

Ratgeber 2,90 €

Absolut neu und erstmals veröffentlicht

A faded, semi-transparent image of a person standing on a scale. The scale's dial is visible, showing markings for 50 and 60. The person is wearing a light-colored top and dark pants. The image is centered within a white rounded rectangular frame.

Peter Meyer

**Erfolgreich gesund abnehmen  
auf Dauer mit Verstand!**

Egal wieviel Sie abnehmen möchten!

Mein ganz besonderer Dank gilt Marzena Perczynski für Geduld und Verständnis an meiner Seite während der Arbeiten an diesem Ratgeber.

Ebenso gilt mein besonderer Dank Iris Bücken für Rat, Tat, Geduld und Verständnis bei den Schreibarbeiten.

Besonderer Dank gilt auch Daniela Brand für die fachliche Unterstützung und Beratung.

Ahlen in Westfalen, im April 2003

Peter Meyer



Originalausgabe

Umwelthinweis:

Alle bedruckten Materialien dieses Ratgebers sind chlorfrei und umweltschonend.

Originalausgabe Februar 2003

Vervielfältigung oder Veröffentlichung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors gestattet.

Made in Germany

Copyright 2003 by Peter Meyer

Druck: B&R KG, Gütersloh

# Inhalt

Seite

1. Einführung	5
2. Warum werden wir dick?	
a.) Lebensgewohnheiten	6
b.) Ernährungsgewohnheiten	9
3. Stoffwechsellagen	
a.) Der Allgemeine Stoffwechsel	14
b.) Der Kohlenhydratstoffwechsel	18
c.) Der Eiweißstoffwechsel	21
d.) Der Fettstoffwechsel	26
e.) Katabole und anabole Stoffwechsellagen	30
4. Wie werde ich schlank?	
a.) Vermeidung von Ernährungsfehlern	33
b.) Ausrutscher	35
c.) Den Körper optimal einstellen - ganz einfach	36
d.) Körperliche Aktivitäten - aber bitte richtig	38
5. Der hundertprozentige Weg zum Erfolg	
a.) Der Mensch als Ganzes	42
b.) Hilfsmittel auf dem Weg zum Erfolg	45
c.) Die Anleitung	50
d.) Der Jojo-Effekt	62
6. Schlusswort	65



Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, die in Ihrem Körper stattfindenden Vorgänge zu verstehen. Eine Reduktion des Körperfettanteils und auch der langfristige Erfolg werden durch diesen Ratgeber möglich sein. Übergewicht ist in der heutigen Zeit zu einer Volkskrankheit geworden und beeinflusst die gesundheitliche und ebenso schwerwiegend mittlerweile die soziale Situation negativ.

Es gibt viele Diäten und „Wundermittel“, die jedoch in den meisten Fällen nur das Ziel haben, ein zusätzliches Produkt an die Diät zu binden und zu vermarkten.

In den meisten Fällen reicht ein Hilfsmittel auf dem Weg zum Erfolg und sollte, wie in diesem Ratgeber deutlich gemacht, auch nur eine Hilfe sein.

In der heutigen Zivilisation besteht in den Ländern der westlichen Welt ein Überschuss an industriell produzierten Nahrungsmitteln. Diese industriell hergestellten Nahrungsmittel besitzen jedoch einen, für den Menschen in der heutigen Zeit, zu hohen Energiewert. Dies bedeutet, dass die darin enthaltenen Kalorien für unseren Körper leicht zu verstoffwechseln sind, aber nicht als Energielieferant herangezogen, sondern eingelagert werden. Das liegt auch daran, dass unsere körperlichen Aktivitäten meistens stark reduziert sind. Im Endeffekt bedeutet dies, dass wir für unsere Lebensgewohnheiten zuviel der falschen Nahrung aufnehmen. Wenn wir unsere Lebensgewohnheiten zum Positiven hin ändern, bedeutet dies, dass wir bewusster und aktiver leben müssen. Auch werden wir diese positiven Effekte des aktiven und bewussten Lebens sehr schnell nutzen, wenn wir unser Körpergewicht erst einmal reduziert haben.

Wer kennt nicht die guten Vorsätze: “Wenn ich erst einmal die ersten 5 oder 10 kg runter habe, kann ich auch zum Sport gehen.” Dies trifft auch auf den Satz zu: “Wenn die ersten Kilos weg sind, traue ich mich auch wieder einen neuen Badeanzug zu kaufen.”

Das sind sehr gute Vorsätze, die aber in den wenigsten Fällen zum Erfolg führen, da die meisten nicht bereit sind, ihre Lebensgewohnheiten wirklich zu ändern. Denn sie müssen zuerst die Lebensgewohnheiten ändern, damit diese Vorsätze auch in die Wirklichkeit umgesetzt werden können.

Ich habe während meiner Laufbahn als Sportler, Trainer und Ernährungsberater immer wieder Leute dazu animiert, erst aktiv zu werden und dann die Ziele zu setzen. Unter Veränderung der Lebensgewohnheiten versteht man Veränderung des Denkens und des aktiven Handelns.

---

Wenn ich gewohnt bin, mich nach dem Abendessen vor den Fernseher zu setzen, anstatt noch irgendetwas zu erledigen oder einen Spaziergang zu machen, habe ich eine schlechte Lebensgewohnheit.

Wenn ich mir morgens nicht 15-20 Minuten Zeit für mein Frühstück nehme, verpasse ich schon die erste Chance, ernährungsbewusst in den Tag zu starten.

Dass allein hierbei schon der Grundstein für Übergewicht und Krankheit gelegt wird, werden wir noch in den folgenden Kapiteln des Öfteren erkennen. Wenn wir allein die zuvor genannten Alltagssituationen ändern und automatisch den daraus resultierenden positiven Nutzen ziehen, wird uns bewusst, wie nützlich eine Umstellung der Lebensgewohnheiten ist.

Ein weiterer Fehler, der oft begangen wird, ist der, dass sich nicht mit der Ernährung für den nächsten Tag auseinandergesetzt wird und somit gerade Berufstätige, eine Einschränkung in der Ernährungsfrage erleben. Gewöhne ich mir jedoch an, mir schon im Voraus Gedanken über meine Ernährung zu machen, bin ich nicht nur sehr viel flexibler, sondern oftmals auch sehr viel kostengünstiger bei meiner Ernährung. Dass hierbei die Nahrungsmittelauswahl einen höheren Stellenwert erhält versteht sich von selbst.

Ich habe in der Vergangenheit sehr oft erfahren, dass Personen, die ihr Körpergewicht extrem reduziert hatten, sich anschließend in einem komplett veränderten persönlichen Umfeld befanden. Gerade bei jüngeren Personen war ein aktiveres und bewussteres Leben eingetreten (gegenüber vorher dem täglichen Shopping mit Fast Food oder Langeweile).

Um die Lebensgewohnheiten positiv zu verändern, empfehle ich nach den Mahlzeiten leichte körperliche Betätigung/Beschäftigung, z.B. in Form eines Spaziergangs. Auch wäre es sinnvoll, den Sonntag nicht auf dem Sofa zu verbringen, sondern ein Schwimmbad oder eine Sauna aufzusuchen. Selbst ein Spaziergang im Zoo oder der Besuch eines Museums hat einen ausreichend hohen aktiven Wert, um die Lebensgewohnheiten positiv zu beeinflussen. Auch sollten wir uns darüber bewusst sein, dass ein einmaliges Naschen oder sonstiges einmaliges Fehlverhalten in der Ernährung, bei einem aktiven Lebenswandel, nicht zum Übergewicht führen, sondern nur die dauerhaft verübten Fehler.

