



**Hier wird das Abnehmen zum Erfolg!**



## **Bitte beachten Sie:**

pro Kilogramm Körpergewicht benötigt der Körper 1, Gramm Eiweiß (60 kg Körpergewicht = 60 g Eiweiß pro Tag - 2 ganze Forellen beinhalten 60 Gramm Eiweiß)

**Vorsicht vor Proteinmangel:** Wenn eine zu geringe Proteinzufuhr über die Nahrung erfolgt, wird die Gewichtsabnahme verzögert, weil die Fettmasse langsamer abgebaut wird.

**Trick:** 10 Minuten vor dem Zubettgehen 2 Stück Fischfilet oder 1 Portion Garnelen anbraten und mit einer ganzen Zitrone beträufeln.  
Sie haben am nächsten Morgen garantiert weniger Gewicht.

Das heißt wir müssen uns mit der Ernährung jetzt tunlichst auseinandersetzen. Unser Dickmacher ist nicht Eiweiß, sondern es sind Kohlehydrate, d.h. Weißbrot, Nudeln, Süßes, Limonaden usw.

## Es gilt folgende Regelung:

Morgens kann man essen, was man möchte (außer Zucker, Marmeladen, Fruchtsäfte - nicht einmal frisch gepresste Säfte).

Wasser ist das einzige Getränk, das man trinken sollte!

2 - 3 Liter Wasser täglich regen den Stoffwechsel an.

**Vormittag:** ausreichend Obst einplanen (keine Bananen wegen der Kalorien und Kohlehydrate).

**Mittags** essen Sie bitte ausgiebig: Eiweiß mit Vitalstoffen. Ungesättigte Fettsäuren werden bevorzugt: Fisch, Schalentiere, Ente, Gans, Huhn, Pute; Salate und Gemüse zusammen mit Olivenöl und Keimöl. Gesättigte Fettsäuren: Kalbsfleisch, Rindfleisch, Hase und Schweinefleisch. (2/3 ungesättigte Fettsäuren und 1/3 gesättigte Fettsäuren).

Die ungesättigten Fettsäuren bedeuten gutes Cholesterin. HDL eliminiert LDL.

**Nachmittags** sollte wieder darauf geachtet werden, richtige Nahrung zu sich zu nehmen – Eiweißshakes oder Joghurt vom Schaf, Ziege oder Soja, (Kuhmilch oder Joghurt oder Käse ist eher zum Abnehmen nicht geeignet) Achten Sie darauf, dass Sie am Abend vor dem Schlafengehen noch mal ausgiebig Eiweiß zu sich nehmen, denn nur in der Nacht kann der Körper Fett verbrennen. Für die Eiweißverwertung muss der Körper Fett in Energie umwandeln, so gelingt es, nicht nur wertvolle Aminosäuren zur Erhaltung der Muskulatur zuzuführen sondern auch erfolgreich Fett verbrennen.

## **Menüvorschläge fürs Abendessen:**

Gegrilltes Huhn, Garnelen, Fisch (keinesfalls gebacken), Thunfisch in Olivenöl, oder Gemüse, Tintenfisch, Tomaten, Paprika, Gurken, Zwiebel, Salat mit Olivenöl oder etwas Kernöl, Schweinssteak, gegrillte Ripperl, Rindersteak, Enten oder Gänseleber, (oder auch Ente oder Gans, saure Wurst, Bratwurst, etc.),  
Auf jeden Fall sollte vor dem Zubettgehen mehr Eiweiß als Gemüse gegessen werden. (Vorsicht mit dem Salz)

Für die Eiweißverwertung benötigt der Körper Energie, die er auf leichte Weise durch Kohlenhydrate bekommt. Führen Sie keine Kohlehydrate zu, bleibt ihm nur das Fettdepot übrig, um Energie für die Eiweißverwertung zu erhalten.

Wenn Sie jetzt Kohlehydrate zuführen und der Körper keinen Energiebedarf mehr hat, dann speichert er die überflüssige Energie im Fettdepot.

Eiweiß = Muskelnahrung = kein Energielieferant

Schlechte Kohlehydrate = ein kurzer Energielieferant, das Insulin steigt und begünstigt so die Fettreserven

Insulin wird auch als Masthormon bezeichnet, wenn wir schlechte Kohlehydrate zu uns nehmen, zum Beispiel weißes Mehl, und dessen Produkte, raffinierter Zucker, Kandisin, Kartoffel, Bananen, Popcorn, Mais, Rosinen, gekochte Karotten, Honig, Marmelade, zuckerhaltige Getränke) muss der Körper für den Glukosetransport viel Insulin ausschütten - der hohe Insulingehalt ist gleichzeitig wie ein Trojanisches Pferd, mit dem Glukosetransport wird auch Fett aus der Blutbahn ins Gewebe transportiert. (Gewichtszunahme)

Essen wir jedoch Vollkornprodukte und Gemüse mit niedrigen glykämischen Index, produziert der Körper nur so viel Insulin wie er für den Glukosetransport benötigt, dabei hat der Körper nicht genügend Insulin, um auch das Fett oder die Fettsäuren (Lipide) ins Gewebe zu transportieren. Das Fett bleibt im Blut und wird somit nicht angerührt.

Nicht die Fette sind schuld am dick werden, sondern die Kohlehydrate wie Zucker, Nudeln, weißes Brot, Kartoffeln, Reis, (siehe Anhang Liste glyk. Index)

Kohlehydrate können wir genügend über Obst und Gemüse zuführen, welche einen niedrigen glykämischen Index haben. Diese können tagsüber zu genüge verzehrt werden.

Wir empfehlen jeglichen Konsum von Käseprodukten zu vermeiden, da diese sich nicht förderlich beim Abnehmen auswirken. (Käse in einer Salzlake fördert das Abnehmen nicht.)

Alle Milchprodukten eher meiden, weil sie vollständige Nahrungsmittel sind, daher zum Abnehmen nicht geeignet .

Ballaststoffreiche Lebensmittel sind der Verdauung sehr nützlich, wie beispielsweise Äpfel, Birnen, Orangen, Champignons und alle Stein- und Beerenobstsorten. Sie sollten aufgrund ihres Nährwertes und der unterstützenden Wirkung beim Abnehmen aufgenommen werden.

Fruchtsäfte sollen lieber nicht getrunken werden, sie sind ballaststoffarm, und haben einen hohen glykämischen Index (Gewichtszunahme). Außerdem haben sie zuviel Säure und verschlacken so das Gewebe, dies erschwert das Abnehmen.

## **Werden und bleiben Sie damit für immer schlank.**

Der Körper hat zwei Möglichkeiten sich die Energie zu holen:

1. Kohlenhydrate übers Essen
2. Energie vom Fettdepot

Auf das Fettdepot greift der Körper nur zu, wenn mit Kohlenhydraten gespart wird.

### **Eine Fingerspitze Zucker bedeutet für acht Stunden den Fettstoffwechsel zu stoppen.**

### **Ein Glas Weißwein stoppt 4 Tage die Fettverbrennung**

Süßes gibt es in Form von Amino Slim, Melasse, Trockenfrüchten, oder 70 %iger Kakaoschokolade, Stevia .( eine Pflanzenart erhältlich im Reformhaus)

Achtung: Gekochte **Karotten** haben einen hohen glykämischen Index, diese sollen nur roh in Verbindung mit Fett genossen werden.

