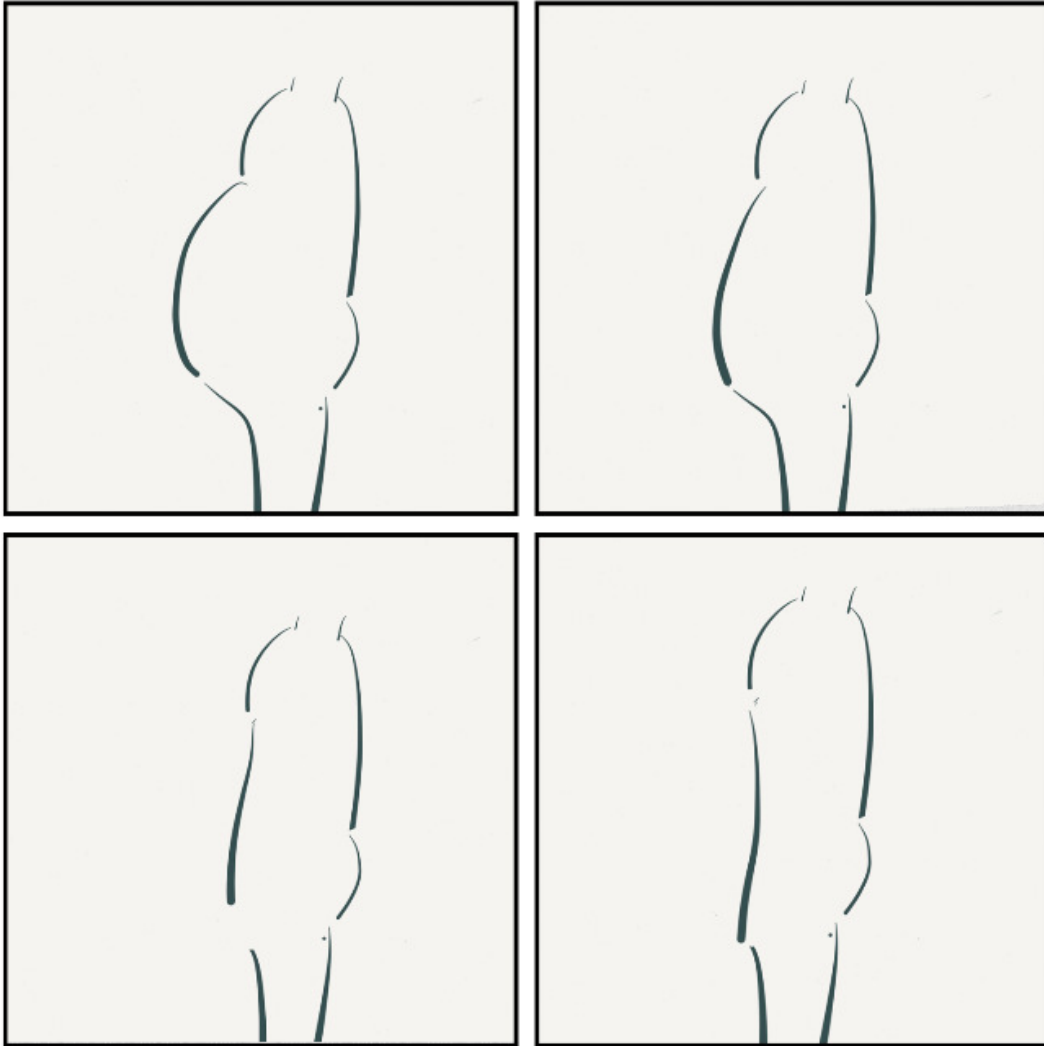


Die Stoffwechsel-Kur

-homöopathisch unterstützt-





Abnehmen mit der Stoffwechsel-Kur

Liebe Leserin, lieber Leser,

wieviele Versuche haben Sie schon unternommen, um überflüssige, lästige und optisch unschöne Pfunde insbesondere in den mittleren Partien Ihres Körpers loszuwerden? Wieviele Menschen kennen Sie, die letztlich daran gescheitert sind, ihre Fettdepots dauerhaft und nachhaltig zu beseitigen? Wieviele Diäten gaukeln uns vor, den ultimativen Abnehmtrick zu liefern?