Anzusprechen sei auch, dass im westlichen Europa krankhaftes Übergewicht oder durch die Einnahme von Medikamenten auftretende Gewichtszunahmen nur auf 0,03 % aller Übergewichtigen zutrifft. Aber selbst bei der Einnahme von Medikamenten, die eine Gewichtszunahme verursachen können, kann diese unerwünschte Nebenwirkung durch einen aktiven Lebenswandel und/oder vernünftige Ernährung vermieden werden.

Es gibt die neuerdings verbreitete Annahmen, dass es egal sei, wann man die empfohlenen Gesamtkalorien eines Tages (z.B. 1800 kcal) zu sich nehme, wichtig sei nur, dass man diese Menge nicht überschreite. Es sei auch unerheblich, ob man diese Menge in einer oder mehreren Mahlzeiten zu sich nehme.

Nach dem Studium der Kapitel der Stoffwechsellagen werden Sie die negativen Auswirkungen einer solchen Ernährung erkennen.

Da unser Körper bei Belastung spätestens alle vier Stunden neue Energielieferanten braucht und viele Stoffe, wie z.B. Vitamine und Mineralien, nicht speichern kann, käme es zu einer Unterversorgung. Bei nur einer oder zwei Mahlzeiten am Tag wäre der katabole Schaden durch Unterversorgung für den Organismus extrem hoch. Außerdem kann unser Magen/Darmtrakt während der Verdauung der Nahrung nur eine bestimmte Menge der jeweiligen Stoffe in den Blutkreislauf freisetzen.

**Aber viel wichtiger und entscheidend für uns ist nicht wieviel wir essen, sondern was wir essen und wie wir die Nahrungsmittel miteinander kombinieren (siehe Seite 12/13).**

Die Mindestmenge sollte aus drei Mahlzeiten über den Tag verteilt bestehen und kann bei Bedarf dem Organismus angepasst bis zu fünf oder sogar sechs Mahlzeiten betragen. Das Hauptaugenmerk liegt jedoch immer beim morgendlichen Frühstück sowie der abendlichen Mahlzeit. Das Frühstück sollte innerhalb der ersten 45 Minuten nach dem Aufstehen zu sich genommen werden, während die abendliche Hauptmahlzeit spätestens um 19.00 Uhr, aber auf keinen Fall später, zu sich genommen werden sollte.

Die Mittagsmahlzeit sollte zeitlich ca. 4 Stunden nach dem Frühstück liegen. Für den Zeitraum zwischen Frühstück und Mittagessen sowie Mittagsmahlzeit und Abendessen sollten bei

Bedarf Zwischenmahlzeiten eingenommen werden.

Das Frühstück sollte aus mindestens 1-2 Vollkornbrötchen und wahlweise fettarmem Aufschnitt, fettarmem Käse, Leichtaufstrich, kalorienreduzierter Konfitüre, evtl. einem Ei sowie einem Glas Saft bestehen.

Auch die Hauptmahlzeiten sollten in jedem Fall fettarm sein und auch beim Nachtisch sollte auf Süßspeisen verzichtet werden.

Meine Empfehlungen sind hierzu, dass keine frittierten, panierten Lebensmittel oder Hackfleisch Verwendung finden. Selbstverständlich sollten auch keine anderen fetthaltigen Nahrungsmittel wie Eisbein, Leberkäse, Bratkartoffeln u.s.w. Verwendung finden. Bei den Abendmahlzeiten, also Mahlzeiten, die nach 17.00 Uhr eingenommen werden, sollten Brot und/oder andere kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel, wie Kartoffeln, Reis und Nudeln, nur in ganz geringen Mengen Verwendung finden. Mageres Fleisch mit Salat und/oder gedünstetem Gemüse sind die optimalste Form.

Sie sollten immer, vor allem während der Diät, ein grosses Glas Mineralwasser (0,3-0,4 Liter) vor den Mahlzeiten zu sich nehmen.

Sollte es einmal unumgänglich sein, eine sehr kalorienreiche (fetthaltige) Mahlzeit zu sich zu nehmen, z.B. bei einem gesellschaftlichen Anlass, so empfehle ich 1 Stunde vor der Mahlzeit ca. 0,3 Liter fettarme Milch (0,1 - 0,3 % Fett) in einem Mixer oder mit Quirl zubereitet mit 25 g hochwertigem tierischem/pflanzlichen Eiweiss-gemisch zu sich nehmen. Hier empfiehlt sich das Eiweiß-Konzentrat XXL der Firma Ernährungssysteme Beckum, welches in Apotheken und im Online-Shop in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich ist.

Dieser Eiweiss-Shake, kurz vor dem Frühstück eingenommen, eignet sich auch hervorragend außerhalb der Diät, unseren Körper schon morgens optimal einzustellen.

Warum dies so ist, erkläre ich ausführlich im Unterkapitel

3. d) *“Der Eiweiss-Stoffwechsel”*.

Ein weiterer Tipp: Morgens ein bis zwei Grapefruits schälen, mit einem Messer in kleine Stücke schneiden und über den Tag verteilt, besonders vor den Hauptmahlzeiten, zu essen. Die in der Grapefruit enthaltenen Enzyme und das natürliche Vitamin C fördern neben dem allgemeinen Stoffwechsel zusätzlich den Fettstoffwechsel.

Immer mehr selbsternannte Ernährungsgurus wollen uns weißmachen, dass in unserer täglichen Nahrung keine nennenswerten Mengen von ernährungsphysiologisch wichtigen Stoffen enthalten sind. Es wird z.B. behauptet, dass ein Apfel, aufgrund der Monokulturen, nur noch 3-7 % seines Nährwertes besitzt, wie vor 30 Jahren. Kommt der Apfel aus Südamerika und reifte auf dem 3-wöchigen Schifftransport hierher noch nach, weist er nur noch die Hälfte an Nährwerten eines heimischen Apfels auf. Da ein in Deutschland geernteter Apfel aber immer noch 70-85 % seines Nährwertes besitzt, wie vor 30 Jahren, stellen wir auch mit diesem Obst immer noch einen Teil unseres Nährstoffbedarfs sicher. Auch wäre der Apfel aus Südamerika immer noch sinnvoller als eine schlechte Vitaminkapsel. Das Schlechtmachen unserer Nahrungsmittel dient bei den meisten Ernährungsgurus nur als Verkaufsargument für ihre eigenen Produkte. Wären alle unsere Lebensmittel in den letzten Jahren so minderwertig geworden, würden 95 % der Bevölkerung an Mangelerscheinungen verstorben sein.

Eine ausgewogene Mischkost reicht allemal aus und kann bei erhöhter Belastung ggf. durch ein Multivitamin-/Mineralpräparat ergänzt werden.