Ihr Erfolg liegt in Ihrer Hand.

100 %iges Einhalten bedeutet 100 %igen Erfolg.

50 %iges Einhalten bedeutet 10 %igen Erfolg.

Wenn Sie Ihrem Körper zu wenig Nahrung zuführen, stoppen Sie den Stoffwechsel und die Energieverbrennung ist minimal.

Führen Sie Ihrem Körper jetzt Kohlenhydrate zu, holt er sich die Energie von dort. Warum sollte er Fett verbrennen?

Der beste und wichtigste Zeitpunkt für die Wahl eines Proteinkonzentrates, ist gleich nach dem Aufstehen, um den Katabolismus im Körper nach der Nachtruhe abzufangen, sowie unmittelbar nach dem Training/Sport, aus demselben Grund, und um die Fettverbrennung aufrecht zu halten.

Vor dem Zubettgehen empfiehlt es sich ebenfalls auf einen Proteindrink zurückzugreifen, um dem Körper die wichtigste Substanz im Schlaf in ausreichender Form zu gewährleisten.

## **Punkte, die das Abnehmen beschleunigen**

- Essen Sie während der Abnehmphase genügend Eiweiß (wie Fisch, Schalentiere, Ente, Gans Huhn und deren Produkte – kurz, alles was fliegt und schwimmt) 1 Gramm Eiweiß pro kg Körpergewicht und Tag. Natürlich können Sie auch andere Fleischsorten essen. Reich an Eiweiß=Amarant, Quinoa, Falafel, Pilze, Soja, dicke Bohnen, Basmati Reis.
- Essen Sie täglich 1-2 Eier (kein anderes Lebensmittel verfügt über so viel ausreichende und ausgewogene Aminosäuren wie das **EI** - diese Aminosäuren helfen das Eiweiß zu verwerten, damit das Eiweiß seine fettverbrennende Wirkung zeigen kann.
- Essen Sie ballaststoffreich, Obst und Gemüse, Weizenkleie, Leinsamen, etc.
- Essen Sie fettreich (Fett frisst Fett), ungesättigte Fette wie Olivenöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, reich an Omega-3-Fettsäuren sind: Fischfett, Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Walnussöl, diese helfen sogar bei der Fettverbrennung mit, weil sie den Fettstoffwechsel erhöhen, zudem verhelfen sie uns zu einer glatten Haut..
- Achten Sie darauf, dass Ihr Darm jeden Tag entleert wird. Punkt 3 + 4 unterstützen die Darmentleerung.
- Essen Sie keinen Käse, dieser fördert das Abnehmen nicht (Cellulite). Kuhmilchprodukte enthalten Milchzucker, eher Schafsjoghurt, oder Ziegenjoghurt, oder Sojajoghurt ungezuckert verwenden.
- Trinken Sie nur koffeinfreien Kaffee, oder aber wenn es geht gar keinen.
- Trinken Sie 2-3 Liter Wasser mit Zitrone; im Sommer kann noch mehr Wasser getrunken werden. Der tägliche Vitamin C Gehalt ist damit abgedeckt
- Essen Sie 10 Minuten vor dem Zubettgehen einen gebratenen Fisch (Dorsch etc.) oder Garnelen mit einer Zitrone beträufelt. Das fördert die Fettverbrennung.
- Essen Sie ausreichend: 5 - 6 Mahlzeiten am Tag sind die halbe Miete
- Essen Sie auf keinen Fall Zucker oder Kunstzucker.(dieser stoppt für 8 Stunden den Fettstoffwechsel! auch der zuckerfreie Kaugummi enthält Kunstzucker).
- Trinken Sie keinen Alkohol (außer Rotwein)
- Essen Sie keine Suppen, Gebackenes, Gepökelttes, stark Gesalzenes, etc.
- Essen Sie keine gekochten Karotten (rohe sind erlaubt), Kartoffeln, Reis, Nudeln, Weißbrot, Mais, Zucker, Mehlspeisen, Kürbisse.
- Essen Sei kein Obst wie Bananen, Weintrauben, Ananas, Datteln, Rosinen, Wassermelonen, Kastanien.
- Jeden 2. Tag 20 Minuten Krafttraining (kein Ausdauertraining)

**„So gelingt es - Sie werden sehen!“**

## **Ernährungsempfehlungen für ein rasches, gesundes Abnehmen**

### **Frühstück:**

#### **1. Variante** mit Getreide

alles an Obst wie etwa Äpfel, Birnen, Pflaumen, Nektarinen, Pfirsich, etc. , allerdings außer Bananen, Ananas, Melonen, Rosinen, Datteln, Weintrauben

Obst sollte immer vor dem Frühstück gegessen werden, bitte keine Zitrusfrüchte mit einheimischem Obst mischen, entweder das eine oder das andere essen.

**100%iges Vollkornbrot** (Beachten Sie, dass kein Sirup als Geschmacksverstärker im Brot ist, Vollkornknäcke Brot vom Hofer beispielsweise ist ideal) oder man bäckt das Brot selbst. Mit Brot kombiniert sind pflanzliche Fette oder ungesättigte Fettsäuren ideal.

(Bsp. Becel (Pro activ) oder irgendeine pflanzliche Margarine, Putenextra, oder Putenschinken, oder aber auch Fischaufstrich (aus Fisch, Olivenöl, pflanzlicher Margarine und Knoblauch einen Abtrieb bereiten und auf das Brot streichen), Gänseleberpastete oder Hühnerleberpastete (das sind ungesättigte Fettsäuren) und alle Gemüsesorten welche in der Tabelle am Ende dieser Broschüre empfohlen werden.

Haferflocken oder Hafermark mit Joghurt (nicht aus Kuhmilch) und Beerenobst mischen (jedoch kein anderes Obst mit Getreide mischen, es entsteht ein hoher Gärungsprozess)

Kaffee (koffeinfrei), Kräutertee, Zitronenwasser, weich gekochtes Ei oder auch Aufstriche mit pflanzlichen Fetten, Bsp. Eiaufstrich.

Das Öl vom Fisch aus der Dose mitverwerten (**Fett frisst Fett**)

Kein Weißbrot, Semmeln oder Halbweißbrot verwenden, da die Fettverbrennung eingestellt wird.

Vollkornprodukte hingegen produzieren kein hohes Insulin, der Körper benötigt für dieses oben angeführte Essen sehr viel Energie (Glucose), welche er aus den Fettdepots herausholen muss, um diese Nahrung zu verbrennen. (Gewichtsreduktion)

Beim Frühstück achten Sie bitte darauf, dass nur Produkte gegessen werden, welche vom glykämischen Index nicht über **50** bewertet werden. Tagsüber sollte der glykämische Index **35** nie überschreiten.

Bitte die Tabellen vom glykämischen Index im Anhang genau durchlesen, achten Sie dabei auch auf die Gramm (7 Gramm Karotten haben bereits 35 glyk. Index)

## 2. Variante ohne Getreide

Alles an gesättigten Fettsäuren und auch an ungesättigten Fettsäuren essen bis aufs Brot.

Erlaubt ist: Obst, wieder vor dem Frühstück, Ham and Eggs, alle Sorten Wurst (außer stark gesalzener Wurst), natürlich auch Fleisch Gemüse, aber **keine Haferflocken** dazugeben. Gesünder wäre, wenn man wiederum auf die ungesättigten Fettsäuren achtet (alle Produkte, welche fliegen und schwimmen können) sind vorzuziehen, wegen des gesunden Cholesterins, pflanzliche Fette und Schalentiere, Fische, Huhn, Ente, Gans, und deren Produkte senken das schlechte Cholesterin (LDL).

