

## | Experten-Talk |

### Süße Versuchung?

Mit der richtigen  
Versorgung können wir  
leichter widerstehen



# SCHLANKER OHNE HEISSHUNGER

Die meisten Diäten scheitern über kurz oder lang an unserem hungrigen Gehirn. Wie wir es überlisten können

### Dr. Arne Trettin

Apotheker und  
Ernährungs-  
Experte aus  
Hannover



rowissenschaft ist bekannt, dass das Gehirn rund 120 Gramm Glucose (Traubenzucker) täglich benötigt. Wird diese Menge nicht erreicht, meldet es sich mit Heißhunger – bevorzugt auf Süßes.“ Was also können wir tun, um das Gehirn optimal zu versorgen ohne die Fettverbrennung zu unterbrechen?

### NÄHRSTOFFE FÜRS GEHIRN

„Ich empfehle den Glucose-Vorläuferstoff Glycerol“, sagt Dr. Trettin. Der Körper wandelt diesen leicht in Traubenzucker um, ohne dem Körper viel Energie zuzuführen. So kann das Gehirn längere Hungerphasen überstehen und dabei wie gewohnt funktionieren. „Außerdem braucht der Energiestoffwechsel Calcium, Vitamin C und Biotin“, erklärt der Experte. „Wenn wir darauf achten, können wir eine kalorienreduzierte Diät auch über die empfohlenen vier Wochen durchhalten.“ Worauf wir dabei verzichten? Auf wertbare Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln, Pasta, Zucker oder Früchte. Dann sind laut Forschung bis zu 250 Gramm weniger auf der Waage möglich – täglich!

Der Apotheker Dr. Arne Trettin aus Hannover weiß genau, was wir tun müssen, um Gewicht zu verlieren und schlanker zu werden: weniger Kalorien aufnehmen, als man verbraucht. Der Experte erklärt, dass eine kalorienarme Ernährung bestimmte Stoffwechselprogramme aktiviert: „Dadurch greift der Körper sehr schnell auf die Fettdepots zu. Ein gewünschter Effekt. Aber die Nährstoffversorgung des Gehirns kommt oft zu kurz.“ Dann meldet es Hungergefühle, die sich zu Heißhungerattacken ausweiten, denen kaum zu widerstehen ist. Die Folge: Irgendwann scheitern die meisten Diäten – oft sogar mit dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt – und die Waage zeigt nach einigen Wochen mehr an als vor dem Abnehmversuch. „Aus der Neu-

NEU

# KLUG ABNEHMEN

## Den Hunger ausschalten mit GLYCK



Trinken Sie die tägliche Dosis GLYCK an jedem Tag Ihrer Diät. Mischen Sie – für einen Liter trinkfertiges GLYCK – zwei Messbecher des Konzentrats mit Trinkwasser.\* Zwei Liter in regelmäßigen Abständen wirken Hungergefühlen entgegen. Sie unterstützen Ihren Körper dabei, Fettreserven zu verbrennen.

Konzentrat zur Herstellung eines Getränks mit Geschmacksrichtung „Roter Tee“.

Unterstützt die Nährstoffversorgung im Rahmen einer Reduktionsdiät.

Wirkt Heißhunger-Attacken während des Abnehmens entgegen.



KLUG ABNEHMEN

VEGAN



JETZT BESTELLEN!  
[www.glyck-shop.de](http://www.glyck-shop.de)

PZN 12614724 \*GLYCK ist nicht zum unverdünnten Verzehr geeignet.  
GLYCK ist ein Produkt und ein Markenzeichen der Migasa GmbH & Co. KG, 49525 Lengerich

FOTOS: ISTOCK, PRIVAT