Anhand der beiden schematischen Beispiele auf Seite 13 können Sie Folgendes leicht erkennen:

In Beispiel 1 würde die Nahrungsaufnahme aus komplexen Kohlenhydraten und einem hochwertigen Eiweißträger bestehen. Der Magen-Darm-Trakt resorbiert bis zu 80 % der Stoffe aus der Nahrung. Aufgrund der komplexen Kohlenhydrate haben Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Blutzucker und Insulin, welches langfristig vorhält. Durch den hochwertigen Eiweißträger haben Sie zusätzlich ein hochwertiges Aminosäurenpotential im Blut vorliegen. Der Organismus reduziert in diesem Fall unter anderem sogenannte LF-Peptidhormone, um die Muskel- und Orgazellen zu versorgen. Sie können auch leicht erkennen, dass in diesem Fall die Fettzellen nicht aktiviert werden. Selbst bei einem Fettanteil von 10 % in dieser Nahrungsmittelkombination würde es nicht zu einer Aktivierung der Fettzellen kommen.

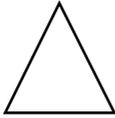
In Beispiel 2 hingegen würden die Nahrungsmittel einen hohen Anteil an Fett und einfachen Kohlenhydraten haben. Der Magen-Darm-Trakt würde die Einfachzucker sehr schnell an das Blut weitergeben und ebenso die Fette. Aufgrund des daraus resultierenden hohen Insulinspiegels würde der Blutzucker sehr schnell abgebaut werden und wir hätten dadurch einen hohen Insulinspiegel und einen hohen Gehalt an Fettsäuren. Nun würde der Organismus wieder LF-Peptidhormone bilden, jedoch in einer Form, die die Fettzellen versorgen würde und zur Bildung neuer Fettzellen zuständig wäre.

An diesen Beispielen erkennt man deutlich wie die Nahrungsaufnahme die Bildung und Aufrechterhaltung der verschiedenen Zellen beeinflusst.

Lagerstätten

Beispiel 1

Nahrungs-  
Aufnahme



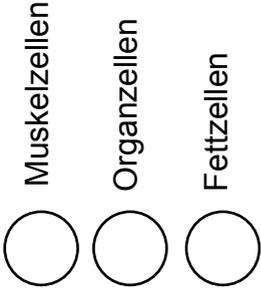
Magen-Darm-Trakt  
resorbieren



Blutbahn  
Insulin

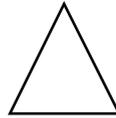


Steuerung durch  
Nebenhormone



Beispiel 2

Nahrungs-  
Aufnahme



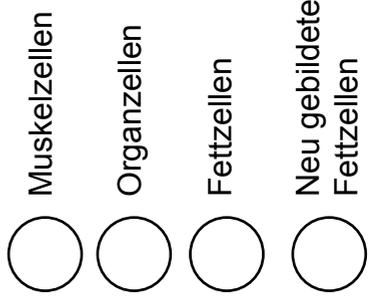
Magen-Darm-Trakt  
resorbieren



Blutbahn  
Insulin



Steuerung durch  
Nebenhormone



Der allgemeine Stoffwechsel stellt den Energieumsatz, den wir innerhalb von 24 Stunden haben, dar. Er setzt sich zusammen aus dem Ruhestoffwechsel (im Schlafzustand) und dem aktiven Stoffwechsel (im Wachzustand). Dieser Stoffwechsel variiert je nach Körpertyp und unseren Aktivitäten, wie z.B. Arbeit, Sport etc. Je höher unsere Aktivitäten sind, desto höher ist auch unser Energieverbrauch. Hierdurch erkennt man ganz deutlich, dass mit Steigerung der Aktivitäten auch unser Energieumsatz steigt.

Nehmen wir ca. 20 % mehr Energie in Form von Nahrung zu uns als wir tatsächlich verbrauchen, wird unser Körper bei falscher Nahrungszusammensetzung mit Gewichtszunahme reagieren.

Nehmen wir mehr als 20 % weniger Kalorien zu uns, kommt es bei richtiger Nahrungszusammensetzung im Allgemeinen zu einer Gewichtsabnahme. Wir kommen also in eine Diätphase, in der es bei richtiger Nahrungszusammensetzung und daraus resultierender optimaler Einstellung unseres Organismus zu einer Körperfettreduzierung kommt. Neben dem geringeren Nahrungsmittelkonsum ist es wichtig und entscheidend die „richtigen“ Lebensmittel zu konsumieren.

**Denn wie wir wissen ist ja nicht entscheidend, wieviel wir essen, sondern was wir essen und in welcher Kombination.**

Ein richtiger Anfang um seinen Körperfettanteil zu reduzieren und auch gesundheitliche Vorsorge zu treffen wäre mit Sport zu beginnen. Das Problem hierbei ist, dass sehr oft die falsche Sportart gewählt oder am Anfang übertrieben wird.

Ein weiteres Problem hierbei ist auch, dass bei weiterhin falscher Ernährung und Sport ein noch stärkeres Hungergefühl ausgelöst wird.

Sportler der verschiedenen Disziplinen ernähren sich ganz unterschiedlich und greifen auf ganz unterschiedliche Nahrungskonzentrate zurück. Dennoch sollte Sport ein wesentlicher Bestandteil des neuen Lebensstils sein. Siehe Kapitel 4. c) *Körperliche Aktivitäten - aber bitte richtig.*

Viele Leute behaupten immer wieder, dass sie unter einer Schilddrüsenunterfunktion leiden und daher schneller zunehmen oder dies durch Medikamente hervorgerufen wird. Jedoch leidet nur ein Bruchteil der Bevölkerung unter einer Schilddrüsenunterfunktion und auch nur sehr wenige Medikamente beeinflussen die Schilddrüsenfunktionen. Was eine Problematik gerade bei jüngeren Leuten darstellt, ist die Einnahme der sogenannten Antibabypille vor Verschiessen der Hypophysenfugen der Knochenenden. Dies kann, vor Beendigung des Längenwachstums der Knochen und der Pubertät zu Hormonstörungen führen, die eine Fetteinlagerung an den sogenannten Problemzonen des weiblichen Körpers hervorrufen.

Während der allgemeine Stoffwechsel unseren Energieumsatz bezeichnet, gibt es noch die einzelnen Nahrungsstoffwechsel, hierbei besonders den Kohlenhydrat-, Eiweiss- und Fettstoffwechsel. Weiterhin wichtig für uns sind die katabolen und anabolen Stoffwechsellagen. Dass jede dieser speziellen Stoffwechsellagen entscheidende Rollen spielen, werden wir diese in den nachfolgenden Kapiteln einzeln betrachten.

Das größte Problem bei einer Diät, ist das Abfallen des Stoffwechsels. Dies bedeutet, der Körper versucht sich der verminderten Nahrungsaufnahme anzupassen, indem er seinen Grundstoffwechsel und die Bereitschaft zu Aktivitäten herabsetzt.

Gehen wir einmal davon aus, dass eine erwachsene, weibliche Person, die eine tägliche Stoffwechselrate von ca. 1.800 kcal aufweist, diese auf täglich 1.200 kcal zum Zweck der Gewichtsreduzierung vermindert.

Ihr Körper wird in den ersten Tagen die eingelagerten Kohlenhydrate zur Überbrückung des Defizits von 600 Kcal verwenden. Da an jedem Kohlenhydratteilchen das Vierfache an Gewichtsanteilen in Form von Wasser gebunden ist, scheiden Sie dieses Wasser in den ersten Tagen aus. Diese Tatsache erklärt, warum in den ersten 3-5 Tagen der Gewichtsverlust so hoch ist. Zugleich erkennt man auch, dass in diesem Zeitraum die Reduzierung des Körpergewichts nicht auf einen Verlust von Körperfett zurückzuführen ist. Hat unser Körper seine Energiereserven aus Kohlenhydraten aufgebraucht, beginnt er langsam die Energiereserven in den Körperfettdepots einzusetzen. Da die Verstoffwechslung von Körperfett ohne körperliche Aktivitäten im aeroben Bereich jedoch sehr aufwendig für den Organismus ist, senkt er den Stoffwechsel ab. Dieses Absinken des Stoffwechsels gilt es zu verhindern, um eine Diät überhaupt erst erfolgreich werden zu lassen.

