

Abnehmen ohne Jojo-Effekt

Crash-Diäten haben kurz vor der Bikini-Saison Hochkonjunktur. Die Moerser **Heilpraktikerin** Angelika von Speicher setzt auf eine homöopathische **Stoffwechselkur**, die langfristig ausgerichtet ist.

VON SABINE HÄNNEMANN

MOERS Übergewicht bewusst zu reduzieren, hält Angelika von Speicher für überaus sinnvoll und gesund. „Was in einigen Jahren auf uns an Übergewicht zurollt, können wir nur erahnen“, meint die Heilpraktikerin. Allein über 72 Milliarden Euro kostet pro Jahr die Behandlung ernährungsbedingter Krankheiten. „Die Zahl der Diabetiker und der Herz-Kreislauf-Patienten beispielsweise steigt kontinuierlich an. Betroffen sind davon auch jüngere Menschen.“

Sie kennt auch die vielen frustrierenden Versuche ihrer Patienten, das Hüftgold zu reduzieren. „Oft zu einseitige Diäten, die Fettpolster werden nicht abgebaut. Auf der Waage tut sich kaum etwas“, meint sie. „Nach einiger Zeit schlägt der Jojo-Effekt zu und das Gewicht klettert wieder nach oben.“ Anders hingegen das homöopathische Stoffwechselprogramm, das sie anbietet. Ganzheitlich ausgerichtet berücksichtigt es Elemente wie Ernährungsumstellung und -beratung, aber auch die psychotherapeutische Beratung und sportliche Aktivitäten gehören dazu.

Junge Dicke

Als besonders bedrohlich schätzt sie das kindliche Übergewicht ein. „In den Gesprächen mit den Eltern gilt es Widerstände zu brechen. Auch Kinder mögen Gemüse, wenn man es kindgerecht zubereitet. Es müssen nicht immer Mengen von Pommes frites sein“, erzählt die Heilpraktikerin. Junge Dicke werden ab dem 30. Lebensjahr zunehmend krankheitsanfälliger, wenn sie sich nicht frühzeitig um ihre Gesundheit kümmern. Von Speicher:



Wasser ist gut zum Körper und besser für die **Figur**. Eine dauerhafte Umstellung der **Ernährung** und ausreichend **Bewegung** helfen in den meisten Fällen als einschneidende Diäten.

ARCHIVFOTO: KATHARINA AXELSON/IJUMP

„Jeder wird dann an seiner Schwachstelle krank.“ Seit 1999 betreibt sie im Team mit anderen eine Naturheilpraxis. Zuvor war sie viele Jahre als Fachschwester für Anästhesie und Intensivmedizin tätig. Sie kooperiert mit dem Hamburger Gesundheitszentrum Sanguinum, das von Nikolaj Lange gegründet wurde. Er hat die Stoffwechselkur entwickelt.

Zur Ernährungsumstellung nach Plan gehört ein homöopathisches Komplexmittel, das zunächst drei Mal in der Woche injiziert wird. Sechs Wochen lang. Ein wichtiges

INFO

Sanguinum-Kur

MOERS (sabi) Die Kosten für eine Sanguinum-**Stoffwechselkur** variieren je nach Dauer und liegen zwischen 300 bis 1000 Euro. Sie werden nicht von den **Krankenkassen** übernommen und müssen aus **eigener Tasche** bezahlt werden. Weitere Informationen zu **Homöopathie** und der Arbeit von Angelika von Speicher unter ☎ 028 41/65 95 73.

Hilfsmittel des Programms auf pflanzlicher Basis. Die Diät, für den Körper eigentlich eine Notsituation, wird als solche von ihm nicht wahrgenommen. „Das homöopathische Mittel regt den Stoffwechsel an, fährt den hohen Blutzucker auf ein Normalmaß runter und hilft die Insulinfalle auszuschalten. Sie ist für Heißhungerattacken verantwortlich“, erläutert von Speicher. Der Jojo-Effekt wird umschifft, der Körper legt nach der Kur keine Fettpolster an. „Ziel ist die langfristige Ernährungsumstellung sowie die Reduzierung von Körperfett.“