Bei der hier vorgestellten Methode geht es nicht um irgendeine weitere simple Diät mit Kalorienreduzierung. Es geht vielmehr um ein tausendfach erfolgreich erprobtes Gesamtkonzept mit Abnehmgarantie, das sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet ist. Während einer dreiwöchigen Kur können Sie bis zu rund 10 % Ihres Körpergewichts verlieren (**Frauen ca. 8-10%, Männer 10-12%**).

Die Stoffwechsel-Kur beruht auf den Forschungen und der jahrzehntelangen Arbeit des englischen Arztes und Endokrinologen, **Dr. A.T.W. Simeons**, der sein halbes Leben damit verbrachte, dem Grund für Fettleibigkeit und unerwünschte Fettdepots auf die Spur zu kommen. Nur diese Kur ist in der Lage, zielgerichtet diejenigen Körperpartien zu „entfetten“, die Sie sonst mit keiner anderen Maßnahme erreichen. Sie lässt mit anderen Worten genau die Fettreserven wegschmelzen, die sich jeder anderen Diät so hartnäckig verweigern. Wie das funktioniert, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.



Dr. A.T.W. Simeons

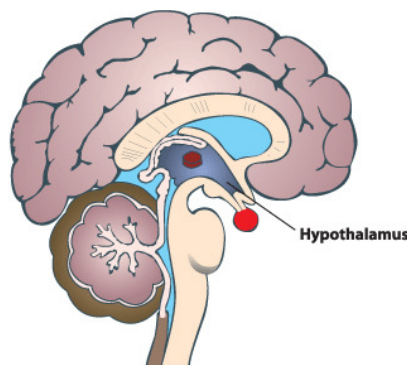
Die Fettarten

Unser Körper enthält verschiedene Arten von Fett: Das **strukturelle Fett** schützt vor allem unsere Organe, Gelenke und die Haut. Ebenso wie die

„**normalen Fettreserven**“ ist es überall im Körper vorhanden und wird über den Stoffwechsel laufend auf- und abgebaut, je nachdem, ob der Organismus vorübergehend zu viel oder zu wenig Energie aus der Nahrung erhält.

Im Folgenden geht es demgegenüber ausschließlich um das sog. **Depotfett**. Es wird auch als „adipöses Fett“ oder als „krankhaft gespeichertes Fett“ bezeichnet. Dieses Fett lagert sich bei den meisten Menschen über die Jahre hinweg an den „üblichen“ Stellen an (Bauch, Taille, Hüfte, Gesäß, Oberschenkel, Oberarme) und wird dort als zusätzliche Energiereserve ausschließlich für 2 Fälle gelagert: Schwere Hungersnot und Schwangerschaft. Dieses Depotfett gibt unser Körper grundsätzlich nur in diesen beiden genannten Fällen frei, nämlich im Falle drohenden Verhungerns (also in der modernen Zivilisation so gut wie nie) oder zur Ernährung des ungeborenen Lebens.

Diese Steuerung erfolgt über einen Teil unseres Gehirns, den **Hypothalamus**. Weder durch eine strenge isolierte Diät (es sei denn, Sie stehen kurz vor dem Hungertod) noch durch Extremsport kann das Depotfett erreicht werden. Es schwinden bei „normalen“ Diäten vielmehr (vorübergehend) meist nur die anderen Fettarten (Strukturfett, s.o.), insbesondere aber Muskeln und Wasser. Folge ist der bekannte Jo-Jo-Effekt. Das Depotfett enthält zwar diejenigen Fettreserven, die wir nicht zuletzt auch aus optischen Gründen loswerden wollen, bis diese Fettreserven allerdings angegriffen werden, hat uns jede herkömmliche Diät bereits zermürbt und musste abgebrochen werden. Anders verhält es sich bei der Stoffwechsel-Kur.



Die Entwicklung der Stoffwechsel-Kur

Zwischen 1931 und 1952 arbeitete Dr. Simeons in Indien. Im Rahmen seiner ärztlichen Tätigkeit untersuchte er dort u.a. auch eine Vielzahl schwangerer Frauen. Was ihm dabei auffiel: Obwohl viele Frauen auf den Feldern schwer arbeiteten und kaum aßen, brachten sie stets gesunde und normalgewichtige Kinder zur Welt. Die Frauen verspürten keinen Hunger und schadenen auch nicht ihrem Nachwuchs.