Bei der oben angenommenen Person würde sich der Stoffwechsel auf eine Rate von 800 - 1.000 kcal innerhalb von 72 Stunden (3 Tage) verringern. Als Anmerkung sei hier erwähnt, dass bei Personen mit hohen Stoffwechselraten, wie z.B. Ausdauersportler, der Stoffwechsel bei unzureichender Nahrungszufuhr schon nach 3 - 4 Stunden abfällt.

Den Vorgang des Stoffwechselabfalls kann man durch die rechtzeitige Aufnahme eines hochwertigen Eiweiss-Kohlenhydrat-Gemisches stoppen.

---

Ist der Stoffwechsel jedoch erst einmal auf seinen Tiefpunkt abgefallen und dies sogar schon seit längerer Zeit, kann seine Normalisierung bis zu 5 Wochen dauern. Bei einem niedrigen Stoffwechsel verlieren wir zudem mehr gesundes Körpergewebe als Körperfett, dies ist an den extrem ansteigenden Harnsäurewerten messbar. Haben wir mit einer Diät unser Gewicht erreicht oder beenden wir die Diät, weil wir nicht weiter abnehmen, kommt es zu dramatischen Gewichtszunahmen aufgrund des niedrigen Stoffwechsels. Da unser Stoffwechsel um 600-800 kcal und in vielen Fällen sogar noch weit mehr, abgesunken ist, werden die nach der Diät wieder vermehrt zugeführten Kalorien als Energiedepots (Fettdepots) angelegt. Dies ist noch nicht der Jojo-Effekt, der in Kapitel 6. c) „*Der Jojo-Effekt*“ erläutert wird.

Da schon vor der Diät Ernährungsfehler gemacht wurden und diese mit größter Wahrscheinlichkeit nach der Diät fortgesetzt werden und der Stoffwechsel während der Diät abgefallen ist, kann in den meisten Fällen davon ausgegangen werden, dass die übermäßige Kalorienzufuhr das doppelte bis dreifache des Tagesbedarfes ausmacht.

Ein verminderter Stoffwechsel ist auch der Grund dafür, warum manche Personen trotz Sport und Diät nicht oder nur minimal abnehmen. Hier kommt der Spruch zur Geltung „Man muss essen, um abzunehmen“. Wie dies alles verhindert wird, erfahren wir in Kapitel 6. b) „*Die Anleitung*“.

Es soll Diätprodukte geben, die auf unsere Schilddrüse Einfluss nehmen und dadurch den Stoffwechsel extrem erhöhen. Dies ist nicht bewiesen worden - und - glauben Sie mir - es kann auch nicht bewiesen werden. Stimmt unser Jodhaushalt und ist die Schilddrüse gesund, können nur Hormonpräparate oder extrem hohe Gaben an Vitamin-Aminosäuren-Kombinationen den Stoffwechsel anheben.

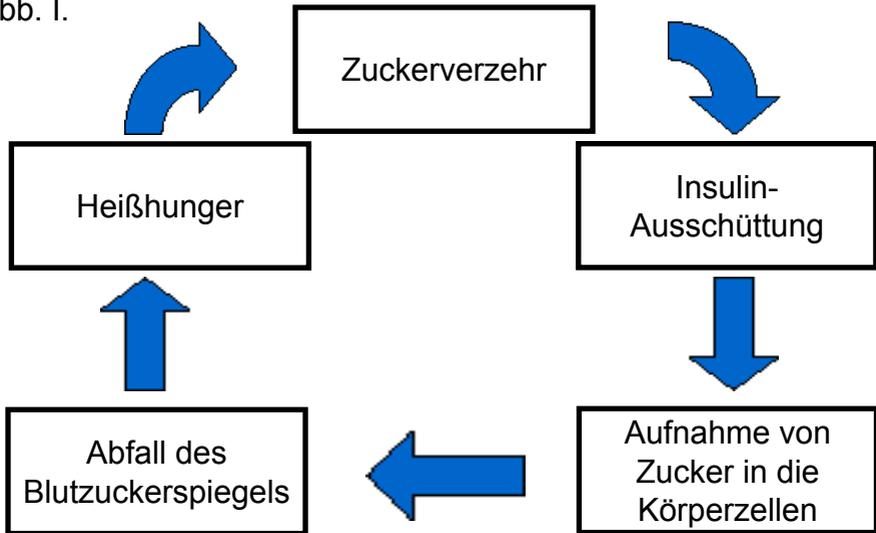
Wie schon das Wort Kohlenhydrat-Stoffwechsel verdeutlicht, ist dies die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten aus unserer Nahrung vorwiegend zur Energiebereitstellung. Jedoch muss man hier unterscheiden, dass es verschiedene Kohlenhydrate gibt und jede Art für sich den Stoffwechsel ganz unterschiedlich beeinflusst.

Wie jedem bekannt sein dürfte, ist immer wieder die Rede von einfachen Kohlenhydraten und komplexen Kohlenhydraten. Komplexe Kohlenhydrate sind Kohlenhydrate, die in irgendeiner Form gebunden sind und die im Verdauungstrakt erst langsam gespalten werden und somit erst nach und nach dem Organismus zur Verfügung gestellt werden können. Hierdurch hat der Körper den Vorteil langfristig und kontinuierlich mit Energie versorgt zu werden. Weiterhin ist es für die Bauchspeicheldrüse erheblich einfacher, auf den dadurch resultierenden Blutzuckerspiegel mit Insulin zu reagieren. Dass dies wiederum sehr wichtig für eine erfolgreiche Diät ist, werden Sie im Unterkapitel 4. d) *“Den Körper optimal einstellen - ganz einfach”* erfahren. Es sei soviel verraten, Insulin ist im Wesentlichen an der Produktion von Nebenhormonen beteiligt, die unsere Körperzusammensetzung entscheidend beeinflussen.

Einfache Kohlenhydrate hingegen sind Kohlenhydrate, die frei vorliegen und sehr schnell vom Verdauungstrakt an den Blutkreislauf weitergegeben werden und für einen sehr hohen Blutzuckerspiegel sorgen. Die Bauchspeicheldrüse reagiert mit einer hohen Insulinausschüttung, wodurch der Blutzucker sehr schnell in den Zellen abgebaut wird und das Insulin danach ohne den Gegenspieler Blutzucker im Blutkreislauf vorliegt. Hier kommt es zu der entscheidenden Bildung von Nebenhormonen aus dem Insulin, wenn ein weiterer Ernährungsfehler (Nahrungsfett) gleichzeitig auftritt.

Auch kann es zu einer Heißhungerspirale kommen, siehe Abb. 1.

Abb. 1.



