



Bauchfett verbrennen?

Das hartnäckig festsitzende Fett an Bauch und Hüfte lösen? Die körpereigene Fettverbrennung unterstützen? Erfahren Sie, wie Pflanzenextrakte und andere Wirkstoffe Ihnen dabei helfen können.

Gezielt Körperfett verlieren und Bauch- und Hüftumfang reduzieren? Geht das überhaupt? Ja, das geht. Wie viel Sie abnehmen können, ist von mehreren Faktoren abhängig und individuell ganz verschieden.

BEWÄHRT: ZITRUSFRÜCHTE & GUARANA

Ein realistischer, praktikabler und gleichzeitig sanfter Weg zu weniger Bauch- und Hüftumfang scheint ein pflanzlicher Wirkstoffkomplex aus Zitrusfrüchten und Guarana zu sein. Dieser Wirkstoffkomplex wurde in mehreren klinischen Studien mit unterschiedlichen Personengruppen getestet. Alle Studien wurden nach strengen wissenschaftlichen Kriterien durchgeführt, das heißt randomisiert, placebokontrolliert und doppelblind. Bei allen drei Studien mit insgesamt 197 Teilnehmern reduzierte sich der gemessene Bauch- und Hüftumfang durch den Pflanzenkomplex deutlich. In der neuesten Studie, bei der die Teilnehmer einen BMI ≥ 30 hatten, wurden Bauch- und Hüftumfang sogar um bis zu zwei Kleidergrößen reduziert. Der Pflanzenkomplex ist patentiert und beinhaltet hochkonzentrierte Polyphenole, die aus den Zitrusfrüchten Blutorange, Grapefruit und Orange gewonnen werden. Kombiniert werden die Zitrus-Pflanzenstoffe mit Guarana. Dabei handelt es sich um eine Pflanzenart, die im Amazonasbecken beheimatet ist und bei den Indios eine lange Tradition hat.

NEU ENTDECKT: ROTER CHILI-EXTRAKT

Als Gewürz ist roter Chili vor allem in der asiatischen Küche bekannt. Doch vieles deutet darauf hin, dass roter Chili in ausreichend hoher Dosierung auch beim Abnehmen helfen kann. Denn roter Chili-Extrakt enthält einen ganz besonderen Wirkstoff namens Capsaicin. Dieser sendet das Signal, Wärme im Körper zu produzieren. Und für diese Wärmebildung (Thermo-

genese) muss der Körper als „Brennstoff“ Energie in Form von z. B. Fett bereitstellen. Die Freisetzung von Fettsäuren hält bis zu vier Stunden an und wurde wie die Thermogenese in Studien wissenschaftlich belegt. Ein zusätzlicher Effekt, der sich gezeigt hat und dem Abnehmen ebenfalls zu Gute kommt: Durch den Chili-Extrakt hatten die Probanden weniger Hunger und nahmen weniger Kalorien zu sich. Wer sich mit der Schärfe von rotem Chili nur wenig anfreunden kann oder sie einfach nicht verträgt, kann trotzdem vom Thermogenese-Effekt profitieren. Mittlerweile gibt es auch Kapseln, bei denen der Chili-Extrakt mit einer speziellen Hülle ummantelt ist, so dass die Schärfe der empfindlichen Schleimhaut im Magen-Darm-Trakt nichts mehr anhaben kann. Positiv ist auch, dass man anders als bei scharfem Essen davon nicht ins Schwitzen kommt.

Bauchfett lösen,
den Fettstoffwechsel
unterstützen.

WEITERE WERTVOLLE WIRKSTOFFE

Um den Fettstoffwechsel und damit letztlich auch die Fettverbrennung zu unterstützen, sind Cholin und Chrom eine sinnvolle Ergänzung. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat bestätigt, dass Cholin zu einem gesunden Fettstoffwechsel beiträgt. Ergänzt wird es durch das Spurenelement Chrom, das zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate) beiträgt. Zudem unterstützt Chrom die Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels. Auch das kann beim Abnehmen von Vorteil sein, weil ein zu niedriger Blutzuckerspiegel zu den gefürchteten Heißhungerattacken führen kann.