

## Garcinia Cambogia

### Was ist Garcinia Cambogia – HCA?

- Orangengroße kürbisähnliche Frucht aus Südostasien
- Wirkstoff aus der getrockneten Rinde = HCA (Hydroxy Citric Acid)
- Hemmt den Appetit - HCA = natürlicher Appetithemmer
- Körperfetteinlagerung wird blockiert (blockiert Aufbau von Fetten aus Kohlenhydraten - HCA hemmt ATP Citrat Oxalacetat Lyase)

### Wie wirkt Garcinia Cambogia – HCA?

- Reduziert Essensaufnahme
- Reduziert Fettspeicherung
- Reduziert Blutfette
- Erhöht Fettabbau
- Unterstützt Gewichtsabnahme
- Wirkt besonders gut beim Gewichthalten

Garcinia cambogia ist ein aus Indien und Südasien stammender Busch. In Europa sind seine medizinischen Eigenschaften schon sehr lange bekannt. Die Pflanze hat eine außergewöhnlich **fettregulierende Wirkung: sie vermindert den Fettabbau und aktiviert den Fettabbau.**

### **Beschreibung des Wirkstoffs Hydroxycitric Säure (HCA)**

Der aktive Bestandteil HCA (Hydroxycitronensäure) ist ein Extrakt aus der getrockneten Schale der indischen Gewürzpflanze Garcinia Cambogia

HCA wirkt als Enzymblocker und hemmt ein wichtiges Enzym im Fettstoffwechsel, das benötigt wird, um Kohlenhydrate in Fettsäuren umzuwandeln.

HCA lagert sich an das Enzym ATP-Citrat-Oxalacetat-Lyase an und lähmt dadurch dessen Aktivität.

Wenn die Mahlzeit mehr Kohlenhydrate enthält als zur Zeit verbraucht werden können, werden diese nicht als Fett gespeichert, sondern statt dessen in Glykogen umgewandelt und in den Glykogenspeichern der Skelettmuskulatur und der Leber eingelagert. HCA verbessert so u.a. die sportliche Leistungsfähigkeit im Ausdauer- und Kraftausdauerbereich.

### **Einnahme:**

Damit eine Verminderung der Fettsäuresynthese erreicht werden kann, ist es erforderlich, HCA vor der Nahrungsaufnahme zu sich zu nehmen. Die besten Ergebnisse wurden durch die Aufnahme von HCA etwa 30-60 Minuten vor der Nahrungszufuhr erzielt. Bei kleiner Nahrungsmenge, zum Beispiel während einer Diät, kann HCA auch während der Mahlzeit eingenommen werden. Empfohlen wird, je nach Nährstoffgehalt der Nahrung 1 bis 4 Gramm HCA vor den Hauptmahlzeiten einzunehmen. Die Wirkung des HCA hält etwa 2 bis 4 Stunden an und steigt proportional mit der Höhe der Dosiermenge.

### **Vorsicht bei Diabetes:**

Da HCA mittels einer verstärkten Fettverbrennung indirekt einen nicht unerheblichen Einfluß auf die Neoglukogenese (Bildung von Glukose) hat, ist eine Supplementierung mit HCA für Diabetiker nicht empfehlenswert.

## Überflüssige Kohlenhydrate werden nicht als Fett gespeichert

HCA hemmt ein so genanntes Schlüsselenzym im Fettstoffwechsel, die ATP-Citrat-Oxalacetat-Lyase, die benötigt wird, um Kohlenhydrate in Fettsäuren umzuwandeln. HCA lagert sich an dieses Enzym an und macht es dadurch unwirksam. Überschüssige Kohlenhydrate können also nicht mehr als Fett gespeichert werden, sie werden stattdessen in Glykogen umgewandelt und in der Skelettmuskulatur und Leber gespeichert.

Darüber hinaus bewirkt HCA eine Reduzierung des Hungergefühls. Erhöhte Glykogenspeicher signalisieren dem Gehirn, daß eine Sättigung erreicht ist. Außerdem sinkt der Blutzuckerspiegel nicht so schnell ab, so daß die Insulin-Hunger-Spirale durchbrochen wird und kein Heißhunger, insbesondere auf Süßigkeiten, mehr auftritt.

**Der Jo-Jo-Effekt**, d.h. die erneute Gewichtszunahme nach erfolgreicher Diät, läßt sich mit HCA erheblich reduzieren. In wissenschaftlichen Studien stellte sich nach einer Diät das ursprüngliche oder ein höheres Gewicht der Testpersonen nicht wieder ein, sogar nachdem die Verabreichung von HCA eingestellt wurde. Wichtig in diesem Zusammenhang ist ebenfalls, daß keinerlei Gewöhnungseffekte an HCA auftreten und damit kein Wirkungsverlust bei längerer Anwendungszeit zu erkennen ist. Ganz im Gegenteil, die Wirkung von HCA scheint sich mit fortdauernder Anwendung noch zu verstärken.

Während einer Diät, d.h. bei negativer Kalorienbilanz, verbraucht der Körper Protein und Fett. Es ist erstrebenswert, wenn mehr Fett als Protein in dieser Zeit verbraucht wird; leider wird in der Regel bis zu 30% der "lean body mass", besonders Skelettmuskulatur "verbraucht". Studien haben ergeben, daß HCA den Fettverbrauch stimuliert, während es gleichzeitig den Proteingehalt schützt. Daraus ergibt sich, daß der Verlust von Muskelgewebe minimiert wird, wenn während einer Diät HCA zugeführt wird.