Zwischen komplexen Kohlenhydraten, wie z.B. Vollkornreis, Haferflocken, Kartoffeln, Hartweizengriess usw., und einfachen Kohlenhydraten wie z.B. Auszugsmehle, Zucker, Maismehl usw., unterscheidet man am besten nach dem glukemischen Index. Der glykämische Index besagt, wie schnell aus der gebundenen Stärke eines Lebensmittels Glukose als Blutzucker vorliegt.

Je niedriger der glykämische Index, desto länger wird der Organismus mit Energie versorgt. In diesem Fall handelt es sich um ein komplexes Kohlenhydrat. Bei einem hohen glykämischen Index wird Zucker sehr schnell in Glukose verwandelt und liegt in hohen Mengen aber nur kurzfristig als Blutzucker vor. Hierbei würde es sich um einfache Kohlenhydrate (Monosaccharide) handeln.

Die nachfolgende Liste verdeutlicht Ihnen anhand des glykämischen Index, welche Nahrungsmittel wir als Kohlenhydratlieferanten bevorzugen sollten und welche nicht.

Abb. II. Glykämischer Index.

LEBENSMITTEL	Index %
Glukose	100
Reis, geschält	72
Weissbrot	69
Bananen	62
Saccharose	59
Spaghetti	50
Äpfel	39
Hafermehl	38
Reis	37
Bohnen	36
Linsen	29

---

Der Eiweiß-Stoffwechsel bedeutet, die Verstoffwechslung von Eiweißen (Proteinen) im Organismus und dient hauptsächlich der Erneuerung von Körperzellen und ganz wichtig der Bildung von Hormonen und Enzymen. Der Eiweiß-Stoffwechsel ist eigentlich nicht richtig benannt, denn nach der Aufspaltung von Eiweiß im Magen-Darm-Trakt werden die Bausteine des Eiweißes, die Aminosäuren, an den Blutkreislauf weitergegeben. Wie anfangs schon erwähnt, dienen diese Aminosäuren der Neubildung und Reparatur von Körperzellen, Hormonen und Enzymen. Um den Körper mit allen lebenswichtigen Aminosäuren zu versorgen, benötigen wir 20 verschiedene Aminosäuren. Hierbei unterscheidet man zwischen essentiellen, semi-essentiellen und nicht-essentiellen Aminosäuren.

Essentielle Aminosäuren sind 8 Aminosäuren, die unser Organismus nicht aus anderen Aminosäuren oder Stoffen bilden kann und auf jeden Fall zugeführt werden müssen, da es sonst zu Mangelerscheinungen kommt.

Semi-essentielle Aminosäuren sind Aminosäuren, die unser Organismus aus anderen Aminosäuren bilden kann.

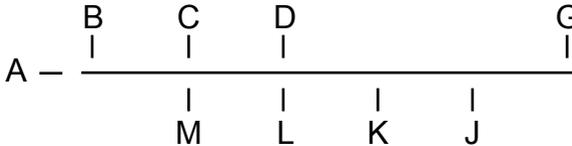
Nicht-essentielle Aminosäuren sind Aminosäuren, die dem Organismus nicht unbedingt zur Verfügung gestellt werden müssen, da er sie aus anderen Stoffen selbst bilden kann.

Wir sollten unseren Organismus mit Nahrungsmitteln versorgen, die eine Eiweiß-Kombination enthalten, in der alle 20 Aminosäuren in jeweils ausreichender Menge enthalten sind. Hierbei ist auch zu beachten, dass je nach Stoffwechsellage unser Organismus jeweils verschiedene Mengen der einzelnen Aminosäuren benötigt. Diese Sicherstellung kann man anhand der BW (Biologische Wertigkeit) erkennen.

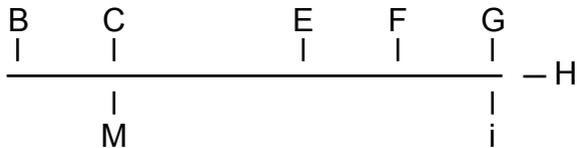
Die folgenden Skizzen veranschaulichen sehr vereinfacht wie eine solche BW zustande kommt.

Abb. III.

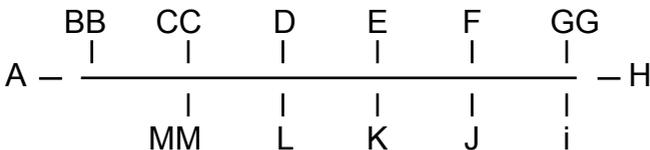
Schematisches Beispiel I. für Milcheiweiß:



Schematisches Beispiel II. für Hafereiweiß:



Schematisches Beispiel III. für ein Hafer-Milch-Eiweiß-Gemisch:



Würden Sie das bildliche Schema I. auf Schema II. legen, so können Sie erkennen, wie sich beide Aminosäurebilanzen ergänzen, deutlich sichtbar im schematischen Beispiel III.

---

Für die Erneuerung von Körperzellen ist eine BW von 100 ausreichend. Um jedoch auch die Bildung von Hormonen und Enzymen sicherzustellen, benötigen wir eine BW von mindestens 124. Angemerkt sei hier, dass die höchste BW durch Zusammenführung von Nahrungsmitteln bei einem Wert von 145 liegt. Dies wäre ein Kartoffel-Ei-Milch-Gemisch. Neben der Zellerneuerung liegt unser Hauptaugenmerk auf der Bildung von Hormonen. Denn Hormone bestimmen die Stoffwechsellagen unseres Körpers entscheidend.

In der jüngsten Vergangenheit wurde eine zu hohe Eiweißaufnahme mit Gicht, Weichteilrheumatismus und Nierenschäden in Verbindung gebracht.

Diese negativen Begleiterscheinungen treten jedoch nur dann auf, wenn wir große Mengen an tierischen Proteinquellen wie z.B. Fleisch verzehren, da hier noch weitere Gewebestoffe abgebaut werden müssen, die dann zu einem hohen Anstieg von Schadstoffen führen. Bei modernen Proteinkonzentraten handelt es sich um weitgehend reines Eiweiß ohne belastende Nebenstoffe.

Das Eiweiß-Konzentrat XXL der Firma Ernährungssysteme Beckum, belastet in keiner Weise die Nieren und wird sogar zur Förderung der Regeneration von Patienten in Dialyseeinrichtungen eingesetzt.

Es ist jedoch auch zu beachten, dass pflanzliches Eiweiß eine nicht so hohe BW besitzt und nur im Gemisch mit tierischen Proteinen uns ausreichend mit Aminosäuren versorgen.

Hier eine Auswahl der BW von einzelnen Nahrungsmitteln und Nahrungsmittelkombinationen:

Abb. IV.

Kartoffel-Ei-Protein	136
Ei-Hafer-Milch-Protein	136
Ei-Milch-Protein	122
Ei-Weizen-Protein	118
Laktalbumin (Milchprotein)	104
Eiprotein	100
Soja-Protein	75
Fleischprotein	76
Kartoffelprotein	60

Beim Eiweiß-Stoffwechsel ist besonders zu beachten, dass unser Körper fast ausschließlich während unserer Schlafphase regeneriert und der Eiweiß-Stoffwechsel dann am höchsten ist. Um beschädigte oder zerstörte Körperzellen, Enzyme und andere Stoffe abzubauen, benötigt unser Körper Cortison. Bei Cortison handelt es sich um ein Hormon, das in der Nebennierenrinde produziert wird und eine entzündungshemmende Wirkung hat. Während Cortison die beschädigten oder defekten Zellen abbaut, werden durch die Aminosäuren der Eiweiße diese wieder erneuert oder repariert. Das bedeutet wiederum, dass wir in der Schlafphase nicht nur einen hohen Eiweiß-Stoffwechsel haben, sondern auch einen hohen Cortisonspiegel.