Nach längerer Forschung entdeckte er bei diesen Frauen eine hormonähnliche Substanz (humanes Choriongonadotropin, kurz **hCG**), die während der Schwangerschaft in der Plazenta produziert wird. Um die Ernährung des Fötus zu gewährleisten, aktiviert das hCG den Hypothalamus, der seinerseits dem Stoffwechsel signalisiert, Fettdepots aufzulösen, um dem Kind die erforderliche Energie aus dem Depotfett der Mutter zukommen zu lassen. Noch heute gilt der hCG-Test übrigens als wirksamer und verlässlicher Schwangerschaftstest.

Dr. Simeons ging gedanklich weiter und überlegte, ob das hCG dabei helfen könne, überflüssige Fettreserven auch bei nicht schwangeren Frauen und sogar bei Männern zu beseitigen. Seine Idee war einfach genial: Verabreiche den Menschen während einer strengen Diät hCG und aktiviere hierdurch den Hypothalamus. Oder einfach ausgedrückt: Lass den Hypothalamus das machen, was er während der Schwangerschaft macht und signalisiere hierdurch den Körperfunktionen, das überschüssige Depotfett zu verbrennen.

Auf Grundlage dieser Idee verabreichte Dr. Simeons zunächst übergewichtigen Jungen in Indien während einer Diät täglich kleine Mengen hCG. Die laufende Untersuchung zeigte schnell: Alle verloren sehr viel Depotfett und erreichten in kurzer Zeit ihr Normalgewicht.

Dr. Simeons perfektionierte in den Folgejahren die Stoffwechsel-Kur und behandelte tausende Patienten (gleichermaßen Männer und Frauen). Nach seinen Berichten verloren fast alle dieser Patienten hunderte Gramm Fett täglich. Und sie verloren fast ausschließlich das am schwersten zugängliche Depotfett. Später siedelte Dr. Simeons nach Rom um. Dort setzte er seine Methode ebenso erfolgreich in einer Klinik um und behandelte fortan auch viele Promis und VIPs, denen er (zurück) zur Film- und Bikinifigur verhalf. Im Jahre 1954 publizierte er erstmals sein Werk „Pounds and Inches“, in dem er seine Forschungen und Erkenntnisse zusammenfasste. Die 7. und letzte Ausgabe datiert aus dem Jahr 1971.

Die moderne Stoffwechsel-Kur

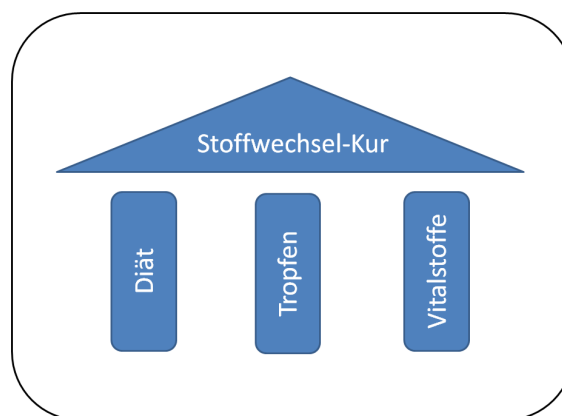
Viele Erkenntnisse der Medizin und der modernen Ernährungswissenschaften konnten im Laufe der Jahre genutzt werden, um die Stoffwechsel-Kur weiter zu entwickeln. So ist es heute nicht mehr notwendig, sich wie noch zu Simeons Zeiten (sehr teure) hCG-Spritzen von einem Arzt verabreichen zu lassen. Stattdessen kann heutzutage die gleiche Wirkung (nämlich die Aktivierung

des Hypothalamus) durch homöopathische Tropfen erzielt werden, die nicht nur vollkommen hormonfrei, sondern zudem auch sehr viel günstiger sind.

Die Stoffwechsel-Kur kann allerdings nur optimal funktionieren, wenn der Fettstoffwechsel durch hochwertige Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) unterstützt wird, auf die aus gesundheitlichen Gründen und zur Vermeidung von Jo-Jo-Effekten auch nach Beendigung der Kur nicht verzichtet werden sollte.