Der Proteinschutz ist u.a. darauf zurückzuführen, daß HCA auch die Fettsynthese aus Aminosäuren in der Leber hemmt. Dies bedeutet, daß die Aminosäuren voll und ganz dem Aufbau von Körperprotein wie Muskeln, Enzymen, Co-Enzymen, Hormonen, DNA und RNA zur Verfügung stehen. Erhöhte Leber- und Muskelglykogenspeicher regen zudem die Muskelbildung an, da die Glykogenreserven einen wichtigen Teil in der Muskelerholung darstellen.

Während einer Diät ist die gleichzeitige Einnahme verzweigtkettiger Aminosäuren (BCAAs) zu empfehlen (Kombipräparat), da diese den Verlust von Muskulatur nochmals drastisch reduzieren. Verstärken läßt sich die Wirkung von HCA außerdem durch die Einnahme von **L-Carnitin** und **Chrom Piccolinat** verstärken. Studien ergaben einen erhöhten Proteinschutz und verstärkte Fettverbrennung durch die kombinierte Einnahme dieser Präparate.

### Einsatzgebiete:

- zur Unterstützung der Gewichtsreduktion während einer Diät
- zur Vermeidung des Jo-Jo-Effekts nach der Diät
- zur Erhöhung der Muskelmasse und besseren Energieversorgung beim Sport.

### HCA und das Verlangen

HCA erhöht den Serum-Serotonin-Spiegel und vermindert den Leptin-Spiegel. Serotonin ist einer der wichtigsten Neurotransmitter - es ist eines der "**gute Laune**"-Moleküle unseres Gehirns. Faktoren, die Serotonin absinken lassen, sind z.B. Schlafmangel (und damit Melatoninmangel), Betablocker (häufig eingesetzte Blutdruckmittel, die depressiv machen, weil Sie die Melatoninausschüttung vermindern) und Hungern. Schokolade mit seinem relativ hohen Tryptophan-Anteil hebt den Serotoninspiegel an - leider auch den Blutzuckerspiegel mit der Folge vermehrter Fettbildung solange Sie kein HCA nehmen.

HCA, das zeigen seriöse Untersuchungen, läßt Serotonin ansteigen und vermindert damit das Verlangen nach "Frust-Essen" und generell den Appetit. Es handelt sich hier also nicht um die früher übliche Appetitzügelung mit gefährlichen Folgen durch Amphetamine.

Eine echte Sensation aus konventioneller Sicht ist die Beobachtung, daß größere Mengen HCA (2,5-3g) sogar die Serum-Leptin-Spiegel absinken lassen, die bisher als genetisch bedingte Faktoren galten, die das Körpergewicht regeln.

Diese Resultate zeigen entweder, daß Leptin doch kein genetischer Faktor ist oder, was wahrscheinlicher ist, daß Genaktivitäten in viel größerem Ausmaß als bisher gedacht beeinflussbar sind!

Eine glänzende Nachricht für alle, die unter der Vorstellung stehen, erblich bedingt übergewichtig zu sein. Wie gesagt: hier sind jedoch Mengen von 2,5-3g HCA täglich erforderlich, um voranzukommen.

---

#### Beitrag über Garcinia Cambogia von Herrn Dr. Muss:

Der Kohlenhydratkonsum ist ein wichtiger Grund für Übergewicht. Durch die Gabe von pflanzlichen Extrakten (Garcinia Cambogia) wird z.B. die Umwandlung von Kohlenhydrate aus der Nahrung in Körperfett reduziert! Die Fruchtschalen dieser Pflanzen werden im Fernen Osten für Currygerichte und zum Einmachen verwendet. Das interessante ist, daß neben dieser Beeinflussung des Stoffwechsels, bei dem keine Nebenwirkungen zu befürchten sind, auch die appetithemmende Wirkung des Citrins zur Wirkung kommt. Der Wirkmechanismus setzt aber nicht durch Hemmung auf das zentrale Nervensystem ein, sondern durch Beeinflussung des natürlichen Stoffwechselzyklus in der Leber.

Biochemisch werden im Organismus folgende Dinge erreicht:

- Blockierung der ATP Citrat Lyase zur Verringerung der Umwandlung von Kohlenhydraten in Fett.
- Umwandlung von Fettkalorien in Glykogen. Der höhere Glykogenspiegel in der Leber vermittelt den Gehirnrezeptoren das Gefühl der Sättigung.

Die Orthomolekulare Medizin bietet damit eine sinnvolle Alternative zur Unterstützung des Abnehmens, da diese Präparate auch **nicht nervös** machen und **nicht die Schilddrüsenfunktion** beeinträchtigen. Patienten berichten nach der Einnahme, daß **weniger Hunger** verspüren. Die Blutfettwerte werden verbessert. Kohlenhydrate werden nicht in Fett umgewandelt. Produkte aus der orthomolekularen Medizin sind reine Naturprodukte, ohne Chemie, langfristig bei ärztlicher Kontrolle anwendbar und ohne Nebenwirkungen!

---