

Stress füttert Dein Bauchfett

Dauerstress macht krank – das ist nichts Neues. Doch dass er auch für Übergewicht und inneres Bauchfett verantwortlich ist, weiß nicht jeder. Was passiert?

Wenn das sympathische Nervensystem ständig unter „Strom“ steht, schüttet es vermehrt das Stresshormon Cortisol aus, das den Appetit steigert!

Die Produktion des Glückshormons Serotonin – unser natürlicher Appetitzügler – wird dagegen unterdrückt.

Greifst Du zur Schokolade, wird kurzfristig der Abbau von Zucker in der Leber und damit die Ausschüttung weiterer Stresshormone verhindert. DOCH der angestiegene Blutzuckerspiegel sinkt schnell wieder, weil das Insulin von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird, um die überflüssige Energie als Fett einzulagern. Und dann? Schon kommt der Griff zum nächsten Stück Schokolade.

Das Cortisol lässt auch das gefährliche innere Bauchfett anwachsen, auch wenn Du Dich mit Süßem zurückhältst. Dieses Viszeralfett - ein aktives Organ, das entzündliche Stoffe produziert, lagert sich zuerst zwischen den inneren Organen ab, vor allem im Verdauungssystem, bevor die Pfunde äußerlich sichtbar werden. Auch cortisonhaltige Medikamente tragen dazu bei.

Was kannst Du tun?

Setze Dich erst einmal hin mit einer Tasse Hibiskustee. Dieser wirkt stressreduzierend. Auch ist noch kein „Hopfen und Malz verloren“, denn Hopfen in Kombination mit Melisse, Baldrian und Johanniskraut für Bäder als auch in Teemischungen sind ebenfalls bewährte Stresshelfer. Ich könnte Dir auch effiziente Atem- und Entspannungsübungen zeigen, die Deine Glückshormone anregen und Freude aufsteigen lassen.



Möchtest Du nach diesem guten Rat „Kraftvoll zu einer guten Lösung“ kommen, dann schaue auch unter

> **Mentaltraining** - <https://www.lebens-pfade.com/mentaltraining.aspx>

> **Darmregeneration** - <https://www.lebens-pfade.com/darmregeneration.aspx>

Warum Dünndarm? Hier werden das Serotonin und die B-Vitamine gebildet.

und rufe mich an unter 06126-700 3577.