Außerdem sind Fischfette reich an Omega-3-Fettsäuren, welche wiederum bekanntlich einen Schutz gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und weitere arterielle Erkrankungen bieten.

Ganz wichtig sind **Bierhefe und Weizenkeime**, diese sollten immer am Morgen vor dem Frühstück genommen werden.

(siehe Anhang: reich an Vitamin B, Eiweiß und Aminosäuren)

Sie beeinflussen den Fettstoffwechsel positiv. Ein Mangel an diesen Stoffen kann ebenso die Gewichtsabnahme bremsen.

Diese Vitamine stärken die Nerven, auch **Nüsse** sollten nicht auf dem Speiseplan fehlen.

### **3. Variante** ohne Obst und Getreide

Es kann wiederum, wie bei Variante 2, alles gegessen werden, außer Obst und Getreide. Wenn diese Methode gewählt wird, so sollte auch tagsüber für 2-3 Tage das Obst komplett gemieden werden. Dies wird empfohlen, wenn die gewünschte Gewichtsreduktion nicht eintritt. Auf Eiweißshakes sollte jedoch nicht verzichtet werden.

#### **vormittags**

Obst mit Joghurt: (wenn möglich keine Kuhmilchprodukte), Schafmilch-Ziegenmilch, Stutenmilchjoghurt, Sojajoghurt

#### **mittags**

alle Fleischsorten, besonders empfehlenswert sind wiederum alle Tiere, die fliegen und/oder schwimmen können (da diese die Fettverbrennung besonders unterstützen, außerdem haben diese Produkte das gute Cholesterin HDL, welches das schlechte Cholesterin LDL auffrisst. (Pilze, Soja und Linsen beispielsweise haben auch sehr viel Eiweiß)

Beilagen: alles an Gemüse (Mangold, Kraut, Brokkoli, Spinat, Paprika, Tomaten, Gurken, weiße oder rote Bohnen, Petersilie, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Zucchini, Kohlrabi, Pilze, Artischocken, Kren, usw. Quinoa, Ararant, Falafel, Kichererbsen)

Das Gemüse mit Sahne oder Creme fraiche, oder mit Falafel binden (bitte keinesfalls mit Mehl).

Bitte keine Beilagen wie Kartoffeln, Karotten, Bohnenschoten, Nudeln, Reis, Mais, rote Rüben, Kürbis, Brot oder Kastanien.

## nachmittags

Joghurt ( Schaf,Ziege,Stuten oder Soja), ausschließlich mit Beerenobst (bitte keine fertigen Früchtejoghurts essen, wegen des Zuckerzusatzes, aber auch kein anderes Obst mehr verzehren!)

Fructose wird aus Mais gewonnen.

Man hat festgestellt, dass durch dieses Produkt sogar die Ratten schneller zunahmten als durch den Konsum von normalem Industriezucker.

Mais wird gewöhnlich in der Mast verwendet,

Milch wird ebenfalls als Mastmittel verwendet ( Milch wird zur Stieraufzucht verwendet)

## abends

wieder Fleisch mit Salat (jedoch nie gebackenes, gepökeltes oder bereits vorgewürztes, eingebeiztes Fleisch verwenden).

Würzen Sie das Fleisch immer selbst, mit Salz sparsam umgehen.

Wieder alles ohne Beilagen wie (wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, etc.) genießen.

Gemüse wie grüner Salat, Paprika, Tomaten, Gurken, Sauerkraut kann wie mittags gegessen werden. Vorzugsweise mit einer Marinade aus Öl und Essig (auch diese kann ohne weiteres verzehrt werden)

Anderes Beispiel: saure Wurst oder saures Rindfleisch mit Zwiebeln, jedoch kein Brot, Reis und keine Nudeln als Beilage, Schwammerl mit Ei, Fisch gedünstet mit Gemüse wie Paprika, Tomaten, Zwiebel und Ei mit Petersilie beträufeln, auf dem Teller das Gericht noch mit einem Schuss Olivenöl abrunden.

## nachts

vor dem Zubettgehen ist der Verzehr eines Eiweißdrinks oder ein Stück Fleisch, Fisch, Garnelen, Huhn, Ente, Gans oder Soja ein unbedingtes Muss. In der Nacht wird am meisten Fett verbrannt.

Je später der Abend, um so geringer sollte die Kohlehydrataufnahme sein (alles an erlaubtem Gemüse wie auch Obst hat Kohlehydrate).

Die überschüssige Energie kann vom Körper während der Nachtruhe nicht mehr verbraucht werden.

Am Abend jedoch nichts zu essen, wie oft propagiert, wäre falsch, da der Abstand der letzten Mahlzeit bis zur ersten am nächsten Tag zu groß ist und somit der Fettstoffwechsel gebremst wird. Eiweißreiche Lebensmittel sind für diese Zeit ideal und versorgen den Körper mit wichtigen Aminosäuren für die Hormonproduktion in der Nacht. Ist kein Eiweiß vorhanden, wird im Schlaf Muskel abgebaut.

Bei dieser Zusammenstellung muss der Körper immer Fett in Glukose umwandeln, um diese Nahrungsmittel verbrennen zu können.

So verlieren wir permanent an Gewicht.

Alles, was wir an Kohlenhydraten zuviel zu uns genommen haben, hat der Körper in Fett umgewandelt, dasselbe kann er umgekehrt auch.

Fette sind Energielieferanten, haben jedoch keine Kohlehydrate, d. h. wenn wir Fett essen, muss der Körper dieses Fett verbrennen, dazu benötigt er Glukose, diese wiederum muss er sich aus dem Fettdepot holen.

Ungesättigte Fette tragen außerdem dazu bei, dass das Hautbild glatt und schön wird und bleibt. Fette sind Nervennahrung und geben außerdem viel Kraft. Cholesterin ist in diesen Fetten keines vorhanden (diese Fette sind auch als Omega-3-6-9-Fettsäuren bekannt).

Achtung: diese Fette dürfen nicht stark erhitzt werden.

Essen Sie keinen Käse (egal in welcher Form), keinen Zucker, keinen Kaugummi oder Bonbons (auch nicht zuckerfreie, diese enthalten Kunstzucker) keinen Honig, keine Marmeladen, kein Fruchtojoghurt, keine Mehlspeisen oder etwa Eis, keine Suppen, keine Kuhmilch, keinen Alkohol (außer Rotwein).

Der **Rotwein** spielt eine große Rolle beim Abnehmen, er enthält neben den Polyphenolen auch noch Katechine, welche im Darm die Fettausscheidung verstärken, außerdem verhindert der Rotwein eine hohe Insulinausschüttung.

3 Gläser Rotwein am Tag verteilt wirkt sich positiv auf unseren Organismus aus.

Nüsse in Verbindung mit Obst können den ganzen Tag nebenbei gegessen werden, ebenso wie Trockenfrüchte ohne Zuckerzusatz, jedenfalls aber keine Früchte welche sich auf der Verbotsliste wieder finden.

Auch Schokolade mit 70%igem Kakaoanteil wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel und regt außerdem die Fettverbrennung an.

