

Die Lüge vom Abnehmen und von Diäten

Alle Jahre wieder kommt der Wunsch nach der perfekten Bikinifigur. Wundermittelchen und Zauberpülverchen versprechen innerhalb kürzester Zeit eine Traumfigur.

Mike Velroyen, Inhaber Gesundheitszentrum Wellness-Garden-Voerde, Ernährungsberater mit Schwerpunkt Abnehmen, Diabetes, Stoffwechselstörungen und Säure-Basen-Haushalt, geht der Sache auf den Grund.

Im folgenden Interview versuchen wir die „Lüge“ aufzudecken.

Reporter: Welche der allgemein bekannten Diäten halten Sie für die richtige?

Mike Velroyen: Keine! Wenn eine der bekannten Diäten wirklich nachhaltig funktionieren würde, hätten wir in Deutschland dann über 60% Übergewichtige? Und die Anzahl steigt.

Reporter: Woran liegt das Ihrer Meinung nach?

Mike Velroyen: Diäten sind nicht individuell auf die Person bezogen. Es gibt gravierende Unterschiede von Person zu Person in Punkto

Lebenssituation, erlerntes Ernährungsverhalten, Bewegungsstatus und auch wie viele Diäten bereits gemacht wurden. Außerdem haben junge Menschen einen anderen Hormonstatus, Muskelmasse und Trainingszustand als ältere Menschen. Dieses wirkt sich unmittelbar auf den persönlichen Stoffwechsel aus.

Reporter: Wofür ist der Stoffwechsel wichtig?

Mike Velroyen: Unser Körper funktioniert und reguliert sich, beim Zu- und Abnehmen, nur über unseren eigenen Stoffwechsel. Ist dieser gestört durch z.B. Stress, falsche Ernährung, falsch dosiertem Sport, Bewegungsmangel, Zuckerstoffwechselerkrankungen (Diabetes), Fettstoffwechselerkrankungen (Cholesterin), Eiweißstoffwechselerkrankungen (Gicht), Lebensmittelunverträglichkeiten, regelmäßige Medikamenteneinnahme (auch die Pille), so wirkt es sich unmittelbar auf das Gewicht, sowie das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Stimmung aus.

Reporter: Bedeutet das auch, dass nicht jede Diät für jeden Stoffwechseltyp gleichermaßen geeignet ist?

Mike Velroyen: Genau. Wenn man nicht weiß, wie sein persönlicher Stoffwechsel funktioniert und welche individuellen Lebensumstände diesen beeinflussen, kann es nur kurzfristige Erfolge geben, die sich aber dann ins Negative umkehren.

Gewichtszunahme, die über das Ausgangsgewicht hinausgeht (der bekannte Jojo-Effekt), Übersäuerungserkrankungen, Muskelverlust, Schwächung des Immunsystems, Mangelerscheinungen und vieles mehr, sind die Folgen.

Reporter: Kann man den Stoffwechsel messen?

Mike Velroyen: Ja. Wie man z.B. das Herzkreislaufsystem über einen Belastungstest (EKG) oder die Blutwerte zur Ermittlung heranzieht, so kann man auch die Stoffwechsellistung oder das Stoffwechselverhalten über eine Atemgasanalyse messen.

Reporter: Was sehe ich an der Atmung?

Mike Velroyen: Man sieht wie viel Sauerstoff von der Zelle aufgenommen wird und wie der Brennwert der Zelle ist, wie viele Abgase (CO₂) die Zelle abgibt und wie hoch die Verstoffwechslung von Fett, bzw. Zucker in der Zelle ist. Atemrhythmus, Atemvolumen, Einströmung und Ausatmung stehen zu allen Werten im Verhältnis.

Mit dieser Messmethode kann man sofort den Fehler wie z.B. Abnehmblockaden, Übersäuerung oder Stressfaktoren aufdecken und beheben.



Inhaber Mike Velroyen

Reporter: Bieten Sie solche Messungen an und wie sind Ihre Erfahrungen mit Ihren Kunden?

Mike Velroyen: Wir haben dieses Messverfahren schon seit einigen Jahren und die Erfahrung ist durchweg positiv. Wir haben Kunden aus dem gesamten Ruhrgebiet und eine Erfolgsquote, bei der Störungsaufdeckung von über 90%.

Reporter: Wie teuer darf eine Atemgasanalyse sein?

Mike Velroyen: Der Preis für eine solche Messung liegt zwischen 30,- und 60,- Euro. Darin sollten bestenfalls auch die Auswertung und eine entsprechende Erklärung derselben enthalten sein, so dass man seinen eigenen Stoffwechselstatus kennt.

