

Thema: Der Speck muss weg! – So geht das Abnehmen leichter

Beitrag: 1:51 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wer kennt das nicht: Die Lieblingsjeans ist gerade viel zu eng oder die Bikinifigur lässt vor dem Urlaub noch zu wünschen übrig. Hochmotiviert, ein paar Kilos abzunehmen, beginnen wir eine Diät, und am Anfang klappt es auch super. Doch dann stagniert das Gewicht, wir fühlen uns energie- und antriebslos und das euphorisch geplante Bewegungsprogramm bleibt auf der Strecke. Was hinter der Diätkrise steckt und was wir tun können, um unsere Ziele mit Spaß und Erfolg zu erreichen, weiß mein Kollege Mario Hattwig.

Sprecher: Das Prinzip einer Diät ist eigentlich ganz einfach: Wir entziehen dem Körper Energie, damit der auf seine Reserven zurückgreift, erklärt die Ökotrophologin Tessa Lorenz.

O-Ton 1 (Tessa Lorenz, 23 Sek.): „Und bei einer gesunden Diät sind das die Fettpölsterchen, an die wir ja auch gerne dran wollen. Nur dabei entstehen dann zusätzlich Säuren im Körper, die Ketonsäuren. Und das kann dann zur Folge haben, dass der Organismus übersäuert, und das beeinträchtigt dann die Funktion unseres Stoffwechsels. Das heißt, es kann dann irgendwann nicht so gut laufen mit der Gewichtsabnahme, wir fühlen uns energielos und schlapp und können sogar Kopfschmerzen bekommen.“

Sprecher: Damit das nicht passiert und die Diät gut funktioniert, ist es wichtig, den eigenen Säure-Basen-Haushalt im Blick zu behalten.

O-Ton 2 (Tessa Lorenz, 28 Sek.): „Und um das zu verstehen, was da passiert, muss man wissen, dass Nahrungsmittel im Körper unterschiedlich verstoffwechselt werden. Wenn wir uns sehr eiweißhaltig und mit stark verarbeiteten Lebensmitteln ernähren, dann produziert der Körper Säuren. Also, diese Lebensmittel werden sauer verstoffwechselt, wohingegen Obst-, Gemüse- und Salatsorten uns ganz viele basische Nährstoffe liefern, die dann diese Säurelast ausgleichen können, wenn wir sie in ausreichender Menge und Qualität zu uns nehmen.“

Sprecher: Während einer Diät ist dieser Ausgleich doppelt wichtig.

O-Ton 3 (Tessa Lorenz, 39 Sek.): „Das heißt wir haben einmal sowohl die diätspezifischen Ketonkörper – also Säuren, die durch diesen Diätprozess entstehen als auch, die alltäglichen Säuren, die durch die Verstoffwechsellung unserer Nahrungsmittel anfallen. Und beide müssen neutralisiert werden. Und in diesen Fall ist es häufig sinnvoll mit einer basischen Nahrungsergänzung dann zu arbeiten, um in Balance zu bleiben. Und da empfehle ich dann gerne hochwertige Produkte aus der Apotheke, wie z. B. Basica®, die die wichtigen Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Zink als Citrate enthalten – also so, wie sie auch in Gemüse für uns verfügbar sind.“

Abmoderationsvorschlag: Und ganz wichtig bei jeder Diät: Nicht übertreiben, sondern lieber mit Genuss und Spaß den überflüssigen Kilos den Kampf ansagen. Alle Infos zum Säure-Basen-Ausgleich und wie Diät Spaß machen kann finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter basica.com.

Thema: Der Speck muss weg! – So geht das Abnehmen leichter

Interview: 2:31 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wer kennt das nicht: Die Lieblingsjeans ist gerade viel zu eng oder die Bikinifigur lässt vor dem Urlaub noch zu wünschen übrig. Hochmotiviert, ein paar Kilos abzunehmen, beginnen wir eine Diät, und am Anfang klappt es auch super. Doch dann stagniert das Gewicht, wir fühlen uns energie- und antriebslos und das euphorisch geplante Bewegungsprogramm bleibt auf der Strecke. Was hinter der Diätkrise steckt und was wir tun können, um unsere Ziele mit Spaß und Erfolg zu erreichen, verrät uns jetzt die Ökotrophologin Tessa Lorenz, hallo!