## **Zucker stoppt für 8 Stunden die Fettverbrennung**

### **Haben Sie Ihr Wunschgewicht erreicht, essen Sie nach folgender Regel:**

Morgens wie ein Kaiser,  
mittags wie ein König und  
abends wie ein Bettler.

Essen Sie ab 14:00 Uhr nur noch Eiweiß mit Vitalstoffen und Ballaststoffen (Obst, Salate und Gemüse).

Am Abend jedoch nichts zu essen wäre verkehrt, denn die Eiweißkost ist für die Erhaltung der Muskulatur notwendig. Vermeiden Sie bitte folgende Produkte ab 14 Uhr: Mais, gekochte Karotten, Kartoffeln sowie deren Produkte, Getreide, Nudeln, Brot, Reis, Weizengrieß, Zucker, Mehlspeisen, Eis, Rosinen, Weintrauben, Bananen, Melonen, Ananas, Rosinen, Datteln usw..

Produkte, die einen niedrigen glykämischen Index haben, können auch ab 14 Uhr gegessen werden (Beispiele: Vollkornbrot Basmatireis, Erbsen, Bohnen, Spaghetti al dente, usw. (siehe Tabelle mit hohen und niedrigen glykämischen Index Bezeichnung II im Anhang).

Warum sollten Sie auf Produkte mit hohem bzw. niedrigem glykämischen Index achten:

Produkte, welche lt. Tabelle hohes Insulin produzieren, begünstigen die Bildung von Fettreserven.

Beispiel: Weißbrot mit Butter: da Weißbrot einen hohen glykämischen Index aufweist, entsteht eine starke Hyperglykämie, es wird dadurch eine hohe Menge an Insulin freigesetzt. Das Insulin ermöglicht das Eindringen der Glukose in die Organe, die es benötigen, wodurch eine Senkung des Blutzuckerspiegels hervorgerufen wird. Dieser Hyperinsulinismus verursacht dann eine übermäßige Speicherung eines Teils der Fettsäuren der Butter (d. h. die Fette im Blut werden durch das hohe Insulin in die Speicherkammern oder Fettzellen transportiert).

Die Fettleibigkeit ist also nur die indirekte Folge eines übermäßigen Verzehrs von Kohlehydraten mit einem hohen glykämischen Index (Zucker, weißes Mehl, Kartoffeln, gekochter Mais, gekochte Karotten, etc.)

Hundertprozentiges Vollkornbrot hat eine schwach blutzuckersteigernde Wirkung und löst nur eine geringe Insulinabsonderung aus, wodurch es zu keiner Speicherung der Fettsäuren der Butter kommt. Um Übergewicht vorzubeugen (bzw. es ganz zu vermeiden) genügt es also, die Ernährungsgewohnheiten umzustellen, indem man sich von Lebensmitteln ernährt, die ausschließlich niedrige glykämische Indexe besitzen.

Wenn man ein Frühstück einnimmt, das aus guten Kohlehydraten besteht (niedriger glykämischer Index), so steigt die Blutzuckerkonzentration nur mäßig an.

Wenn sich das Frühstück dagegen aus schlechten Kohlenhydraten (Weißbrot, Honig, Konfitüre, Zucker, usw.) zusammensetzt, kann die Blutzuckerspitze beispielsweise einen sehr hohen Wert erreichen. Dieser Hyperinsulinismus bewirkt eine übermäßige Absenkung des Blutzuckerspiegels, wodurch eine Unterzuckerung ausgelöst wird (drei Stunden nach dem Essen).

Sinkt der Blutzuckerspiegel plötzlich ab, klagt der Betroffene über Beschwerden wie Blässe, Herzklopfen, Schweißausbrüche, Angst, Zittern oder Heißhunger.

Die Mehrheit der Menschen, bei denen eine Hypoglykämie festgestellt wurde, glaubt, dass dieser Zustand auf einen Zuckermangel zurückzuführen ist.

Dabei ist gerade das Gegenteil der Fall. Wenn sich die Hypoglykämie am späten Vormittag bemerkbar macht, liegt dies sehr wahrscheinlich an einer übermäßigen Absorption schlechter Kohlehydrate beim Frühstück, das hauptsächlich aus hyperglykämisch wirkenden Speisen bestanden hat.

Man befindet sich also um 11 Uhr im Zustand der Hypoglykämie, weil man um 8 Uhr unter Hyperglykämie gelitten hat. Ein Symptom kann also ein anderes verbergen.

Jugendliche, die ständig Cola oder andere gezuckerte Getränke konsumieren, befinden sich in der gleichen Situation (Hyper/Hypo-Zyklus), was wahrscheinlich die Erklärung dafür ist, dass sie eine Trägheit an den Tag legen, die bisher noch nie bei Jugendlichen beobachtet wurde.

Trinken Sie nie mehr gezuckerte Getränke, ebenso wie Light-Getränke, keine Fruchtttees, keine gepressten Säfte.

Essen Sie die Frucht, wie die Natur sie bietet.

Empfohlen wird Zitrone mit Wasser, dies je nach Bedarf.

Zitrone entschlackt, neutralisiert und ist reich an Vitamin C - eben ideal für die Fettverbrennung.

### **Tipp:**

Fett in Verbindung mit Schärfe bekämpft das schlechte Cholesterin, ungesättigte Fettsäuren fressen das schlechte Cholesterin auf und sorgen für den Schutz der Gefäßwände (wie Fischfett, Olivenöl, Kernöl, Rapsöl, Weintraubenöl, Walnussöl, Leinöl, Hanföl oder auch Gänseleber und Entenschmalz, sowie alle Nahrungsmittel von Tieren, welche fliegen und schwimmen können).

Fette sind eine Hirnnahrung und gleichzeitig nervenstärkend.

Wir benötigen unbedingt Fette, um gesund bleiben zu können.