Der garantierte und nachhaltige Erfolg der Stoffwechsel-Kur beruht somit auf drei Säulen:

- Möglichst strikte Befolgung der Diät
- Einnahme der homöopathischen Tropfen gemäß Einnahmeplan
- Ergänzung der Ernährung durch hochwertige Vitalstoffe in Bioqualität



Aber was ist überzeugender als der spürbare und sichtbare Erfolg? Wer könnte besser über die moderne Version der Stoffwechsel Kur berichten als diejenigen Personen, die eigene Erfahrungen gemacht haben?

Im Folgenden werden wesentliche Informationen und Auszüge aus zwei Büchern zur Stoffwechsel-Kur zusammengefasst, um interessierten Personen eine eigene Anwendung zu erleichtern. Die Seitenangaben bei Matthias Jünemann beziehen sich auf sein e-book von 2012, die Seitenangaben von Anne Hild auf die 4. Auflage von 2013.

In seinem Buch „Die Adipositas Kur“ (hier: Stoffwechsel-Kur) beschreibt Matthias Jünemann, wie er 100 kg in 300 Tagen verloren hat. Auch er weist darauf hin, dass diese Kur die einzig wirksame Methode sei, um überschüssiges Fett für immer loszuwerden (S. 22). Mit dieser Methode werde man auf

schnelle und gesunde Art ungesundes oder gefährliches Fett los, ohne zu hungern. Ohne übermäßig Sport treiben zu müssen, verlieren Sie Ihre Pfunde ganz einfach und auf gesunde Art.

Der Grund für unsere unerwünschten Fettdepots sei eine Fehlfunktion des Hypothalamus, das Steuerzentrum des Gehirns. Eine Fehlfunktion des Hypothalamus führe zu abnormaler Ansammlung von Fett, der Hauptgrund warum Menschen immer übergewichtiger werden und es nicht schaffen, ihre überschüssigen Kilos in den Griff zu bekommen – egal wie sehr sie sich abmühen (S. 17-20).



Jünemann beschreibt, dass hCG den Hypothalamus veranlasst, den Stoffwechsel so zu steuern, dass dieser optimal funktioniert und die Fettreserven anzapft. Bei einer strikten Diät mit wenigen Kalorien sende der Hypothalamus Signale an den Körper, seine Fettdepots anzugehen und diese in Energie umzuwandeln – bis zu ca. 3.000 kcal pro Tag! Dabei greift hCG kein strukturelles Fett oder Muskelmasse an (S. 21).

Deshalb werden Sie schnell wieder eine attraktive Figur bekommen, einen flachen Bauch, schmalere Hüften und Schenkel. Die Fettdepots schmelzen beim homöopathischen hCG nur so dahin - und das ohne Nebenwirkungen (S. 21).

Jünemann schreibt: „Der wohl größte Nutzen der Adipositas kur mit hCG und kalorienreduzierter Ernährung liegt eindeutig in der Erhöhung des Stoffwechsels auf Werte wie bei normalgewichtigen Menschen und dem Zurücksetzen (Reset) des Hypothalamus auf gesunde/normale Funktionsstärke und somit auch den Reset des sogenannten „Set-Points“.

„Der Set-Point oder die gesetzte Marke definiert das Gewicht, welches immer und immer wieder erreicht wird, egal welche Maßnahme zur Gewichtsredukti-

on unternommen wird. Diesen Teufelskreis können Sie nur mit einer direkten Beeinflussung des Hypothalamus unter Zuhilfenahme von hCG unterbrechen. Ein anderer Weg ist mir nicht bekannt.“

„Deshalb ist dies hier keine schnöde Diät, sondern die einzig wirksame Kur gegen Übergewicht. Das Körpergewicht bleibt nach der Kur durch den niedrigeren Set-Point und die enorme Erhöhung der Stoffwechselrate stabil“ (S. 22).

Der Reset des Hypothalamus und die Erhöhung der Stoffwechselrate sind der Grund, warum hochwertige Vitalstoffe ein absolutes Muss bei dieser Diät sind, damit sie erfolgreich ist und der „Jo-Jo-Effekt“ vermieden wird. Interessant, dass all das bereits über ein halbes Jahrhundert bekannt ist, aber von der „Upper Class“ als Geheimnis gehütet wurde.

