

## Untergewicht - was tun?

Diese Menschen werden meist beneidet, denn sie können essen so viel sie wollen, ohne zuzunehmen. Einen untergewichtigen Körper zu einer normalen Figur aufzubauen, ist wesentlich schwieriger, als Übergewicht zu reduzieren. Als Ursachen können gelten:

1. **Resorption** der Nahrung: Eine Störung im Darm hindert Verdauung und Aufnahme.
2. Zu schnelle Verbrennung der **Kohlenhydrate (KH)** - der reichliche Konsum von KH veranlasst die Bauchspeicheldrüse zu übermäßiger Insulinproduktion...
3. **Fehlende Baustoffe** für den Aufbau von Körpereiweiß, Muskeln, Bindegewebe... ganz wichtig sind die Aminosäuren (aus Proteinen; Nahrungsergänzung Amino...) Magnesium, Vitamin C, einzelne Aminosäuren sind essentiell (Veganer Achtung!).

Viele Menschen haben sich durch den **KH-Ueberkonsum**, weiters durch Vollkorn und Ballaststoffe, den Darm ruiniert: Siehe Dr. W. Lutz " „**Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.**“ Die besten Erfahrungen habe ich, wenn der Untergewichtige eine strikte Reduktion der KH befolgt - vor allem nichts aus Körnern, Getreide! Eine Umstellung auf LOW-CARB wird jedem empfohlen, z. B.: **20% KH; 30% Eiweiß und 50% Fett pro Tag.** Bei einer solchen Kostform festigt sich das Bindegewebe auffallend (meine Hiatus Hernie heilte allein durch Kostumstellung). Wir sind geb. Jäger. Paleodiät tut dem Menschen gut.

**Schaub-Kost:** Stefan Schaub schreibt in seinem Buch "Die gute Figur", Seite 117 ff:

Die untergewichtigen Menschen werden beneidet, denn sie können essen, so viel sie wollen, ohne zuzunehmen... Untergewichtige sind immer hungrig, **sie essen viel und verwerten wenig.** Da sie ständig das Bedürfnis nach reichlicher Kalorienzufuhr haben und Gewicht zulegen möchten, konsumieren sie vorwiegend **Kohlenhydrate**. Ob ein Teller Spaghetti oder ein Stück Kuchen, etwas was vom Organismus schnell in Energie umgesetzt werden kann. Aber die Kohlenhydrate sind wie Tannenholz: Sie brennen lichterloh, doch sie verbrennen sehr schnell. Damit erlischt auch der Energieschub und das Spiel mit dem intensiven, aber kurzen Feuer beginnt von neuem.

Dies ist verhängnisvoll, denn **bei Untergewichtigen wandelt der Organismus den Blutzucker nicht in Fett um wie bei Übergewichtigen.** Der reichliche Kohlenhydratkonsum veranlasst die Bauchspeicheldrüse zu einer übermäßigen Insulinproduktion. Das Insulin baut dann... die Blutzuckerreserven ab, wodurch es zu einer Unterzuckerung kommt. Der Körper muss jedoch stets ausreichend mit Zucker versorgt sein, und darum müssen Untergewichtige in kurzen Abständen Nahrung zu sich nehmen. Oft erwachen sie nachts deswegen und können erst wieder einschlafen, wenn sie etwas gegessen oder getrunken haben. Werden über mehrere Stunden, z.B. über Nacht, keine Nährstoffe zugeführt, kann der Organismus Proteine (Eiweiße) verzuckern (er baut Muskeln ab und verwandelt sie zu Zucker >>Dr. Lutz). Wenn die hyperaktive Bauchspeicheldrüse ständig Glukagon ausschüttet, beginnt der Körper **das Eiweiß von Muskeln und Bindegewebe in Zucker umzuwandeln und zu verbrennen** (Lutz, «Leben ohne Brot»). **Dadurch baut der Organismus seine eigene Substanz ab**, er verheizt sozusagen sich selbst.

