



Interessantes, Wissenswertes, Aktuelles und Neues  
aus den Bereichen  
Naturheilkunde, alternative und komplementäre Medizin

Ausgabe 4 / 2008

Was heißt eigentlich ...

**Body-Mass-Index**

Der Body-Mass-Index (BMI) - auch Körpermassenzahl (KMZ) genannt - ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen.

Die Zahl wird ermittelt, indem das Körpergewicht geteilt wird durch die Körpergröße zum Quadrat.

Beispiel: Eine Frau 1,75 m groß, Gewicht 65 kg

$$\text{BMI} = 65 / 1,75 \times 1,75$$
$$\text{BMI} = 21,22$$

Bewegt sich dieser Wert zwischen 18,5 und 25,0 spricht man von Normalgewicht.

Liegt der ermittelte BMI unter 18,5 ist die Person untergewichtig und ein Index über 25 weist auf Übergewicht hin.

Bei der Interpretation sind allerdings noch weitere Faktoren zu berücksichtigen, so spielen das Alter und das Geschlecht eine Rolle, vielfach wird auch der Bauchumfang hinzugezogen, der mit dem BMI korreliert.

Welche Pflanze kann Einfluss nehmen?

**Kronenblume**

Diese auch als Madar (*Calotropis gigantea*) bezeichnete strauchartig wachsende Pflanze ist in Südostasien und Afrika beheimatet.

Der klebrige Milchsafte der Pflanzenstängel fand als Pfeilgift Verwendung und der Extrakt der Wurzel wurde in der afrikanischen Volksmedizin bei Epilepsie, Krämpfen, Gicht, Fieber, Warzen, Würmern und Schlangenbissen genutzt.

Die asiatische Heilkunde nennt Rheuma, Asthma, Herzbeschwerden und Gewichtsprobleme als Anwendungsgebiete.

Seit einigen Jahren wird die getrocknete Wurzelrinde entsprechend den Regeln der Homöopathie aufbereitet und in Form von Tropfen und Tabletten bei Gewichtsproblemen angewandt.



Man vermutet einen regulierenden Effekt auf das Hunger- und Sättigungszentrum im Zwischenhirn, der zur Verringerung der Esslust führen kann.

Wo uns manchmal der Schuh drückt:

**Es weihnachtet  
oder  
wie beseitigt man die Festtagsspuren?**

Wer kann schon widerstehen, wenn verführerische Küchendüfte die Geschmacksnerven kitzeln, einem das Wasser im Mund zusammen laufen lassen, wenn ein köstlicher Braten und himmlisches Gebäck einladen, mehr als einmal genussvoll zuzugreifen obgleich aus der Körpermitte bereits das Signal „satt“ zu vernehmen war.

Nun muss das vermeintlich hilfreiche Wunder vollbringende Verdauungsschnäpschen für Ruhe und Ordnung sorgen.

Und siehe da, es geht noch mehr.

Wenn dann nach den Schlemmer- und Selbstverwöhntagen Rock und Hose in der Taille signalisieren, dass nicht mehr alles beim Alten ist und die Waage dies unerbittlich bestätigt, wissen wir: Es war Weihnachten, Silvester und Neujahr.

Nun erblühen sie wieder in den bunten Blättern, die zahlreichen, viel versprechenden, ultimativen Kurzzeit-Diäten: „So kriegen Sie Ihr Fett weg.“

Und zwei Wochen später ist es wieder da. Und nach einem Monat sogar doppelt – ganz umsonst. Das glauben Sie nicht? Ein Versuch überzeugt.

„Übergewichtige Frauen eher depressiv“ lautete eine Schlagzeile in einer psychologischen Fachzeitschrift. – Nun wissen Sie warum.

„Übergewicht verändert die Schilddrüsenfunktion auch bei Kindern“ und „Übergewicht: Risiko-

faktor für Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ so zwei weitere Titel.

Zurück zu den Spuren der Festtage.

Wie wird man sie nun endgültig und dauerhaft los?

Kurze Frage, kurze Antwort: Keine Kurzzeit-Diäten, nur langfristige Ernährungsumstellung.

Die „Ernährungsumstellung“ lässt sich leider nicht mit wenigen Sätzen erklären, es geht um die Zusammenstellung der Nahrung, die Aufgaben der Nahrungsbestandteile, der Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate, außerdem um den individuellen Energiebedarf, der sich aus dem Kalorienverbrauch in Ruhe (Grundumsatz) und dem Kalorienverbrauch durch Arbeitsleistung ergibt.

Einige Nahrungsbestandteile, zum Beispiel die Faserstoffe, können im Darm von körpereigenen Enzymen nicht verdaut werden, daher erhielten sie den Namen „Ballast“-stoffe. Ihre Funktionen im Verdauungstrakt sind kein überflüssiger Ballast, nicht nur im Hinblick auf den gesundheitlichen Aspekt sondern auch auf den der Gewichtsregulierung.

Sie wissen, um gute Vorsätze zu realisieren, muss der erste Schritt getan werden und wenn Sie bereit sind, sich auf eine Ernährungsumstellung einzulassen, um Ihre Pfunde möglichst dauerhaft wieder loszuwerden, dann ...

... lade ich Sie ein zum Info-Abend

**Ade ihr Pfunde ...**

mit kleiner, gesunder Kostprobe

**am 12. oder 15. Januar 2009 jeweils um 18.30 Uhr**

in meiner Praxis, Lindenstraße 7, 14513 Teltow

Für die bevorstehenden Festtage wünsche ich Ihnen Inseln der Ruhe inmitten des Weihnachtstrubels, Zeit für Ihre Lieben, Zeit für sich selbst, ein erfolgreiches, gesundes Jahr 2009 und verbleibe

mit herzlichen Grüßen  
Christine Knauf

PS: Vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Gesundheitsbrief; wenn Sie diese Informationen künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie mir dieses jederzeit auch telefonisch mitteilen.

Die Informationen aus diesem Gesundheitsbrief dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung, Diagnosestellung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden.