

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. **Leaky Gut: Löchriger Darm.** Beachte das Buch von Amy Myers!

http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

3. Zu schnelle Verbrennung der **Kohlenhydrate (KH)** - der reichliche Konsum von KH veranlasst die Bauchspeicheldrüse zu übermäßiger Insulinproduktion...

4. **Fehlende Baustoffe** für den Aufbau von Körpereiweiß, Muskeln, Bindegewebe...

bestimmte Aminosäuren sind essentiell (aus Proteinen = Fleisch, Fisch) und Magnesium, Vitamin C (Veganer Achtung!)

Viele Menschen haben sich durch den **KH-Ueberkonsum**, weiters durch Vollkorn und Ballaststoffe, den Darm ruiniert: Die besten Erfahrungen habe ich, wenn der Untergewichtige eine strikte Reduktion der KH befolgt - **vor allem nichts aus Körnern, Getreide! Vor allem kein Vollkorn.** Eine Umstellung auf LOW-CARB kann helfen. Wir sind genetisch immer noch Jäger. Paleodiät tut dem Menschen gut. (Beachte Ulrich Strunz)

Bei einer solchen Kostform festigt sich das Bindegewebe auffallend (meine Hiatus Hernie heilte allein durch Kostumstellung).

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 überschlanke 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 + Vitamin C sehr wirkungsvoll; 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](#)

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: www.schaub-institut.ch/ <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Schaub, Stefan und Milly "Die gute Figur" Bad Ragaz: 2006; ISBN: 978-3907547090;

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101 (Vieles über Leaky Gut und den Darm)

Wührer, Klaus "Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung: ... oder wollen Sie lieber mit voller Stärke ins Gras beißen?" 405 + 64 Seiten; gebunden, Caveman Verlag: 2015;

Rollinger, Maria "Milch besser nicht: Ein kritisches Lesebuch" 352 Seiten; JOU-Verlag: 2., aktualisierte u. überarb. Auflage 2013; ISBN: 978-3940236005 <http://www.milchlos.de/>

Fasano, Alessio "Die ganze Wahrheit über Gluten: Alles über Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie" 384 Seiten; Südwest: 2015; ISBN 978-3517093703 "Gluten Freedom: The Nation's Leading Expert Offers the Essential Guide to a Healthy, Gluten-Free Lifestyle" 2014

Jacob, Aglaée "Digestive Health with Real Food: A Practical Guide to an Anti-Inflammatory, Low-Irritant, Nutrient Dense Diet for IBS & Other Digestive Issues" (Englisch) 396 Seiten; 2013

Dollé, Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können" 200 Seiten; 2015 ISBN: 978-3942772839 (Rohes, Fruchtzucker, Milchzucker, Stärke... können gären.)

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet" 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772 (Frz. "Gluten. Comment le blé moderne nous intoxique")

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003

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

LCHF = LOW-CARB-HIGH-FAT www.LCHF.de (wertvolle Homepage)

Gluten und Stärke aus Körnern und Samen meiden <http://josef-stocker.de/starch.pdf>

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**).

"Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet" scdiet.org

Lajusticia Bergasa "Die erstaunliche Wirkung von Magnesium" ⁶2006. 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**
Magnesium im Internet unter: <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

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

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

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

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