Hierzu ein interessanter Auszug aus dem Buch „Die hCG-Diät“ der Heilpraktikerin Anne Hild.



„Das Diät-Geheimnis der Reichen und Schönen

Die Zeit ist reif, ein Geheimnis zu lüften. Ein Geheimnis, das die Berühmten und Reichen seit mehr als 50 Jahren hüten. Ein Geheimnis, das nur wenigen Ärzten bekannt ist und nur in exklusiven und diskreten Privatkliniken in Rom, Genf, Marbella und Kalifornien in teuren Spezialkuren angewandt wird. Das Geheimnis der Schlanken und Schönen, wie sie fit und wohl-proportioniert bleiben können oder schnell wieder werden.

Immer wieder wird in den Hochglanzmagazinen und TV-Sendungen in aller Welt die Frage gestellt: Wie kann es eigentlich sein, dass zum Beispiel die amerikanische Filmschauspielerinnen Renée Zellweger kurz nach den Dreharbeiten zu den „Bridget Jones-Filmen“, in denen sie ein liebenswertes Pummelchen spielt, wieder mit Modelfigur über den „roten Teppich“ schwebt? Oder wie gelingt es Prominenten wie Heidi Klum oder Catherine Zeta Jones nur wenige Wochen nach der Geburt eines Kindes im eng an-

liegenden Abendkleid vor die Kameras zu treten, ohne dass man noch irgendwo an ihnen „Schwangerschaftsspeck“ finden könnte? Wie hat es in den 1990er-Jahren die Hollywood-Diva Liz Taylor angestellt, zur Glamour-Hochzeit mit Larry Fortensky in einem Kleid Größe 38 zu erscheinen, obwohl sie sich wenige Wochen zuvor noch in Größe 42 zwängen musste? Und wie gelang es bereits in den 1960er-Jahren Sophia Loren, ihre absolute Traumfigur zu halten, oder Marcello Mastroianni, immer das „Mannsbild“ schlechthin zu präsentieren?

Seit mehr als einem halben Jahrhundert wird DAS Diät-Patentrezept in der Welt der Promis nur von Mund zu Mund weitergegeben. Verschwiegenheit war – und ist immer noch! – für die Ärzte und die privaten Kliniken, die die Top-Abnehmkur anbieten, oberstes Gebot. Dazu kommt, dass diese Diät-Kur teuer ist, richtig teuer! Mehrere tausend Euro sind fällig, um in wenigen Wochen sein Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.

Anne Hilds Buch eignet sich sehr gut als weitere Informationsquelle zur Diät und enthält sehr viele Rezeptvorschläge.

Die Notwendigkeit von Vitalstoffen während und nach der Kur

Unser gesamter Körper, sein Stoffwechsel, sein Immunsystem sowie alle körpereigenen Funktionen sind das Resultat der Evolution und damit das (vorläufige) Ergebnis einer Millionen Jahre währenden Entwicklung. Dieses fast perfekte System kann aber nur perfekt funktionieren, wenn jede an diesem Prozess beteiligte Zelle gesund ist. Nur gesunde Zellen nämlich können ihren Auftrag dauerhaft fehlerfrei erfüllen. Gesund und leistungsfähig können unsere Zellen aber nur dann sein, wenn sie alle erforderlichen Nährstoffe in ausreichender Menge und Güte erhalten, um ihre Arbeit verrichten zu können. Dies gilt auch und insbesondere für unser Gehirn (Stichwort Hypothalamus).

Leidet der Körper dagegen unter einem vielleicht schon jahrelangen Vitalstoffdefizit, sind häufig Stoffwechselstörungen die Folge, die auf einer Störung der Hirntätigkeit beruhen. Eine so entstandene Störung des Hypothalamus ist meist der Grund für Essstörungen und wachsendes Depotfett. Ohne eine „Umprogrammierung“ des Hypothalamus besteht keine Chance zur Besserung. Wie das funktioniert, wissen Sie jetzt im Grundsatz.