**Der Erfolg sind Sie!  
Ihr Gewicht bestimmen Sie selbst!**

Kohlehydrate mit hohem glykämischen Index sind Dickmacher			Kohlehydrate mit niedrigem glykämischen Index sind Schlankmacher		
Prod. welche lt. Tabelle ein hohes Insulin produzieren, begünstigen die Bildung von Fettreserven.(d.h. die Fette im Blut werden dadurch in die Speicherkammern der Fettzellen transportiert ( <b>Fettleibigkeit</b> ).			einfache Regel während der Abnehmphase Prod. bis 50 und darunter nur morgens Prod. bis 30 und darunter bis 14 Uhr Prod. bis 25 und darunter uneingeschränkt bis in die Nacht hinein erlaubt.		
Bier	5 g	110	Vollkornbrot	47g	50
Kartoffeln	25 g	95	Buchweizencrepe	25g	50
Pommes frites	33 g	95	Süßkartoffeln	20g	50
Puffreis	85 g	95	Kiwi	12g	50
Kartoffelpüreepulver	14 g	90	Basmatireis	23g	50
Schnellkochreis	28 g	90	Naturreis	23g	50
Honig	80g	90	Sorbet	30g	50
gekochte Karotten	6 g	85	Kleiebrot	40g	45
Cornflakes	85 g	85	Bulgur (gekocht)	25g	45
Popkorn	63 g	85	Schwarzbrot	45g	40
Mehl Weißbrot	58 g	85	frische Erbsen x	10g	40
Reispudding	24 g	85	Trauben x	16g	40
Chips	49 g	80	gepresster Orangensaft	10g	40
gekochte Saubohnen	94 g	80	natürlicher Apfelsaft	17g	40
Kracker	60 g	80	Roggenvollkornbrot	49g	40
Kürbis	7g	75	Vollkornteigwaren	19g	40
Baguette	55g	75	Rote Bohnen x	11g	40
Wassermelone	7g	75	frisches Vollkornbrot	45g	40
Mischbrot	53g	70	Spaghetti al dente	25g	35
gezuckerte Cerealien	80g	70	Eiscreme mit Alginaten x	25g	35
Schokoladenriegel	60g	70	Glasnudeln	15g	35
Salzkartoffel	20g	70	ursprünglicher indianischer Mais	21g	35
Zucker (Saccharose)	100g	70	Quinoa (gekocht)	18g	35
weiße Rüben	3g	70	Trockenerbsen(gekocht) x	18g	35
Maizena	88g	70	rohe Karotten	7g	35
Mais	22g	70	Joghurt,	4,5g	35
Schnellkochreis	24g	70	Joghurt, mager	5,3g	35
Cola Getränke	11g	70	Orange	9g	35
Teigwaren Ravioli	23g	70	Birne, Feige	12g	35
Graubrot	50g	65	getrocknete Aprikosen	63g	35
Pellkartoffeln	14g	65	Vollkornteigwaren	17g	30
Grieß (weiß)	25g	65			
herkömmliche Konfitüre	70g	65	All-Bran	46g	30
Melone	6g	65	Pfirsich	9g	30
Banane	20g	65	Apfel	12g	30
Orangensaft	11g	65	weiße Bohnen	17g	30
Rosinen	66g	65	grüne Bohnen x	3g	30
weißer Langkornreis	23g	60	braune Linsen	17g	30
Kekse auf Weißmehl	68g	55	Kichererbsen(gekocht)	22g	30
Butterkekse	75g	55	Fruchtaufstrich ohne Zucker	37g	30
weiße Teigwaren gek.	23g	55	schwarze Schokolade 70%Kakao	57g	22
			grüne Linsen	17g	22
			Trockenerbsen ungeschält	22g	22
			Kirschen	17g	22
			Pflaume	10g	22
			Fructose	100g	20
			Sojasprossen(gekocht)	15g	20
			Erdnüsse	9g	20
			frische Aprikosen	10g	20
			Nüsse	5g	15
			Zwiebeln 5g	10	
			Knoblauch 28g	10	
			grünes Gemüse, Salat, Champignons, Tomaten, Auberginen, Paprikaschoten, Kohl, Brokkoli, usw.	2-5g	10
			<b>Produkte mit einem X sollten nicht verzehrt werden!</b>		

## **ANHANG 1**

### **Mineralsalze und Spurenelemente**

Im menschlichen Organismus finden ständig zahlreiche chemische Reaktionen statt. Diese unterschiedlichen Reaktionen könnten ohne Mineralsalze und Spurenelemente, die indirekt über Enzyme wirken, nicht erfolgen.

Ohne Natrium und Kalium könnten die Nervenleitungen keine Impulse übertragen. Ohne Kalzium gäbe es keine Muskeltätigkeit und ohne Jod keine Schilddrüsenhormone. Ohne Eisen könnte das Blut nicht mit Sauerstoff angereichert werden. Ohne Chrom wäre eine normale Glucoseassimilation unmöglich.

Zu diesen Mikronährstoffen gehören:

- Mineralsalze wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Natrium, Schwefel, Magnesium
- Spurenelemente wie Chrom, Kobalt, Zink, Selen usw., die winzigen Mengen wirken.

Ein Mangel an Mineralsalzen und Spurenelementen kann zu Störungen führen.

- Manganmangel begünstigt Hyperglykämie.
- Nickel-, Chrom- und Zinkmangel erhält Insulinresistenz aufrecht.

### ***Sollte man Multivitamin- und Multimineralstoffpräparate verwenden?***

Man könnte nun annehmen, dass sich ein ernährungsbedingter Mikronährstoffmangel einfach mit Multivitamin- und Multimineralstoffpräparaten ausgleichen lässt. Diese synthetischen Produkte können zwar im Falle einer akuten Unterversorgung helfen, werden jedoch vom Darm nur schlecht absorbiert.

Man sollte die vom Organismus benötigten Mineralsalze und Spurenelemente also auf natürlichem Wege mit einer abwechslungsreichen Kost zuführen.

Daher sollte man viel Obst, Gemüse, unerhitzte Rohkost, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide verzehren.

Die einzig empfehlenswerte Nahrungsergänzung sind Bierhefe und Weizenkeime. Diese beiden Naturprodukte enthalten Nährstoffe, die in unserer modernen Ernährung nur selten vorkommen.

Außerdem enthält Bierhefe viel Chrom, was dazu beiträgt, die Glucosetoleranz zu verbessern und damit die Glykämie und Insulinämie zu senken. Sie unterstützt also indirekt den Abnahmeprozess!

	Bierhefe je 100 g		Weizenkeime je 100 g	
Wasser	6	g	11	g
Eiweiß	42	g	26	g
Kohlenhydrate	19	g	34	g
Fett	2	g	10	g
Ballaststoffe	22	g	17	g
Kalium	1.800	mg	850	mg
Magnesium	230	g	260	mg
Phosphor	1.700	mg	1.100	mg
Kalzium	100	mg	70	mg
Eisen	18	mg	9	mg
Beta-Carotin	0,01	mg	0	mg
Vitamin B1	10	mg	2	mg
Vitamin B2	5	mg	0,7	mg
Vitamin B5	12	mg	1,7	mg
Vitamin B6	4	mg	3	mg
Vitamin B12	0,01	mg	0	mg
Folsäure	4	mg	430	mg
Vitamin PP	46	mg	4,5	mg
Vitamin E	0	mg	21	mg

Man kann abwechselnd an einem Tag einen Teelöffel Bierhefe und am darauffolgenden Tag einen Teelöffel Weizenkeime in das Frühstück-Milchprodukt mischen.

**ACHTUNG:**  
**BIERHEFE BZW. WEIZENKEIME JEDEN MORGEN ESSEN!**

## **Wie kann man den Vitaminverlust vermeiden?**

- Taufrische Produkte statt bereits mehrere Tage gelagerte Lebensmittel verwenden.
- Wenn möglich, das Gemüse am Tag des Verzehrs auf dem Markt bei einem regionalen Anbieter kaufen.
- Bei der Vorbereitung so wenig Wasser wie möglich verwenden (Waschen, Einweichen).
- Rohes Obst und Gemüse bevorzugen (außer bei Verdauungsbeschwerden).
- So wenig wie möglich schälen und wenig reiben.
- Langes Garen bei hoher Temperatur vermeiden.
- Bei niedriger Temperatur garen und vor allem Gemüse sanft dämpfen.
- Gerichte nicht zu lange warm halten.
- Kochwasser aufbewahren und daraus eine Suppe bereiten, da es wasserlösliche Vitamine enthält.
- Beim Kochen Reste vermeiden, die im Kühlschrank aufbewahrt und wieder erhitzt werden müssen.
- Mengen reduzieren und dafür Qualität wählen, zum Beispiel Produkte aus biologischem Anbau. Die Kosten sind nur geringfügig höher.
- In Braten und gegrillten Fleischstücken bleiben die Vitamine eher enthalten.
- Tiefgekühlte Produkte enthalten mehr Vitamine als Konserven.
- Milch vor Licht schützen.

