Das „viscerale“ Bauchfett – gefährlich für unsere Gesundheit

Erst in jüngerer Zeit hat die Wissenschaft den Unterschied zwischen dem subkutanen und dem visceralen Bauchfett entdeckt. Das subkutane Fett liegt direkt auf den Bauchmuskeln unter der Haut und ist leicht tast- und fühlbar. Es wirkt für die meisten Menschen störend und kann sehr hartnäckig sein, ist aber nicht so gefährlich wie das viscerale Fett, welches sich tief im Bauchraum zwischen Muskeln und Organen bildet. Dieses Fett erhöht das Risiko für Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall ebenso wie für verschiedene Krebsarten und andere degenerative Erkrankungen.

Das tückische am visceralen Fett ist die Tatsache, dass sich nicht wahrnehmbare Entzündungsvorgänge unterhalb der Schmerzgrenze entwickeln, sogenannte „Silent Inflammation“. Dabei werden Zellstrukturen von wichtigen Nervenleitungen und Blutgefässen zerstört, fatalerweise auch solche, die die Nährstoffversorgung des Gehirns betreffen. Damit wird auch das Risiko einer Demenzerkrankung erhöht.

Aus ästhetischen Gründen ist es kein Problem, subkutanes Bauchfett abzusaugen oder operativ entfernen zu lassen. Das gefährliche, viscerale Bauchfett aber muss „verbrannt“ werden, es führt also kein Weg an der Ernährungsumstellung vorbei. Aber wenn Sie diesen Artikel lesen, befinden Sie sich bereits auf der BodyReset Homepage und befassen sich gerade mit Ihrer Ernährung!

Bauchfett in den Wechseljahren

Dieses Thema betrifft auch mich persönlich, ich habe seit einigen Jahren das Gefühl, die Beine und Arme bleiben schlank, Hüfte, Taille und Bauch jedoch verdichten sich. Das hat sicher mit den fehlenden Hormonen zu tun, wenn gleich bei einer basenbetonten und kohlenhydratarmen Ernährung in einem nur kleinen Ausmass, angezogen sieht man das nicht. Aktuell nehme ich wieder die Phytoflavone von HolisticMed, welche mir in den Wechseljahren wertvolle Dienste geleistet haben und ich sie 10 Jahre lang nicht mehr benötigte. Sie regeln sowohl bei Mann wie Frau auf natürliche Weise das hormonelle Gleichgewicht, und im Gegensatz zu künstlichen Hormonen können Sie Brustkrebs entgegenwirken. Mehr darüber lesen Sie hier

Bauchfett durch Stress

Wussten Sie, dass das Hormon Cortisol, welches bei chronischem Stress in der Nebenniere gebildet wird, direkt mit Bauchfett in Verbindung gebracht wird? Je mehr Cortisol Ihr Körper produziert, umso mehr Bauchfett lagert Ihr Körper ein. Denn ein permanent erhöhter Cortisolspiegel führt zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels, weil der Körper schnelle Energie mobilisieren muss.

Der erhöhte Blutzuckerspiegel wiederum ruft das Speicherhormon Insulin auf den Plan. Und da Stress meist im Kopf stattfindet und nicht bei körperlicher Bewegung, speichert der Körper das Fett, und das hauptsächlich im Bauchbereich. Zudem wird bei chronisch erhöhtem Cortisol der Abbau von Muskelmasse gefördert, um an die darin enthaltenen Aminosäuren als "Notfall-Energieträger" zu kommen. Quelle: Wize Life Hier finden Sie den ganzen Artikel.

Um den Blutzuckerspiegel konstant und ausgeglichen im grünen Bereich zu halten, kombinieren Sie richtig nach den BodyReset Grundlagen und lassen Sie keine Zwischenmahlzeit aus. Für die schnelle Variante „süss“ wählen Sie einen der feinen, pflanzlichen BIO Proteinshakes von Purya oder die BIO Süssmolke von RAAB.

Für die salzige Variante zum Beispiel die Instant BIO fit to go Gemüsebouillon von Pfiffikuss – mit über 40% Gemüse - Anteil, kleinen Gemüsestückchen und selbstverständlich frei von Glutamat, Hefe, Zucker und Lactose. Tut gut, schmeckt gut! Bei kleinem Hunger darf es auch einfach eine Handvoll geschälter Mandeln oder eine frische Avocado sein.

