

presstext Diese Meldung wurde von [presstext.deutschland](http://www.presstext.deutschland) ausgedruckt und ist unter <http://www.presstext.com/news/20110503005> abrufbar.

Bikinifigur mit Wohlfühlfaktor Bewegung und Ernährung formen einen attraktiven Körper

Gersthofen (pts005/03.05.2011/09:20) - Rund eine halbe Million Treffer findet die Internet-Suchmaschine Google allein beim Stichwort "Bikinifigur" - ein klarer Sieg des Wunschgedankens über die Realität. Denn "metabolisches Syndrom" kommt gerade mal auf ungefähr 70.000 Suchergebnisse. Und das, obwohl es deutlich mehr Frauen gibt, die von diesem ungesunden Wohlstandsphänomen betroffen sind, als solche mit flachem Bauch, schlanken Hüften, straffen Oberschenkeln und einem wohlgeformten Po.



Riskante Polster

Dennoch müssen Frauen nicht ihr Leben lang dem vermeintlichen 90-60-90-Ideal nacheifern und dabei einem Schlankheitswahn verfallen, der mit gesunder Lebensweise nichts zu tun hat. Die ungeliebten Pölsterchen sollten aber trotzdem als Risikofaktor für diverse Erkrankungen ernst genommen werden. Der medizinische Fachausdruck metabolisches Syndrom umfasst dabei neben dem Übergewicht auch die typischen Begleit- beziehungsweise Folgeerkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Sie verringern deutlich die Lebenserwartung und können schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach sich ziehen.

Vitalpilze als Pulver oder Extrakt können eine Diät ergänzen

Die Behandlung dieses Syndroms, das fast immer durch zu kalorienreiche Kost bei zu wenig Bewegung entsteht, gehört zu den wichtigsten Herausforderungen der heutigen Medizin. Unbedingt genutzt werden sollten von Krankenkassen geförderte Sportkurse. In puncto Ernährung schlägt allerdings oft die Gewohnheitsfalle zu. Nicht nur in solchen Fällen können Vitalpilze als Pulver oder Extrakt eine Diät ergänzen. Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

(<http://www.vitalpilze.de> und kostenlose Beratung über Telefon 0800-0077889) informiert beispielsweise darüber, dass der Pilz Coprinus nachweislich zur Regulation des Blutzuckerspiegels beitragen kann. Der Maitake kann die Einlagerung von Fett und Glukose in der Leber reduzieren. Der Hericium fördert einen gesunden Stoffwechsel und trägt zur Senkung der Blutfettwerte bei. Allgemein enthalten Vitalpilze eine Vielzahl wichtiger Mineralstoffe und Vitamine, die eventuellen Mangelerscheinungen im Rahmen einer Diät vorbeugen.

Immer schön ausgewogen

Es klingt verlockend, wenn auf der Verpackung eines Lebensmittels mit der Information "enthält nur 0,1 Prozent Fett" geworben wird. Doch wer meint, durch nahezu fettfreie Ernährung automatisch das Körpergewicht reduzieren zu können, irrt. Ganz so einfach funktioniert der Stoffwechsel des menschlichen Organismus nicht: So wird zum Beispiel ein Überschuss an Kohlenhydraten ebenfalls in Fett umgewandelt. Das einfachste Rezept zum Abnehmen besteht daher in einer ausgewogenen Kost mit verringerter Kalorienzufuhr - egal, welchen Nährstoffen die Energie entstammt.

Weitere Informationen bei:
Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.
Haydnstraße 24
D-86368 Gersthofen
<http://www.vitalpilze.de>
Kostenfreie Telefon-Hotline: 0800 00 77 88 9

(Ende)

Aussender: Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
Ansprechpartner: Ulrich Habith
E-Mail: pressekontakt@vitalpilze.de
Website: www.vitalpilze.de