Wie den meisten bekannt ist, kommt es unter der Einnahme von Cortison als Medikament zu erhöhten Körperfett- und Wassereinlagerungen. Diese negativen Begleiterscheinungen finden auch statt, wenn wir nach der Schlafphase den Cortisonspiegel nicht schnellstmöglich senken. Dies erreichen wir am ehesten, durch eine ausgewogene Mahlzeit als Frühstück.

---

Ganz besonders wichtig ist hierbei die Zufuhr einer hochwertigen und leichtverdaulichen Eiweißkombination. Empfehlungen zu hochwertigen Eiweißprodukten und Mahlzeitenersatzprodukten finden Sie im Kapitel 5. b) „*Hilfsmittel auf dem Weg zum Erfolg*“.

Aufgrund dessen, dass unser Körper nur begrenzte Mengen Aminosäuren speichern kann, sind die vorhandenen Aminosäuren sehr schnell aufgebraucht und eine Regeneration findet oft nur teilweise statt.

Da unser Magendarmtrakt die Abendmahlzeit auch während des Schlafes verdaut, und unser Körper aufgrund des hohen Eiweiß-Stoffwechsels, Kohlenhydrate und Fette nur geringfügig verstoffwechselt, werden diese zum größten Teil eingelagert. Ein Teil der Kohlenhydrate wird in den Muskeln eingelagert, während der überschüssige Teil und die Fette in den Fettzellen eingelagert werden. Hierdurch erkennt man, wie wichtig die Zusammenstellung der Abendmahlzeit ist.

**Wie schon erwähnt, sollten Sie dem Frühstück und Abendessen besondere Beachtung beimessen.**

Dem Fettstoffwechsel gilt natürlich bei einer Gewichtsreduktion besonderes Augenmerk, da wir ja Körperfett und nicht einfach Körpergewicht reduzieren sollten. Um die in den Fettzellen eingelagerten Fettmoleküle als Energielieferant zu nutzen, müssen wir den Fettstoffwechsel umkehren und höher aktivieren. Dies erreicht man durch eine verringerte Nahrungsaufnahme, insbesondere durch fettreduzierte und kohlenhydratarme Kost sowie erhöhter körperlicher Aktivität.

Wie schon in anderen Kapiteln erwähnt, ist die Verbindung bewußter Nahrungsaufnahme mit gesteigerter Aktivität der gesündeste und effektivste Weg zur Gewichtsreduktion.

Für die Einspeicherung von Fetten in Körperfettgewebe muss das Nahrungsfett im Magen-Darm-Trakt erst in Fettsäuren zerlegt werden, da nur diese über die Blutbahn transportiert werden können.

In der Fettzelle setzen sich die Fettsäuren wieder zu Fettmolekülen zusammen. Aus diesem Grund ist es notwendig, die Fettmoleküle auch erst wieder in Fettsäuren umzuwandeln, damit diese dann die Fettzellen verlassen können. Bei einem „trainierten“ Fettstoffwechsel ist sowohl das Ein- als auch das Ausschleusen von Fettzellen kein Problem. „Nicht trainierte“ Körper müssen diese Phase erst wieder erlernen. Bei einer vernünftigen Ernährungsumstellung kann der Körper, innerhalb von 3 - 10 Tagen wieder lernen den Fettstoffwechsel umzukehren.

Möchte man allein durch sportliche Aktivitäten den Körper zur Fettverbrennung anregen, wird dieses Ziel erst durch ein mehrstündiges hohes Trainingsniveau erreicht. Da dies für den Ungeübten nicht zu realisieren ist, kann vorerst nur eine vernünftige Umstellung der Ernährung zum Ziel führen.

Der Anteil von Nahrungsfett in unserer täglichen Nahrung sollte

10 % der Gesamtkalorien nicht überschreiten. Dies gilt sowohl während der Diätphase als auch nach der Diät. Wichtig ist hierbei, dass man den Fettanteil in der Nahrung auf die Gesamtkalorien bezieht und nicht auf die Gewichtsanteile. Dies ist ganz entscheidend, da 1 g Fett 9 kcal an Brennwert hat, während Kohlenhydrate und Eiweiß im Schnitt einen Brennwert von jeweils 4 kcal aufweisen.

Dies bedeutet bei einer kalorienreduzierten Diät mit einer täglichen Aufnahme von 1.200 Kcal, dass der Fettanteil nicht mehr als 120 Kcal bzw. 13 g Fett betragen darf. Sie werden schnell erkennen, dass bei sorgfältiger Auswahl der Nahrungsmittel sich dieser Fettanteil sehr leicht einhalten lässt. Wer jedoch meint, dieses Ziel zu erreichen, indem er sogenannte „Light“ oder „Leicht“-Produkte verwendet, irrt sich gewaltig.

Zur Veranschaulichung dient das Beispiel der Leberwurst in der „Light“-Version, die im Durchschnitt *22 g Fett, 4 g Eiweiß und 1 g Kohlenhydrate* je 100 g enthält. Dies entspricht in Kalorien gerechnet einem Anteil von 198 kcal Fett sowie 16 kcal Eiweiß und 4 kcal in Form von Kohlenhydraten. (Rechnung  $22\text{g Fett} \times 9\text{ kcal} = 198\text{ kcal}$ ,  $4\text{g Eiweiß} \times 4\text{ kcal} = 16\text{ kcal}$ , usw.). Bei einem Gesamtbrennwert von rund 220 Kcal beträgt der Fettanteil (198 kcal) über 90 %. Es mag sein, dass der Fettanteil gegenüber einer herkömmlichen Leberwurst um die Hälfte reduziert wurde, da aber der Anteil an Eiweißen und Kohlenhydraten gar nicht oder nur unwesentlich gestiegen ist, bleibt der Fettanteil eine „Katastrophe“ für unsere Ernährung.

Dies trifft weitestgehend auf alle Aufschnittsorten zu, die nicht aus dem vollen Fleisch (z.B. gekochter Schinken, Putenbrust) stammen. Verwendet man diese Aufschnitte und entfernt das sichtbare Fett liegt man im Bereich von 10 % Fettanteil der Gesamtkalorien.

Auch sei hier ganz deutlich gesagt, dass ein naturgebratenes Schweineschnitzel durchaus Bestandteil einer Diät sein kann, da es nur in paniertes Form zu einem hohen Fettanteil kommt.

Es ist für uns auch sehr wichtig, dass wir niemals fetthaltige Speisen gleichzeitig mit einfachen Kohlenhydraten (z.B. Weißbrot oder Zucker) zu uns nehmen. In diesem Fall würde aufgrund der hohen Insulinkonzentration im Blut, hervorgerufen durch die einfachen Kohlenhydrate, sowie dem gleichzeitigen Vorhandensein von Fettsäuren, die Bildung der lipideinlagernden Hormone notwendig (Fetteinlagerung) werden (siehe Seite 12/13).

