imago ist eine Weiterentwicklung der Regus mentalis-Methode für Teilnehmer, die unter belastenden Erinnerungen, negativen Zukunftsbildern, sensorischen Intrusionen (das überwältigende Wiedererleben traumatischer Ereignisse) oder emotionale Dumpfheit leiden. Dies sind in der Regel Personen mit chronischen und komplexen überdauernden Problemen, die sich nicht auf eine Kernsymptomatik reduzieren lassen, und deren Ursprung in biografischen Erfahrungen des Teilnehmers vermutet werden kann.

Regus imago lässt sich prinzipiell auf Fehlregulationen des Energiestoffwechsels und den damit verbundenen Erkrankungen, wie Übergewicht, Diabetes, Allergie, Neurodermitis, Asthma Arteriosklerose, Arthrose, Adipositas und vieles mehr anwenden.

Bei Regus imago stellt die emotionale Ebene einen zentralen Schwerpunkt dar, da davon ausgegangen wird, dass diesen Störungen im Kern eine emotionale Strukturproblematik zugrunde liegt. Auf dieser Ebene liegt der Fokus auf den Kind- und Eltern-Strukturen, da diese Strukturen mit den intensivsten Gefühlen verbunden sind. Zunächst werden problematische Emotionen aktualisiert, geklärt und prozessiert. Im zweiten Schritt werden sie aktiv desensibilisiert und insbesondere auch positive Emotionen, wie sicheres Bindungserleben, induziert.

5

Regus vitalis – Gesundheit mit Vitalstoffen

Da Vitalstoffe in allen organischen Stoffen vorkommen, könnte man sagen, dass man alle notwendigen Vitamine bekommt, wenn man nach einem ausgewogenen Speiseplan isst. Das Problem ist nur, dass die durchschnittlichen Vitamin- und Mineralstoffangaben in den Tabellen unsere „biochemische Individualität“ und unseren Umgang mit Stress in keinsten Weise berücksichtigen. Emotionale Stressoren, wie Existenzängste, Einsamkeit, Mobbing, Leistungsdruck oder Ausgrenzung am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Schule, aber auch unsere mangelhaften Bewältigungsstrategien und Ersatzbefriedigungen, wie emotionales Essen, Rauchen und Alkoholmissbrauch versetzen unseren Körper in Alarmstimmung. Und eine dauerhafte Fehlregulation unseres Energiestoffwechsels setzt dem Ganzen die Krone auf – wir verbrauchen die 3 bis 5-fache Menge an lebensnotwendigen Vitalstoffen!

Ich empfehle **INUS**-Präparate aus deutscher Herstellung. Sie stehen für indikationsbezogene Vitalstoffpräparate in hochwirksamer Zusammensetzung – frei von Zusatzstoffen, chemischen Stabilisatoren, Zucker, Farbstoffen und speziell für Umweltpatienten und Allergiker geeignet.

Beispiel für komplementäre Mikronährstoffe: Carnitin und Coenzym Q10 spielen eine Schlüsselrolle bei der zellulären Energieproduktion. Emotionaler Stress, Sport und Rauchen führen zu einem erhöhten Bedarf von Coenzym Q10. Mangelernährung, Reduktionsdiäten und fettarme Kost führen zu einem Coenzym Q10-Mangel.

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf, wann immer es für Sie wichtig ist

- Anschrift Jägerkoppel 12, 22393 Hamburg
- Rufnummer +49 (0)40 639 19 403
- Faxnummer +49 (0)40 640 14 50
- E-Mail info@simplepower.de
- Skype-Name hans-peter.hepe

Regus lipo ist keine Therapie, sondern eine naturheilkundliche Präventionsanwendung, die gerne von Ärzten, Therapeuten und Ernährungsberatern als bio-psycho-soziale Unterstützung auch zu therapeutischen Maßnahmen genutzt wird. Die Anwendung von Regus lipo erfolgt in Verbindung mit einem Regus lipo-Abnehmberater. Copyright© 2013 H.-P.Hepe