## VITAMIN

A  
Retinol

Provitamin A  
(Beta-Charotin)

D  
(Calciferol)

E  
(Tokopherol)

K  
(Menadion)

B1  
(Thiamin)

B2  
(Riboflavin)

PP  
(oder Vitamin B3  
oder Niacin oder  
Nikotinsäure)

B5  
(Pantothensäure)

B6  
(Pyridoxin)

B8  
(oder Biotin oder  
Vitamin H)

B9  
(Folsäure)

B 12  
(Zyanokobalamin)

C  
(Ascorbinsäure)

## VORKOMMEN

Leber, Eigelb, Milch, Butter,  
Karotten, Spinat, Tomaten,  
Aprikosen

Karotten, Kresse, Spinat, Tomaten  
Aprikosen, Brokkoli, Pfirsiche,  
Butter

Leber, Thunfisch, Sardinen, Eigelb,  
Pilze, Butter, Käse, sowie durch  
Sonneneinstrahlung.

Öle, Haselnüsse, Mandeln,  
Vollkorngetreide, Milch, Butter,  
Eier, schwarze Schokolade  
Vollkornbrot

Von Darmbakterien produziert.  
Leber, Kohl, Spinat, Eier, Brokkoli,  
Fleisch, Blumenkohl

Bierhefe, Weizenkeime, Schwein  
Innereien, Fisch, Vollkorngetreide,  
Vollkornbrot

Bierhefe, Leber, Niere, Käse,  
Mandeln, Eier, Fisch, Milch, Kakao

Bierhefe, Weizenkleie, Leber  
Fleisch, Niere, Fisch, Vollkornbrot,  
Datteln, Hülsenfrüchte.  
Darmflora

Bierhefe, Leber, Niere, Eier  
Fleisch, Pilze, Getreide,  
Hülsenfrüchte

Bierhefe, Weizenkeime,  
Sojabohnen, Leber, Niere, Fleisch,  
Fisch, Naturreis, Avocados,  
Hülsenfrüchte, Vollkornbrot

Darmflora, Bierhefe, Leber, Niere,  
Schokolade, Eier, Pilze, Hühnchen,  
Blumenkohl, Hülsenfrüchte,  
Fleisch, Vollkornbrot

Bierhefe, Leber, Austern,  
Sojabohnen, Spinat, Kresse,  
grünes Gemüse, Hülsenfrüchte,  
Vollkornbrot, Käse, Milch,  
Weizenkeime

Leber, Niere, Austern, Hering,  
Fisch, Fleisch, Eier

Sadom, schwarze  
Johannisbeere, Petersilie, Kiwis  
(Zitrusfrüchte), Leber, Niere

## MANGELERSCHEINUNGEN

Nachtblindheit, Lichtempfindlichkeit,  
Austrocknen der Haut,  
Sonnenuverträglichkeit der Haut,  
Infektionsanfälligkeit

Kinder: Rachitis, ältere Menschen:  
Osteomalazie (Knochenerweichung) und  
Osteoporose (Knochenschwund)

Muskelschwäche, Herz-Kreislauf-Störungen,  
Hautalterung

Blutgerinnungsstörungen

Müdigkeit, Reizbarkeit, Gedächtnisschwäche,  
Appetitlosigkeit, Depressionen,  
Muskelschwäche

Seborrhöe, Akne, Lichtempfindlichkeit,  
empfindliches, glanzloses Haar,  
Entzündungen an Lippen, Zunge,  
Mundwinkeln

Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Anorexie,  
Depression, Haut- und  
Schleimhautverletzungen

Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit,  
Erbrechen, psychische Störungen,  
orthostatische Hypotonie.  
Haarausfall

Müdigkeit, depressive Verstimmungen,  
Reizbarkeit, Schwindelanfälle, Übelkeit,  
Hautverletzungen, Verlangen nach Süßem,  
Kopfschmerzen durch Glutamat

Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Übelkeit,  
Muskelschwäche, fettige Haut, Haarausfall,  
Schlaflosigkeit, Depressionen, Störungen des  
Nervensystems

Müdigkeit, Gedächtnisschwäche,  
Schlaflosigkeit, depressive Verstimmungen,  
Verwirrtheit (alte Menschen), verzögerte  
Narbenbildung, Störungen des  
Nervensystems

Müdigkeit, Reizbarkeit, Blässe, Anämie,  
Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Nerven-  
und Muskelschmerzen, Gedächtnisschwäche.

Depressionen  
Müdigkeit, Schläfrigkeit, Appetitlosigkeit,  
Muskelschmerzen, Infektionsanfälligkeit,  
Kurzatmigkeit bei Anstrengung

## Unterziehen Sie sich einen Selbsttest!

In die Fettverbrennung kommt der Körper nur wenn er aus der Nahrung keine schnellen Kohlenhydrate erhält.

Sind diese in der Nahrung vorhanden, schließt der Körper seine Fettreserven ab wie einen Tressor. Wird jedoch durch die Nahrung keine hohe Insulinprod. hervorgerufen, muß der Körper den benötigten Zucker aus seinen Reserven holen.

Die Fettverbrennung kann gestoppt werden, wenn Kaugummis gekaut oder Bonbons gelutscht werden. Zuckerfreie Nahrungsmittel sind noch gefährlicher.

Die gewünschte Abnahme kann beschleunigt werden wenn:

Wenig an Obst gegessen wird, (beeinhaltet ausschließlich Kohlenhydrate, )

Alle Milchprodukte meiden! Keinen Alkohol trinken!Auf Kaffee verzichten

Wenn möglich auch auf Brot verzichten!Keine Schokolade !

Hierbei ist wirklich wichtig, daß Fette und Eiweiß reichlich konsumiert wird.

Alle Fisch und Schalentiere, Huhn, Ente, Gans, Strauß, weniger vom Schwein, Rind, Kalb, Hase Lamm.

Fette haben keine Kohlenhydrate, deshalb muß der Körper diese Glukose welche er zur Verarbeitung der Fette benötigt aus seinen Reserven holen, außerdem sind Fette Energielieferanten die lange satt machen, und zugleich

auch die Nerven stärken.

Walnüsse, Walnußöl, Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Distelöl, Olivenöl, Kernöl, Fischfett.

Eiweiß benötigt der Körper um die Muskelmasse erhalten und aufbauen zu können, die Muskelmasse ist unser Ofen, wenn dieser aktiv ist, wird der Körper ständig Fette in Zucker umwandeln damit die Nahrung aufgespalten werden kann, je mehr Muskelmasse aktiv arbeitet um so mehr Fette werden verbrannt, denn der Muskel benötigt ständig Zucker, den er wiederum aus den Reserven holen muß, und nicht aus der Nahrung.

Gemüse sollte nicht fehlen: Kraut, dicke Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja, Kohl, Kohlrabi, Kohlsprossen, Brokkoli, Pilze, Tomaten, Spargel, Lauch, Porree, Zwiebel, Knoblauch dunkles Gemüse,(Spinat, Mangold) Zucchini, Melanzani, Gurken, Salate(End. Krauthäupel, Vogerl, Löwenzahn, Paprika)

Eine Port. Fisch, Fleisch, Huhn = 30 gr. Eiweiß

Eine Port. Bohnen, Erbsen Linsen, Soja, Pilze = 20 gr. Eiweiß

Ein Ei = 8 gr. Eiweiß

Ein Shake = 30 gr. Eiweiß

\* Verzehr Vorschlag für Weizenkeime und Bierhefe: diese können entweder auf fertige Gerichte gestreut werden, oder man kann diese in ein lauwarmes Wasser rühren mit Tabasco und Suppenwürze abschmecken.