Beide Autoren bestätigen, dass es für den Erfolg der Diät ohne Jo-jo Effekt und zur Vermeidung gesundheitlicher Probleme bereits während der Diät notwendig ist, den Körper mit ausreichend großen Mengen an hochqualitativen Vitalstoffen zu versorgen. Matthias Jünemann empfiehlt für den Erfolg der Kur konkret Produkte, die das Spektrum von Vitaminen, Mineralien, Antioxidanzien, Fettsäuren, Aminosäuren und Proteinen abdecken (siehe Seiten 158 bis 166).

Jünemann erläutert die Notwendigkeit von Vitalstoffen wie folgt: „Haben Sie sich schon mal gefragt, woher die Heißhungerattacken und der ständig lauernde Hunger herrühren? Teilweise liegt es daran, dass unser Körper wirklich Hunger hat, weil ihm etwas Wichtiges fehlt. Weil unsere Körperzellen nicht mit genügend Nährstoffen versorgt sind, die sie unbedingt benötigen (S. 159). Eine Ernährungsweise, die hauptsächlich aus industriell verarbeiteten Lebensmitteln, zu viel Zucker, Fett und leeren Kohlehydraten besteht, ist oftmals der Grund für einen geschädigten Darm, der die wenigen Nährstoffe, die wir ihm zuführen, nicht mehr richtig aufnehmen kann. Das Ergebnis ist ein chronischer Mangelzustand in den Zellen, die dann Signale an den Körper aussenden, mehr zu essen. Dies wiederum führt zu einem erhöhten Konsum von Makronährstoffen (normalerweise Kohlenhydrate, Fette und Zucker). Dieser fatale Kreislauf schmiegt sich dann natürlich langsam aber sicher auf die Hüften“. (S. 159).

Jünemann schreibt: „Vitamine steuern den Stoffwechsel. Bei einem Mangel an den 47 lebensnotwendigen Mikronährstoffen verlangsamt sich der Stoffwechsel und das Immunsystem lässt nach. Vergessen Sie also nicht das regelmäßige Nachtanken dieser Biokatalysatoren. Genau aus diesem Grund ist es sinnvoll, auch nach der Kur den Körper dauerhaft mit Vitalstoffen zu versorgen und damit den Stoffwechsel in Balance zu halten. Sie können auf diesem Wege viele Körperfunktion Ihrer „biochemischen Fabrik“ wieder aktivieren, ihre Leistungsfähigkeit steigern und das Immunsystem bei der Vorbeugung gegen Krankheiten unterstützen.“ (S. 160 – 161).

Dauer der Stoffwechsel-Kur

Eine erfolgreiche Stoffwechselkur dauert mindestens 23 Tage, kann bei Bedarf aber auch verlängert werden (so empfiehlt Jünemann grundsätzlich 30 Tage).

Sie beginnt mit zwei **Vorbereitungstagen** (sog. „Schlemmertage“). An diesen Tagen geht es darum, möglichst viel Energie aufzunehmen. Diese Kalorien sind wichtig, um die erste Woche ohne größere Hungergefühle in den Griff zu

bekommen. Bereits ab dem ersten Tag beginnen Sie mit der täglichen Einnahme der Tropfen und der Vitalstoffe.

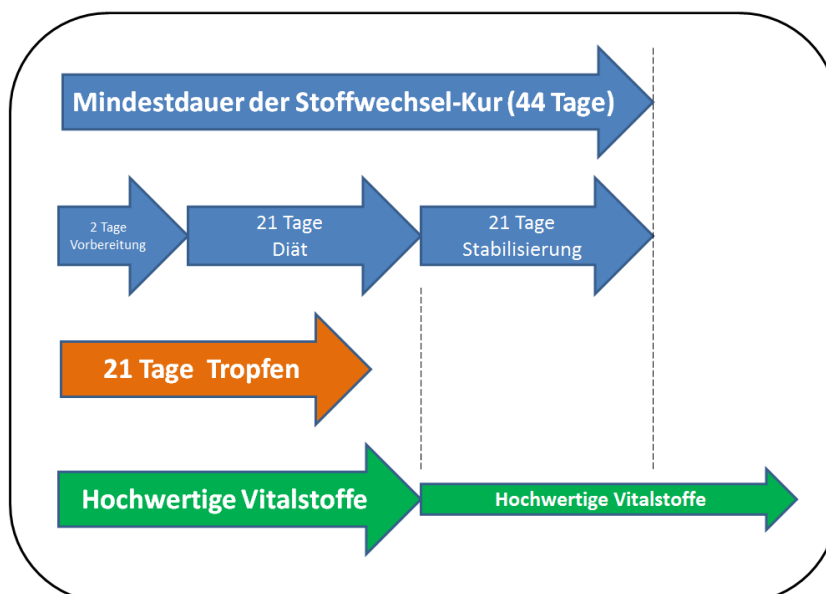
Ab Tag 3 beginnt das Herzstück der Stoffwechsel-Kur – die **Diätphase**. Sie schließt sich unmittelbar an die „Schlemmertage“ an und dauert mindestens 21 Tage. Sollte das Abnahmeziel noch nicht erreicht sein, kann die Diätphase auch verlängert werden. Wichtig ist, dass die homöopathischen Tropfen zwei Tage vor Beendigung der Diätphase abgesetzt werden.