Ein wunderbares Beispiel hierfür ist, dass nicht nur das Fett in der Schokolade uns dick macht und auch nicht der Zucker allein, sondern das Produkt aus beiden. Dies soll jedoch nicht bedeuten, dass wir Fette ohne einfache Kohlenhydrate uneingeschränkt konsumieren können. Wichtig ist, dass wir durch die Aussonderung dieser Nahrungsmittel den Nahrungsfettanteil möglichst gering und den Anteil an komplexen Kohlenhydraten und Eiweiß möglichst hoch halten.

Da wir während der Schlafphase zur Regeneration einen hohen Eiweißstoffwechsel, aber niedrigen Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel haben, kommt es bei erhöhter Fett- und Kohlenhydrataufnahme vor dem zu Bett gehen zu einer gesteigerten Einlagerung als Körperfett. Deshalb ist es wichtig, nach Möglichkeit den größten Teil der Fettaufnahme auf das Frühstück zu verlegen.

Da über Nacht auch verstärkt Hormone verbraucht werden, ist gerade am Morgen eine erhöhte Fettaufnahme zur Neubildung der Hormone wichtig. Hormone bestehen zwar aus Aminosäuren, aber zur Bildung von Hormonen ist Fett unerlässlich.

Bemerkt sei hier zudem, dass ein großer Teil der Fette aus dem

---

Haferöl in Haferflocken aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen und bei regelmässiger Verwendung von Hafermehl schon nach kurzer Zeit der Cholesterinspiegel gesenkt werden kann.

Auch ist es wichtig zu wissen, dass in einem übersäuerten Körper Fette als Energielieferant nur sehr schwer herangezogen werden können und somit die basische Einstellung des Körpers eine Grundvoraussetzung für eine Körperfettreduzierung ist. Welche Produkte uns hierbei helfen, wird im Kapitel 4. b) „*Hilfsmittel auf dem Weg zum Erfolg*“ erläutert.

Wie schon im Kapitel der Eiweiß-Stoffwechsel erwähnt, kommt es in der Regenerationsphase zum Abbau körpereigener Zellen, was eine katabole Stoffwechsellage bedeutet. Da es jedoch zum Abbau gesunder Körperzellen, insbesondere von Muskelgewebe, bei falscher Ernährung und Lebensweisen kommen kann, muss dieser katabole Prozess gestoppt werden. Neben dem Verlust von körpergesundem Gewebe, kommt es auch zu einer erheblichen Belastung des Organismus durch die Bildung von Schadstoffen während des Zellabbaus. Durch den Zellabbau steigt die Nukleinsäure mit dem Resultat eines ansteigenden Harnsäure- und Harnstoffspiegels. Der Anstieg der Harnsäure ist mitverantwortlich für Gicht und Weichteilrheumatismus. Zum Abbau gesunden Körpergewebes kommt es vorwiegend unter kalorienreduzierten Diäten, die zu wenig oder minderwertiges Eiweiß beinhalten.

Ganz deutlich sei hier darauf hingewiesen, dass ein Gemisch aus pflanzlichem Eiweiß, wie z.B. Soja und Milcheiweiß nicht ausreichend ist, um einen katabolen Prozess zu verhindern. Besonders, wenn das Milcheiweiß noch einen grossen Teil an Milchzucker (Laktose) enthält und nur einen geringen Eiweißanteil hat. Erinnern wir uns hier an das Kapitel der Eiweiss-Stoffwechsel und der BW (Biologische Wertigkeit) bei verschiedenen Einweißkombinationen.

In einem guten Eiweißprodukt sollten mindestens laktosefreies Milcheiweiß, Eiweiß aus dem Hühnereiklar sowie ein pflanzliches Eiweiß aus nicht gentechnisch veränderten Quellen, wie z.B. Hafer bestehen. Oft werden Soja-Eiweiße verwendet, da diese sehr kostengünstig sind, aber von der BW her ungeeignet für eine kalorienreduzierte Diät.

Ein weiterer eintretender Nachteil von schlecht ausgesuchten Nahrungsmitteln bei einer Diät ist die sogenannte Gehirnetose. Bei der Gehirnetose verstoffwechselt das Gehirn nur geringfügig

oder gar nicht mehr Kohlenhydrate, da diese in nicht ausreichender oder in ungeeigneter Form zugeführt werden. Stattdessen verstoffwechselt das Gehirn Fette und kann durch die dabei entstehenden Ablagerungen dauerhafte Schädigung nehmen.

Das heimtückische an dieser Art der Schädigung ist, dass sie erst im fortgeschrittenen Alter oder in Verbindung mit anderen auftretenden Krankheiten zum Tragen kommt. Eine Gehirnetose und andere katabole Stoffwechsellagen verhindert man bei einer Diät durch die Verwendung komplexer Kohlenhydratträger, wie z.B. Vollkornhafermehl und hochwertigen Eiweißkombinationen.

Das Gegenteil der katabolen Stoffwechsellage ist die anabole Stoffwechsellage, die aber nichts mit den sogenannten Anabolika (Medikamente zur körperlichen Leistungssteigerung) zu tun hat. Die anabole Stoffwechsellage ist das von mir erklärte Ziel bei einer Diät. Dies bedeutet nicht, dass enorme Muskeln wachsen, sondern, dass der Körper in eine gesunde, Körpergewebe stabilisierende Stoffwechsellage gebracht wird. Muskelgewebe, Organe usw. werden nicht nur erhalten, sondern geschützt und gestärkt. Weiterhin wird der allgemeine Stoffwechsel aufrechterhalten und sogar optimiert bei gleichzeitiger basischer Einstellung des Körpers. In der anabolen Stoffwechsellage versucht unser Körper, den Körperfettanteil naturgemäß vorgegeben bei Männern auf ca. 15 % und bei Frauen auf ca. 25 % des Körpergewichts einzustellen. Dies wäre das durchschnittlich natürliche gesunde Verhältnis von Körperfett zu fettfreier Körpermasse.

Wichtig ist hierbei auch, dass neben der Reduzierung des Körperfettanteils es zu einer Stärkung des gesamten Organismus kommt und zu einem verbesserten Immunsystem. In dieser Phase sind im Allgemeinen die Blutwerte auf ein Optimum und die Organe sowie die Skelettmuskulatur zu Höchstleistungen fähig.

Aufgrund dieser optimalen Voraussetzungen wird das Durchführen einer Diät und die Umstellung der Lebensgewohnheiten zu einem Vergnügen.

Um in den Genuss der anabolen Stoffwechsellage zu kommen, dauert es ca. 3-10 Tage unter Verwendung optimaler Nahrungsmittel. Hierbei kommt es aber schon ab dem 1. Tag zu erheblichen Gewichtsverlusten.

Dass wir uns in einer anabolen Stoffwechsellage befinden, erkennen wir auch daran, dass nach einem gewissen Zeitraum von ca. 4-6 Wochen und den damit einhergegangenen Gewichtsverlust sich unser Organismus neu einstellt. Dies ist gleichzeitig die Gewährleistung für einen dauerhaften Erfolg durch die Lernfähigkeit des Körpers. Neben dem erfolgten Gewichtsverlust kommt es zu einer Verbesserung des Zustands von Haut, Haar und Nägeln.

In dieser Phase der neuen Einstellung des Körpers nehmen wir nicht weiter ab, bis der Körper sich angepasst hat. Während dieser Phase ist es wichtig, die Diät genauso weiterzuführen wie zuvor und auf keinen Fall die Nahrungsaufnahme zu verringern. Bitte geben Sie in dieser Phase nicht auf, denn Sie sind auf dem optimalen Weg und wenn ihr Körper gelernt hat, geht es weiter. Dies kann aber bis zu 14 oder auch 21 Tagen dauern.