### Wie wirkt Stress beim Abnehmen:

Ob es sich um einen Säbelzahn tiger oder Ihren Chef handelt, ist Ihrer Leber egal. Sie wird trotzdem alles tun, um Ihren Blutzucker auf Flucht oder Kampf vorzubereiten. Wichtig bei uns Menschen sind aber nicht nur die äußeren Umstände, sondern auch, wie wir damit umgehen, ob wir uns „stressen lassen“. Sie werden sehen, dass eine genaue Blutzuckersteuerung sehr dazu beitragen kann, den erlebten stress dramatisch zu reduzieren( umso weniger Sie sich gestresst fühlen, desto einfacher wird die Blutzuckersteuerung und damit das Abnehmen und desto ausgeglichener werden sie sich fühlen was wiederum den erlebten Stress positiv beeinflusst.

### Wie wirkt Alkohol beim Abnehmen:

Für Österreich und Deutschland: 1 Einheit Alkohol pro Tag für eine Frau und maximal 2 Einheiten pro Tag für einen Mann gelten als relativ unbedenklich. Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel hat das aber trotzdem und Sie müssen selbst für sich herausfinden, wie viel Sie sich leisten können, um dabei trotzdem weiter abzunehmen. Es kann sein, dass die Menge, die Sie vertragen, um trotzdem weiter abzunehmen, eher bei 1-2 Gläsern pro Woche liegt,

### Wie wirkt Koffein beim Abnehmen:

Koffein sorgt dafür, dass mehr Adrenalin im Umlauf bleibt, was uns wach hält, Adrenalin ist eines unserer Stresshormone, und wenn es vermehrt, „herum-schwirrt“, signalisiert es damit dem Körper „Stress“Auf Stress kennt unser Körper leider nur eine Reaktion:Flucht oder Kampf. Was braucht man, wenn man kämpfen oder flüchten will?-Energie Daher erhöht Koffein, unabhängig davon, wie hoch der Blutzuckerspiegel bereits ist, den Blutzucker weiter. Zucker wird dann nicht von der Leber geholt auch nicht aus unserem Depot, sondern aus dem Eiweiß, das heißt Muskelmasse wird in Zucker umgewandelt und in die Blutbahn transportiert.

So baut man unweigerlich die wertvolle Muskelmasse die für die Fettverbrennung zuständig ist, durch das Getränk „Kaffee „ ab und die Fettspeicher werden voller und voller.

Denn wenn der Zucker im Blut nicht verwertet wird, da es ja keinen Fluchtstress gibt, wird somit der Zucker im Blut wieder in die Fettzellen transportiert.

## Was sollte ein Mensch essen um optimal ernährt zu sein?

Auf jeden Fall viel Gemüse, Obst Beeren, und Pilze. Aber auch Fisch und Fleisch

Vergleichen wir einmal was ein Auto braucht, der Mensch ist sehr vereinfacht betrachtet, ein Verbrennungsmotor, Das Auto braucht: Treibstoff Ersatzteile, Öl, Wasser, Luft.

Kohlenhydrate sind unser Treibstoff, uns interessieren nur Kohlenhydrate die unser Blutzuckerspiegel nicht enorm in die Höhe schnellen lassen.

Quinoa und Amaranth enthalten allerdings für ein Getreide auch sehr viel Eiweiß, daher haben Sie nur eine recht schwache Auswirkung auf den Blutzucker,-und können außerdem zu den Eiweißquellen gezählt werden, Gemüse zählen zu den Kohlenhydraten: Stärkehaltiges Gemüse mit der größten Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel sollten gemieden werden,: Kartoffeln, Mais, Süßkartoffeln, Pastinaken, Topinambur, Jerusalem Artischocken , Maniok, Juka, Yams, Kochbananen, gekochte Karotten, rote Rüben,

Alle anderen Gemüsesorten kann man unbedenklich essen, wie z.Bsp. Artischocken, Auberginen, Brokkoli, Cicoree, Chinakohl, Daikonrettich, Endiviensalat, Fenchel, Gurken, Hokkaidokürbis, Indischer Senf, Ingwer, Karfiol, Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch, Mangold, Okra, Paprika, Porree, Radieschen, Rotkraut, Rucola, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Vogelsalat, Weißkraut, Wirsing, Zucchini und Zwiebeln. Hülsenfrüchte haben sehr hohen Eiweißgehalt aber auch Kohlenhydrate diese haben jedoch nur einen minimalen Einfluß auf den Blutzucker.

## Eiweiß ist der Grundstoff unserer Ersatzteile

Wenn Sie sehr übergewichtig sind, dann sollte sich Ihr Eiweißbedarf nicht nach dem Gewicht momentan richten, sondern nach dem Wunschgewicht= 60 kg dann 60 Gramm Eiweiß pro Tag.

Tierisches Eiweiß: Fisch, Meeresfrüchte, Rind, Schwein, Huhn Truthahn, Wild, Eier,

Pflanzliches Eiweiß: Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja (Tofu) Nüsse, Samen, Quinoa.

## Wertvolle Kalziumlieferanten statt Milchprodukte sind:

Mohnsaat, Sesam, Tofu, Petersilie, Feige, Mandeln, Küchenkräuter, Haselnüsse, Kresse, Grünkohl, Brennessel, Paranüsse, Löwenzahn, Fenchel, Brokkoli.

## Fette die Maschine muß geölt werden.

Worin sind die wichtigsten Fette enthalten: Genau genommen in Fisch, Nüssen und Samen, Walnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne Raps, Soja und Hanf, wobei die Gruppe der Omega 3 Fette noch wichtiger sind, als die der Omega 6 Fette

## Kühlerflüssigkeit trinken

Ausreichend zu trinken ist nicht nur wichtig für eine gute Verdauung, auch Haut und Haare, Ihre Energie und sogar Ihr Sexleben werden davon beeinflusst, ob Sie genug trinken.

Kann man zu viel Wasser trinken?

Ja das kann man, Glauben Sie nicht, dass Sie sich etwas besonders Gutes tun, wenn Sie plötzliche 6 Liter oder mehr trinken.

**Stärkehaltige Kohlehydrate** : dazu gehören alle Getreide und Getreideprodukte, also Mehl, Reis, Nudeln, Brot, Getreideflocken und Frühstücksflocken, Hirse, Polenta, Gries, Bulgur, Couscous, Grünkern, Kamut etc. aber auch Knödel in jeder Form. Diese Nahrungsmittel lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen.

**Obst und Fruchtsäfte** bitte vorsichtig in kleinen Mengen essen

Wenn Sie ein Stück Obst; z.B.eine Orange, essen, dann müssen Sie diese zuerst kauen, dann muss das Ganze inklusive der Zellwände und Ballaststoffe verdaut werden. Und so dauert es eben ein bisschen, bis der Zucker ins Blut gelangt. Wenn Sie jedoch den Saft der Orangen trinken dann sind es gleich einmal 4 – 5 Orangen und der Entsafter hat uns die ganze Verdauungsarbeit genommen, also kommt der Zucker nicht nur schneller ins Blut, sondern auch noch viel mehr davon.