Einen untergewichtigen Körper zu einer normalen Figur aufzubauen, ist wesentlich schwieriger, als Übergewicht zu reduzieren. **Bei langjährigem Kohlenhydratkonsum** stellt sich der Organismus auf Kohlenhydratverdauung ein und produziert nur noch wenig Eiweiß verdauende Enzyme. **Um die Insulinproduktion zu drosseln, muss der Anteil der Kohlenhydrate im Speiseplan reduziert werden (siehe: Low-Carb; Ketarier).** In der Übergangsphase bekommt der Körper nicht mehr die gewohnten Mengen Kohlenhydrate, ist aber mitunter auch nicht in der Lage, genügend Eiweiße aufzuspalten. Dies kann zu einem weiteren Gewichtsverlust führen, was die Betroffenen verständlicherweise beunruhigt. Die Kostumstellung sollte deswegen zu einer Zeit erfolgen, zu der man nicht allzu sehr unter Stress und Leistungsdruck steht. **Bei Untergewicht sind Zwischenmahlzeiten erforderlich,**

doch diese müssen vorwiegend aus eiweiß- und fetthaltigen Produkten bestehen (nicht KH). Außerdem muss die Verdauungsleistung verbessert werden.

Anorexie - Magersucht: Eine verbreitete Ursache für Anorexie ist die Angst vor unerwünschter Gewichtszunahme. Sie veranlasst besonders Frauen zur Einhaltung extrem strenger Diäten.

Das Hauptproblem dieser Art Magersucht liegt in den **Fehlinformationen über Ernährung** (in Nahrungs-Tabus)... Es wird (bei der bisherigen falschen Pyramide und staatlichen Ernährungsberatung) stets vor Fett gewarnt und beim Konsum von Eiern und Fleisch Zurückhaltung empfohlen. Figurbewusste konsumieren deshalb vorwiegend... Functional Food, Getreide-Riegel, Biskuits usw. Die meisten dieser Light Produkte enthalten einen zu **hohen Anteil Kohlenhydrate und Faserstoffe**.

**Ballaststoffreiche Nahrungsmittel (Waerland; Bruker) verursachen häufig Blähungen.** Dadurch erscheint der Bauch trotz überschlanker Statur aufgetrieben, und dies veranlasst die Betroffenen, noch weniger zu essen. Nicht selten wird eine Essstörung erst vor diesem Hintergrund auch zu einem psychischen Problem. Beachte auch:

**durch den Eiweißmangel wird das Immunsystem geschwächt.** Zudem kann durch kohlenhydratreiche Kost ein saures Milieu entstehen, in dem sich Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Pilze ungehemmt vermehren... (Schaub "Die gute Figur" 117 ff)

**Magnesiummangel: Magnesium ist unerlässlich beim Aufbau von Muskeln, der verschiedensten Proteine und Enzyme im Körper.** Mg stärkt auch die Immunabwehr... Es hilft bei der Reparatur fehlerhafter DNS-Stränge und repariert Zell-Mutationen (Bergasa "Magnesium" S. 76-97). Zur Vorbeugung gegen Thrombosen ist Magnesium-Chelat noch wirkungsvoller, als es Omega-3 und Fischöle sind;

Mg repariert Strukturschäden der Gefäße (Wolfgang Gruber: 80) -

Mg repariert Bindegewebe - hilft für den Muskelaufbau. <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

Magnesium hilft nur bei gleichzeitiger Gegenwart von Aminosäuren und Vitamin-C.

Wichtig ist auch Vitamin D, denn auch dieses steuert den Kalziumhaushalt [Vitamin\\_D.pdf](#)

Die Anabole Diät: Lerne bei Bodybuildern Muskeln und Gewebe aufzubauen.