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Lorenz, woran liegt es denn, dass wir meistens in eine sogenannte Diätkrise rutschen?

O-Ton 1 (Tessa Lorenz, 29 Sek.): „Wenn wir unserem Körper Energie entziehen, dann greift der ja im besten Fall auf seine Reserven zurück. Und bei einer gesunden Diät sind das die Fettpölsterchen, an die wir ja auch gerne dran wollen. Nur dabei entstehen dann zusätzlich Säuren im Körper, die Ketosäuren. Und das kann dann zur Folge haben, dass der Organismus übersäuert, und das beeinträchtigt dann die Funktion unseres Stoffwechsels. Das heißt, es kann dann irgendwann nicht so gut laufen mit der Gewichtsabnahme, wir fühlen uns energielos und schlapp und können sogar Kopfschmerzen bekommen.“

2. Worauf sollte man achten, damit das eben nicht passiert und die Diät funktioniert?

O-Ton 2 (Tessa Lorenz, 44 Sek.): „Damit es gut läuft und wir uns dann im besten Fall auch fit und energiegeladen fühlen, sollten wir unseren Säure-Basen-Haushalt im Blick behalten – also, dass der ausgeglichen ist. Und um das zu verstehen, was da passiert, muss man wissen, dass Nahrungsmittel im Körper unterschiedlich verstoffwechselt werden. Wenn wir uns sehr eiweißhaltig und mit starkverarbeiteten Lebensmitteln ernähren, dann produziert der Körper Säuren. Also, diese Lebensmittel werden sauer verstoffwechselt, wohingegen Obst-, Gemüse- und Salatsorten uns ganz viele basische Nährstoffe liefern, die dann diese Säurelast ausgleichen können, wenn wir sie in ausreichender Menge und Qualität zu uns nehmen. Also ist eben auch ganz wichtig, dass wir ihm Rahmen einer Diät auf einen doppelten Ausgleich achten müssen.“

3. Was genau bedeutet das?

O-Ton 3 (Tessa Lorenz, 39 Sek.): „Das heißt wir haben einmal sowohl die diätspezifischen Ketonkörper – also Säuren, die durch diesen Diätprozess entstehen als auch, die alltäglichen Säuren, die durch die Verstoffwechslung unserer Nahrungsmittel anfallen. Und beide müssen neutralisiert werden. Und in diesen Fall ist es häufig sinnvoll mit einer basischen Nahrungsergänzung dann zu arbeiten, um in Balance zu bleiben. Und da empfehle ich dann gerne hochwertige Produkte aus der Apotheke, wie z. B. Basica®, die die wichtigen Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Zink als Citrate enthalten – also so, wie sie auch in Gemüse für uns verfügbar sind.“

4. Welchen Tipp haben Sie noch für alle, die gerade an ihrer Figur arbeiten?

O-Ton 4 (Tessa Lorenz, 27 Sek.): „Kleine Schritte empfehle ich meinen Patienten immer. Also, nicht übertreiben mit der Diät. Denn, wenn Sie gar nicht mehr essen ist das kontraproduktiv, weil wir uns irgendwann energielos fühlen, schlechte Laune bekommen oder frieren. Viel wichtiger ist es wirklich, auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu achten, denn dann gelingt die Diät auch mit Spaß und Genuss. Und dann klappt es auch mit dem Bewegungsprogramm, für das wir ja Energie brauchen. Und das Ergebnis: Das gute Gefühl, das Beste für die eigene Vitalität zu tun!“

Ökotrophologin Tessa Lorenz mit Tipps, wie Sie ohne Diätkrise und gut gelaunt zu Ihrer Traumfigur kommen. Vielen Dank für die Informationen!

Verabschiedung: „Sehr gerne – tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört: Nicht übertreiben, sondern lieber mit Genuss und Spaß den überflüssigen Kilos den Kampf ansagen. Alle Infos zum Säure-Basen-Ausgleich und wie Diät Spaß machen kann finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter basica.com.