Die Diätphase hat sehr einfache Regeln:

- 500-700 Kalorien am Tag
- So gut wie kein Fett
- Kaum Kohlenhydrate
- Kein Zucker
- Kein Alkohol

Direkt an die Diätphase schließt sich eine dreiwöchige **Stabilisierungsphase** an. Ziel dieser Phase ist es, das erreichte Gewicht zu halten und den Stoffwechsel wieder zu normalisieren. Während der Stabilisierungsphase wird die Kalorienzahl pro Tag langsam wieder erhöht. Die zusätzlichen Vitamine und Mineralstoffe werden schrittweise dem individuellen Bedarf angepasst, sollten aber von da an zur dauerhaften Stabilisierung der Fettstoffwechsels und im Interesse einer vollen Funktionsfähigkeit des Hypothalamus dauerhaft genommen werden.

Überblick über den zeitlichen Ablauf:



Zusammenfassung der Vorteile der homöopathischen Stoffwechsel-Kur:

- Tausendfach erfolgreich angewendet
- Gleichermaßen geeignet für Frauen und Männer
- Schnellerer Gewichtsverlust als bei jeder anderen Diät (bis zu rund 10% in 3 Wochen)
- Zielgerichteter Abbau der überschüssigen Fettpolster (Depotfett) an Bauch, Taille, Gesäß, Oberschenkeln und Oberarmen
- Die Körperkonturen werden gestrafft
- Kein Abbau von Muskelmasse wie bei normalen Diäten
- Große Hungerfühle bleiben aus
- Leistungsfähigkeit und gute Laune bleiben erhalten
- Hormonfreie Kur
- Hochwertige Vitalstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente)

Weitere Informationen über die Stoffwechsel-Kur erhalten Sie unter **www.vitalstoffteam.de**

Wichtige Hinweise:

Bitte informieren Sie sich vor Beginn der Kur bei Personen, die die Kur bereits durchgeführt haben, oder bei Personen, die die Stoffwechsel-Kur ernährungsberatend begleiten. Diese Personen können Ihnen individuelle und wertvolle Hinweise geben, die es Ihnen erleichtern werden, Ihre Abnehmziele zu erreichen.

Da die Kur, wie gewünscht, Einfluss auf den Fettstoffwechsel nimmt, beachten Sie bitte besonders folgende Hinweise:

Wenn Sie an chronischen oder schweren Krankheiten leiden oder Medikamente einnehmen, sollten Sie vor Beginn der Diätphase unbedingt mit Ihrem Arzt oder Therapeuten sprechen. Personen mit starker körperlicher oder psychischer Anstrengung sollten einen geeigneten Zeitpunkt für den Beginn der Kur wählen. Die Kur ist nicht geeignet für Schwangere und Kinder.

Jeder sollte mit seiner Gesundheit verantwortungsvoll umgehen und sich bei Beschwerden oder Krankheiten rechtzeitig ärztlichen oder therapeutischen Rat einholen. Trotz der vielen dokumentierten positiven Resultate der Kur kann ein Abnehmerfolg nicht versprochen werden. Um abzunehmen ist eine ausgewogene, kalorienreduzierte Ernährung und ausreichende Bewegung erforderlich.