Auch Obst selbst enthält relativ viel , recht leicht verdaulichen Zucker. Und damit kann man nicht grenzenlos viel Obst essen, ohne damit eine beträchtliche Wirkung auf den Blutzuckerspiegel auszulösen.

## **Wie viel sollte man essen!**

Das hängt ganz von Ihrem Hungergefühl ab und davon, wie viel Sie körperlich tun. Aber grundsätzlich sollte man nur soviel auf einmal essen, dass der Verdauungsapparat damit gut umgehen kann und nicht völlig überfordert wird. Sie sollten sich auf keinem Fall nach dem Essen müde fühlen, wenn das der Fall ist, haben Sie mit Sicherheit etwas gegessen, was Sie nicht vertragen. Wenn der Magen zu starken Belastungen ausgesetzt ist, zieht er die Energie vom Hirn ab, das Ergebnis ist Müdigkeit.

Lassen Sie diese Lebensmittel weg, wo Sie das Gefühl haben, dass sie Ihnen nicht gut tun.

## **Wenn Sie überhaupt schwer abnehmen:**

Dann ernähren Sie sich für 2 Wochen ausschließlich vom pflanzlichen Eiweiss und reichlich Gemüse, dazu können Sie Basmati Reis, Nudel al dente, Quinoa, Amaranth, Falafel und morgens Vollkornbrot essen.

Die letzte Mahlzeit sollte jedoch nicht nach 17 Uhr sein. Außergewöhnlich Eiweißshakes.

**Bierhefe, Weizenkeime, Melasse, Vitamin C, L-Carnitin, sind wichtige Vitaminträger , welche beim Abnehmen eine wichtige Rolle spielen. diese sollten jeden Tag genommen werden.**

**Boron:** Knochenmineralien wie Phosphor, Kalzium und Magnesium werden ohne Boron schlecht verwertet: Dieses Boron ist in der Melasse enthalten.

**Chrom:** ist verantwortlich für den Glukose – Stoffwechsel, erleichtert das Abnehmen, ist reichlich zu finden in der Bierhefe

**Eisen** läßt Zellen atmen, ähnlich wie Bierhefe ist auch Melasse ein wahrer Schatz an weiteren Biostoffen, vor allem an den kostbaren Spurenelementen, ohne die der Stoffwechsel in unserem Organismus nicht funktioniert.

**Jod** das Biowunder: die kurbeln unseren Zellstoffwechsel an, sind quasi das Zündholz, mit dem pro Tag Trillionen und Abertrillionen Zellvorgänge in unserem Körper aktiviert werden. reichlich in der Melasse enthalten.

**Kalium:** sorgt für Flüssigkeitshaushalt der Zelle. reichlich enthalten in Hülsenfrüchte, Kohl, Spinat, Brokkoli.

**Kalzium:** ist hauptverantwortlich für das Knochenwachstum, ist aber auch verantwortlich für eine positive Stimmung, wie Freude, Jubel, Optimismus, Begeisterung. Reichlich enthalten im Kohlrabi.

**Kupfer:** das rotgoldene leuchtende Metall ist Bestandteil wichtigster Enzyme, z.B. für die Synthese des Hautpigments Melanin. Kupfer sorgt auch für eine gute Streßbewältigung. Herzmuskel benötigt sehr viel Kupfer. Vorkommen reichlich in Melasse.

**Magnesium:** Freund der Körperzellen. Ohne Magnesium könnten die knochenbildenden Zellen kein Skelett aufbauen. reichlich enthalten in der Bierhefe und in Weizenkeimen.

**Mangan:** die Stimmungskanone, es unterstützt die körpereigene Produktion von Happyhormonen und Gute-Laune Substanzen wie Dopamin oder Noradrenalin Ohne Mangan kann man sich nicht freuen, begeistern, und verlieben.  
Vorkommen reichlich in der Melasse

**Selen:** die Zellpolizei, ist einer der wichtigsten Verbündeten unseres Immunsystems. Das Enzym bekämpft freie Radikale. Vorkommen Melasse.

**Zink:** ist ein bedeutender Enzymspender, beim Bau von Bindegewebe und Sexual bzw. Glückshormonen, für Wachstums und Verjüngungsprozesse unserer Zellen. Vorkommen in Bierhefe und Weizenkeime

**L Carnitin:** Dieser Eiweißstoff stellt die Zwillingenzyme, die Fettsäuren in die Mitochondrien die Energiebrennkammern der Zelle transportieren. L-Carnitin senkt nicht nur Fettwerte, sondern verbessert auch die Insulin-Verträglichkeit.  
Vorkommen im dunklen Fleisch, dunkel grünes Gemüse oder Eier.

**CLA:** eine natürliche Fettsäure, hilft gegen Übergewicht und beim Bemühen um ein konstantes Körpergewicht. Vorkommen in Fischfett, Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Walnussöl.

## Dickmacher Insulin

Solange dieses Hormon des Pankreas, der Bauchspeicheldrüse, im Blut zirkuliert, kann die Lipolyse, die Fettfreisetzung aus Fettzellen, nicht funktionieren. Die bleiben dann zugesperrt wie Banktresore. Insulin ist ein anaboles Hormon, es baut Nährstoffe in Zellen ein. Neben Glukose und Eiweiß auch Fett. Insulin ist somit ein Verbündeter der Lipogenese, des Fetteinbaus.

Bsp. Sekretärin: sie frühstückt Kaffee oder Tee mit Zucker, ißt dazu rasch ein Butterbrötchen mit Marmelade. Noch auf dem Weg ins Büro klettert ihr Blutzuckerspiegel in die Höhe, ebenso Blutkonzentrationen an Insulin vormittags gönnt sie sich zwei süße Schokowaffeln. Mittags wird gesund gegessen: großer Salatteller, hinterher allerdings ein Vanillepudding mit Sahne. Am Nachmittag spendiert die Kollegin zwei Kirschpralinen, die köstlich schmecken. Die Folge: den ganzen Tag bis in die Nacht hinein sind Blutzucker und Insulinwerte so stark erhöht, daß die Fettzellen übertrieben gesprochen kein einziges Triglyzerid preisgeben Wenn diese Dame über viele Monate oder gar Jahre weiterhin sündigt, kommt es zu einem Zustand der so genannten Insulin – Unverträglichkeit, zu dauerhaft und krankhaft erhöhten Insulin-Konzentrationen. Das Körpergewicht wird steigen- ein Abspecken wird sehr schwer, wenn nicht gar unmöglich.

99% des deponierten Fetts sind Triglyzeride. Fettzellen sind allerdings alles andere als Säckchen oder Behälter, in die Speicherfett hineingestopft wird. sondern sie sind jede Einzelne von ihnen äußerst lebendige Mikrokosmen aus Millionen Einzelteilen. sie enthalten einen erheblichen Anteil an Zellproteinen, außerdem Wasser und Nährstoffe, wie z.B. fettlösliche Vitamine Den ganzen Tag, die ganze Nacht übernehmen sie Fett auf oder geben Fett ab je nachdem, wie viel davon der Stoffwechsel anfordert. Wer aber ständig viel Süßes ißt oder trinkt, stört diese Fluktuation. Immer mehr Triglyzeride werden in Speckpolstern angereicht und immer weniger dieser Fettmoleküle zur Verbrennung und Energiegewinnung ans Blut abgegeben.