Egal, mit welchem Programm Sie Ihren Körper auf Vordermann bringen möchten – Gasseri, natürliches, organisches Kalzium, rein pflanzliches Vitamin C in BIO Qualität und Vitamin D helfen effizient bei der Fettverbrennung.

Gasseri wirkt gegen Bauchfett

Gasseri (Lactobacillus gasseri) findet sich insbesondere in der Muttermilch, aus der sie den Darm des Kindes besiedeln und ein Teil des Komplexes von Mikroorganismen werden, welche essentiell sind für das Gleichgewicht der Darmflora.

Neue, wissenschaftliche Erkenntnisse haben die Bedeutung der Darmflora bei der Kontrolle des Fettstoffwechsels und bei der Bildung von Fettgewebe, insbesondere beim Bauchfett, neu untersucht und erstaunliches herausgefunden, hier erfahren Sie mehr. (Leider nur in der englischen Version verfügbar.)

Studien, in denen die Einnahme von Lactobacillus gasseri an gesunden Personen mit überschüssigem Bauchfett durchgeführt worden sind, zeigten nach 12 Wochen eine signifikante Reduktion der Masse an Taille, Bauch und Hüfte! Hier erfahren Sie mehr. (Leider nur in der englischen Version verfügbar.)

Probieren geht über Studieren! Gasseri kann von Anfang an Ihr Ziel insbesondere gegen das hartnäckige Bauchfett unterstützen. Einfach mit jeder Hauptmahlzeit ein VegeCaps einnehmen.

Organisches Kalzium aus fossilisierten Korallen + K2 von HolisticMed. Mit genügend natürlichem Kalzium im Körper kann dieser schneller Energie aus den Fettzellen gewinnen, denn Kalzium speichert Lipide (Fette) ab und setzt sie bei Bedarf wieder frei.

(Anorganisches, im Labor hergestelltes Kalzium kann nur zu ca. 10% vom Körper genutzt werden, der Rest wird über den Urin ausgeschieden.)

Natürliches Vitamin C aus Camu Camu als Vitamin C reichste Frucht der Welt und in BIO Qualität und damit frei von Spritzgiften erhöht nicht nur die Eisenaufnahme und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen, Vitamin C ist auch an der Carnitin-Synthese beteiligt. Carnitin ist eine Aminosäure, welche hilft, Fett zu verbrennen.

(Anorganisches, im Labor hergestelltes Vitamin C kann nur zu ca. 10% vom Körper genutzt werden, der Rest wird über den Urin ausgeschieden.)

Vitamin D (als Tropfen oder in Sprühform für eine optimale Bioverfügbarkeit) hat so viele, positive Eigenschaften, nicht nur im Zusammenhang mit dem Gewicht; „ Es ist wichtig für die Gesundheit der Zähne, der Knochen und der Muskulatur. Weiter reguliert Vitamin D den Calcium- und Phosphathaushalt, steuert die Einlagerung von Calcium in die Knochen und schützt nach den Wechseljahren vor der Entmineralisierung der Knochen, der sogenannten Osteoporose. Es ist wichtig für das Zellwachstum und hemmt bei einigen Krebsarten die Tumordifferenzierung. Darüber hinaus unterstützt es auch das Immunsystem. Im Alter fördert es bei Mangel Stürze und Knochenbrüche. Bei Kindern entwickelt sich durch Vitamin D ein kräftiges und wohlgeformtes Skelett sowie gesunde Zähne. In den letzten Jahren mehren sich zudem die Hinweise, dass Vitamin D den Verlauf chronischer und schwerer Krankheiten günstig beeinflussen könnte.“ Lesen Sie hier den ganzen Artikel von Dr. med. Heinz Lüscher.

Die BodyReset Programme und Ihre Begleitprodukte

Ihr Ziel zur Wunschfigur, zu mehr Vitalität und Gesundheit erreichen Sie einfacher, als Sie glauben - an erster Stelle mit der zwei – bis vierwöchigen Neutralisationsphase und anschliessend mit „schneller Abbau.“ Ohne Hungern - ohne Kalorienzählen – ohne JoJo-Effekt. Korrekt durchgeführt, verlieren Sie pro Woche 1 Kilo, an den richtigen Stellen und OHNE Diät!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zu einem gesunden, schlanken und fitten Körper!

Ihre Jacky Gehring