

Kalorienkiller machen schlank

26.02.2008, 16:52 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK)*

Die wichtigsten Stoffwechselturbos von A bis Z

(Berlin – 26. Februar 2008): Im Frühjahr ist ein Drittel der Bevölkerung „auf Diät“ und sucht nach Wegen, den Winterspeck wieder loszuwerden. In seinem Buch „Die 50 besten Kalorienkiller“ zeigt Sven-David Müller-Nothmann auf, dass sich das Körpergewicht auch ohne strenge Diäten und anstrengenden Sport leicht reduzieren lässt. Kalorienkiller kurbeln den Stoffwechsel an, bauen die Muskulatur auf, erhöhen den Energiebedarf und fördern die Sättigung. Mit wirkungsvollen Abnehmtipps für jeden Tag zeigt der Autor den Lesern praktikable Wege auf, ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Wissenschaftliche Studien zeigen beispielsweise, dass die Zufuhr von Kalzium automatisch zu einer Gewichtsabnahme führt. Ein anderer effektiver Kalorienkiller ist Wasser, denn es fördert nicht nur die Sättigung. Vielmehr steigert das Trinken von kaltem Wasser die Wärmeproduktion des Körpers. Das kann in einem Jahr rund 36.500 Kilokalorien ausmachen. Wer täglich mindestens 1,5 Liter kaltes (Mineral-)Wasser trinkt, nimmt davon ab und ist durch das Wasser bestens gesättigt. Kohlensäure fördert übrigens die Sättigung weiter, daher empfiehlt Sven-David Müller-Nothmann, auch täglich zwei Flaschen kohlensäurereiches Mineralwasser, das reichlich Kalzium enthält, zu trinken. Die Verwendung von Süßstoffen anstatt Zucker, Honig oder Fruchtzucker vermindert die Kalorienaufnahme deutlich. In der Wissenschaft ist Fruchtzucker inzwischen als Süßungsmittel bekannt, das noch weit mehr negative Einflüsse hat als normaler Haushaltszucker. Der Experte empfiehlt daher Fruchtzucker (Fruktose) zu meiden, damit es nicht zur Fettleber oder Fettstoffwechselstörungen kommt. Wer täglich nur zwei Tassen Tee oder Kaffee mit Zucker trinkt, kann durch die Süßung mit Süßstoff 15.000 Kilokalorien einsparen. Fruktose schädigt die normale Hunger-Sättigungsregulation und fördert die Entstehung von Übergewicht.

Statt zur Verwendung von Glutamat (Geschmacksverstärker) rät der Autor zur reichlichen Verwendung von Kräutern und Gewürzen, die einerseits wie Chili, Cayennepfeffer, Ingwer und Tabasco die Thermogenese fördern und andererseits nicht dick machen. Glutamat schädigt die Hunger-Sättigungsregulation. Besonders wichtig ist es, dem Körper ausreichend Protein zuzuführen, da dieses die Muskeln vor dem Abbau schützt, den Energiebedarf steigert und eine extrem gute Sättigung hervorruft. Als Proteinquelle empfiehlt Müller-Nothmann fettarme Milchprodukte wie Magerquark oder Harzer Käse. Dieser Sauermilchkäse ist der fettärmste Käse überhaupt und in ihm steckt neben wichtigen Aminosäuren (Eiweißbausteinen) auch reichlich Kalzium, das beim Abnehmen hilft. Die ausreichende Aufnahme von Aminosäuren ist wichtig, denn diese können nachweislich über zwei verschiedene Ebenen eine Gewichtsreduktion fördern: durch Förderung der Fettverbrennung und Zügelung des Appetits. Bei diesen Prozessen spielen vor allem die Aminosäuren Arginin, Ornithin, Lysin und Phenylalanin eine entscheidende Rolle. Arginin, Ornithin und Lysin gelten als Stimulanzien des Wachstumshormons, das die Fettmobilisierung und Fettverbrennung fördert, erläutert Aminosäureexperte Professor Dr. Jürgen Spona aus Wien. Phenylalanin stimuliert die Produktion eines weiteren Hormons, nämlich die des Cholecystokinins. Der in der Darmschleimhaut gebildete Botenstoff wirkt als Regulator von Hunger und Appetit. Aminosäuren stehen in vielen Bereichen der Gesunderhaltung hoch im Kurs und machen als Schlankmacher von sich reden: Der Schwimm-Weltmeister Mark Warnecke hat mit einer Aminosäuremischung 18 Kilogramm innerhalb eines halben Jahres abgenommen und gleichzeitig Muskulatur zugelegt.

Die 50 besten Kalorienkiller
Knauer Verlag
Sven-David Müller-Nothmann
ISBN 3-426-64459-8
7,95 Euro

Das Buch kann zur Rezension kostenlos beim Verlag oder unter diaetmueller@web.de bestellt werden.

Portrait

Das Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK) mit Sitz in Berlin widmet sich insbesondere der individuellen Ernährungsberatung und betreibt wissenschaftlich begründete publikumsorientierte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung, Prävention und Diätetik. Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Ernährungswissenschaftlern, Medizinern, Diätassistenten sowie anderen Natur- und Geisteswissenschaftlern. Der bekannte Medizinpublizist Sven-David Müller-Nothmann leitet das ZEK und ist erster Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V.

News-ID: 191732 • Views: 163 (Stand: 05.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/191732/Kalorienkiller-machen-schlank.html>