



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Abnehmen ohne Hunger

Übergewicht stellt ein schnell zunehmendes Problem dar. Es kostet unsere Gesellschaft Milliarden und die Menschen ihre Gesundheit. Insbesondere das Bauchfett wird als schädlich angesehen, weil es hormonähnliche Substanzen produziert. Als Grenzwerte für den Bauchumfang gelten 80 cm bei Frauen, 94 cm bei Männern. Ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten, Diabetes und auch Krebs besteht ab einem Bauchumfang von 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern.

Die Firma NSA aus der Schweiz hat mit führenden Experten auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin ein Programm entwickelt, welches nicht nur die unerlässlichen Säulen Ernährung und Bewegung enthält, sondern gleichzeitig positive Motivation und Hilfen zu einer Verhaltensänderung. Ohne Verhaltensänderung ist das Erhalten des erreichten Wunschgewichtes nämlich schwierig. Basis einer gesunden Ernährung sind genügend Obst und Gemüse. Das Robert-Koch-Institut, angegliedert an das Bundesministerium für Gesundheit, hat gerade erneut gezeigt, dass weniger als zehn Prozent der Deutschen ausreichend viel Obst und Gemüse essen. Und das, obwohl seit gut zehn Jahren verstärkt darauf hingewiesen wird, wie wichtig Obst und Gemüse sind, um Krankheiten vorzubeugen („5 am Tag“-Kampagne).

Deswegen ist die Basis des Abnehmprogramms die Einnahme von Juice PLUS+, einer hohen Dosis von Vital- und Mikronährstoffen aus Obst, Gemüse und Beeren. In einer Studie mit über einer Million Menschen (650.000 Kinder und 650.000 Erwachsene weltweit), wurde nämlich nachgewiesen, dass Juice PLUS+ zu einem gesteigerten Gesundheitsbewusstsein führt, so dass Kinder und Erwachsene mehr Obst und Gemüse und weniger „industrialisierte“ Kost zu sich nehmen.

Außerdem wird so die Zufuhr einer ausreichenden Menge an Antioxidantien und Mikronährstoffen auch während einer Kalorienreduktion sichergestellt. Dies ist wichtig, weil während des Abnehmens Schlacken und Giftstoffe aus dem Fettgewebe freigesetzt werden. Ein neu entwickelter „booster“ verhindert Hungergefühle

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

ca. vier Stunden nach Einnahme. Wie alle anderen Produkte des Abnehmprogramms auch, enthält der „booster“ nur natürliche Inhaltsstoffe wie Palmöl, Haferöl, Extrakt aus Grüntee und natürliches Koffein). Das Hungergefühl wird auf natürliche Weise durch Anstieg des körpereigenen Appetitzüglers GLP-1 gehemmt. Dies funktioniert in der Praxis hervorragend. Auf diese Weise fällt der Insulinspiegel zwischen den Hauptmahlzeiten. Erst dadurch kann genügend Fett verbrannt werden und eine Gewichtsabnahme erfolgen.

Der Mahlzeitenersatz besteht aus einem Vanille-Shake und einer Gemüsesuppe, beide in Bayern produziert und auf gentechnikfreiem Soja basierend. Dadurch sind sie sehr gut verträglich. Auch die Zubereitung mit Soja-, Reis- oder Hafermilch ist möglich und schmackhaft. Der Preis liegt lediglich bei 2,97 € pro Ersatzmahlzeit. Hinzu kommt eine Art Müsliriegel, welcher wirklich satt macht und nicht in den Zähnen hängen bleibt. Auch der Preis ist mit € 2,97 pro Mahlzeitenersatz sehr fair. Das entspricht ungefähr einer Fertigpizza oder einer Currywurst mit Pommes. Nur enthalten diese halt nicht die notwendigen Nährstoffe, sondern in erster Linie leere Kalorien.

Die Motivation zur Bewegung wird erreicht über einen Bewegungssensor, der körperliche Aktivität dreidimensional misst. Erst, wenn man sein Soll an Bewegung erreicht hat, bekommt man eine „Belohnung“ in Form eines Lächelns. Auch dies klappt hervorragend. Begleitet wird der Patient über das Internet. Es gibt einen sogenannten „online-coach“. Dies ist für Einige anfangs sicherlich mühselig und schwierig, weil man am Computer Angaben machen muss zu seiner Größe, seinem Bauchumfang und Gewicht, Wunschgewicht und zu seinen Essgewohnheiten.

Daraus wird dann das Abnehmprogramm maßgeschneidert. Man bekommt Rezeptvorschläge aus einer Datenbank mit 12.000 Rezepten, Gymnastikübungen und Aufgaben. Außerdem wird man mental unterstützt und faktisch rundum betreut. Der Einstieg in das Programm ist mit 49,00 € sehr günstig. Man erhält dafür den erwähnten Online Coach, die Rezeptdatenbank und den smiley.

Die Firma NSA und Juice PLUS+ stehen für einzigartige Qualität, welche vom TÜV, vom Institut Fresenius, vom Olympischen Komitee und in zahlreichen

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Universitätsstudien bestätigt wurde. Dies passt gut zu dem hohen Qualitätsanspruch und zu unserer Philosophie in der Schlosspark-Klinik, unseren Patienten nur das Beste zu bieten und ihre Gesundheit der Natur so nahe wie möglich zu fördern.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654 160 Fax +49 (0) 6654 1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de