Ein anderer Rat: das Gegenteil von dem tun, was zum Abnehmen führt: Artikel im Internet: <http://josef-stocker.de/abnehmen.pdf> oder: [.../grundsätze.pdf](#) >>>>

Aminosäuren als Nahrungsergänzung zuführen: Amino20 bei: [quenther.hutter@gmail.com](mailto:quenther.hutter@gmail.com)

**Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“** 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003 (Beachte die Gesamtmenge der Kohlenhydrate)

**Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“** ISBN: 978-3887600808

**Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung"** Der leichte Weg zum guten Aussehen. 2. Auflage 2007; 141 Seiten; ISBN: 978-3-907 547-09-0

**Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“** 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb. Blutzuckerspiegel konstant.** [Schaub-Institut.ch](http://Schaub-Institut.ch)

**Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies + Co."** 2009; 174 Seiten; [Schaub-Institut.ch](http://Schaub-Institut.ch) ISBN: 978-3-907 547 113

**Arndt, Klaus & Korte "Die Anabole Diät. Ketogene Ernährung für Bodybuilder"** Novagenics; 2002

**Arndt Klaus "Low Carb Rezepte für die Anabole Diät - ketogene Ernährung... Low Carb"** Novagenics; 2003

**Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - bilanzierter ketogener Ernährung"** ISBN: 978-3831112678; **Auswege aus Fehlern der Atkins-Diät:** [www.ketariet.de](http://www.ketariet.de)

**LCHF = LOW-CARB-HIGH-FAT** [www.LCHF.de](http://www.LCHF.de) (wertvolle Homepage)

**Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?"** 2009; ISBN: 978-3839127032, 92 Seiten; **Für Laien**

**Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom!** 7. überarbeitete Auflage: 2008; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 (Pflichtlektüre; Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. Die LOGI-Methode)

**Opoku-Afari, C. "Das Kohlenhydrat-Kartell: Über die Diätkatastrophe, die finsternen Machenschaften der Zuckerlobby und Wege aus dem Diätendschungel"** 2. erw. Aufl. Systemed, Lünen: 2008, 168 Seiten; ISBN: 978-3927372436 (LOGI-Methode - Glykämische Last)

**Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..."**  
<http://www.scdiet.de/> 2004; ISBN: 978-3830432661 Elaine Gottschall (bei Magen- Darmproblemen: meide Polysaccharide, Stärkemehle, Getreide, Milchzucker). Die engl. Originalausgabe ist besser:  
"Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet" [scdiet.org](http://scdiet.org)

**Gruber, Dr. med. Wolfgang "Mineralstoffe und Spurenelemente" als Chelat nehmen;**  
ISBN: 3-9501489-0-6; [www.mineralmedizin.at](http://www.mineralmedizin.at) (Mineral + Aminosäure = Chelat: Chelate bieten beste Bio-Verfügbarkeit) [www.drgruber.at](http://www.drgruber.at) Tel.: +43 (0)2239 3171

**Lajusticia Bergasa "Die erstaunliche Wirkung von Magnesium"** <sup>6</sup>2006. ISBN: 978-3-85068-324-1;

**Lajusticia Bergasa, Ana M. "Kampf der Arthrose"** ISBN: 978-3850681391 Hautprobleme, Muskelaufbau, Verkalkung... geheilt durch Kombination von: mehr Eiweiß + Mg + Vitamin C

**Sears, Barry "Das Optimum. Die Sears-Diät"** Ullstein TB, 2003, ISBN 3-548-36599-X, auf Englisch: The ZONE ... Balance Your Hormone and Insulin Levels. Avoid the Dangers of Bad Carbohydrates"

**McCullough, Fran "Leben ohne Kohlenhydrate. Die Langzeitanwendung kohlenhydratarmer Diäten"** deutsch, 136 Seiten, Novagenics, Arnberg: 2004; (engl. "Living Low-Carb")

**Martin, Michael "Das Hypoglykämie-Syndrom: Ursachen, Symptome, Diagnostik und Therapie - die andere Zuckerkrankheit"** 3. Köln: 2001. ISBN 3-930620-316. (Keine leichte Lektüre)

Magnesium im Internet unter: <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

Dieser Artikel ist im Internet: <http://josef-stocker.de/untergewicht.pdf>

Die ganze Bücherliste <http://josef-stocker.de/litera1.htm>

<http://josef-stocker.de>

September 2010