Wie Sie in eine anabole Stoffwechsellage kommen, erklären wir Ihnen in Unterkapitel 6. b) *„Die Anleitung“* und welche Hilfsmittel Ihnen den Weg dazu erleichtern im Unterkapitel 5. c) *„Hilfsmittel auf dem Weg zum Erfolg“*.

Die meisten Fehler in der Ernährung werden verursacht, indem man auf Fastfood, Kantinenessen und industriell vorgefertigte Lebensmittel zurückgreift. Diese Lebensmittel werden uns schon fertig zubereitet serviert, so dass wir uns keine Gedanken über deren Inhalt und Zubereitung machen und auch keinen Einfluss darauf haben.

Trotz der gestiegenen Freizeit, die wir haben, meinen die meisten Menschen immer noch, nicht genügend Zeit zum Einkaufen oder zur Zubereitung der Mahlzeiten zu haben. Wenn man sich einen Tag zuvor schon Gedanken über seine Mahlzeit am nächsten Tag macht, ist es in der Regel kein Problem sich vernünftig zu ernähren.

Es wäre hier vollkommen überflüssig, Rezepte aufzuzählen sowie Kochanleitungen zu geben, da hierzu schon genügend Bücher auf dem Markt sind. Diese Literatur sollte man sich auch einmal genauer ansehen, um nach der Diät flexibler und umfangreicher bei der Wahl seiner Mahlzeiten zu sein.

Dennoch möchte ich Ihnen einige Tipps ans Herz legen:

- Vermeiden Sie beim Abendessen jede Art von Kohlenhydraten, besonders Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln. Ebenso sollten Sie selbstverständlich auf Fette verzichten.
- Essen Sie zwischen den Mahlzeiten Obst und evt. einen Joghurt oder trinken Sie Buttermilch.
- Haben Sie immer ein Stück Obst und eine Flasche Wasser zur Verfügung.
- Trinken Sie 20 Min. vor jeder Mahlzeit mindestens 0,3 Liter kalorienarme Flüssigkeit.

- Bei Getränken greifen Sie auf Mineralwasser oder ungesüßte Fruchtsaftschorlen zurück und vermeiden Sie ansonsten alle industriell hergestellten Getränke.
- Lassen Sie keine Mahlzeiten aus und schon gar nicht das Frühstück. Sollten Sie innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen keinen Appetit verspüren, versuchen Sie es mit einem Mahlzeitenersatz zum Trinken. Ich empfehle hierzu die Nr 1 Premium Vitalkost (erhältlich in Apotheken und im Online-Shop) von der Firma Ernährungssysteme Beckum, da dieser Shake fertig zubereitet auch ungekühlt lange haltbar ist und mitgenommen werden kann.
- Wenn es sich mal nicht umgehen lässt, die Zusammenstellung der Nahrung optimal zu beeinflussen, nehmen Sie ca. 1 Stunde zuvor einen Eiweiß-Shake (z.B. Eiweiß-Konzentrat XXL) zu sich. Hierdurch werden in der Darmflora vermehrt Enzyme zur Eiweißaufspaltung freigesetzt und weniger Nahrungsfett aufspaltende Enzyme. Somit wird weniger Nahrungsfett verdaut.
- Vermeiden Sie kurz vor oder nach den Mahlzeiten und besonders zu den Mahlzeiten Alkohol. Trinken Sie Alkohol nur in geringen Maßen.
- Gewöhnen sie sich an, die Angaben auf den Etiketten der einzelnen Lebensmittel zu beachten.
- Essen Sie über den Tag verteilt ein bis zwei Grapefruits (Pampelmusen) zusätzlich zu dem anderen Obst.

---

Während meiner ganzen Laufbahn als Ernährungsberater und Trainer habe ich nur wenige Personen kennengelernt, die sich ganz genau an die gemachten Vorgaben gehalten haben, aber trotzdem Erfolg hatten.

Es kann immer wieder vorkommen, dass es unvorhergesehen Einschnitte in unserem Diätplan gibt. In vielen Fällen droht die Aufgabe der Diät, weil die Abnehmwilligen denken, dass nun alles hinfällig geworden sei. Es ist aber viel sinnvoller mit der Sache offen umzugehen und sich dafür in den darauffolgenden Tagen besonders an die Vorgaben zu halten. Hier sei das Beispiel angebracht, dass man nicht an den drei Weihnachtstagen 5 kg zunimmt, sondern durch die vier Wochen, in denen man sich auf den Weihnachtsmärkten herumtreibt. Man muss ein Gefühl dafür entwickeln welche Wertigkeit der Ausrutscher hat und welche Konsequenzen man daraus zieht. Wer z.B. einer Currywurst mit Brötchen nicht widerstehen konnte, sollte die darauffolgenden 3 Tage sehr genau auf seine Ernährung achten. Bei einer Pizza mit einem Glas Wein sollten die darauffolgenden 4-5 Tage sehr genauer Beachtung unterliegen.

Es sind mir immer wieder Personen begegnet, die der Meinung waren, bei 7 Tagen in der Woche doch ohne weiteres an 2-3 Tagen auf Fastfood und dergleichen zurückgreifen zu können. Selbst wenn an den anderen Tagen strengste Diät gehalten wird, kann dies nicht „funktionieren“. Unser Körper würde dadurch einem extremen Stress unterworfen und hätte keine Möglichkeit, sich der einen oder anderen Ernährung anzupassen.

Haben wir den Weg nun einmal eingeschlagen und eine Diät begonnen, kann uns ein Ausrutscher nicht vom Ziel abbringen!

Wie jeder große Schritt im Leben, benötigt auch eine Diät eine entsprechende Vorbereitung. Nachdem wir uns im Kopf bewusst geworden sind, dass wir unseren Körperfettanteil reduzieren wollen, falls nicht sogar müssen, folgt der Schritt der physiologischen Einstellung des Organismus. Wir sollten uns angewöhnen, in den 7-10 Tagen vor dem Einstieg in die Diät auf alkoholische und zuckerhaltige Getränke zu verzichten. Desweiteren sollten wir anfangen, von unserem kompletten Speiseplan sichtbare Fettquellen und zuckerhaltige Nahrungsmittel zu streichen.

Sofern wir kein Frühstück zu uns nehmen, gewöhnen wir uns in dieser Zeit an, ein Glas Saft oder einen Milchshake innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen zu trinken.

Es wird notwendig, dass wir Kontrolle darüber führen, wieviel wir am Tag trinken und darauf achten, dass die Mindestmenge von 3 Litern am Tag erreicht wird. Zusätzlich ist es notwendig, festzustellen, was wir trinken und starken Koffeingenuss (Kaffee) einzuschränken. In dieser Zeit sollten wir auch darauf achten, keinerlei kalorienhaltige Nahrung nach 19 Uhr zu uns zu nehmen.

Durch die o.g. Maßnahmen werden innerhalb der nächsten 7-10 Tage ein großer Teil der gelösten Schadstoffe aus unserem Körper ausschwemmt und der Weg für eine erfolgreiche Diät freigemacht. Es ist nicht unbedingt notwendig, diese Vorbereitungen zu treffen, aber der Einstieg in die Diät und das Durchhalten der Diät werden in den meisten Fällen sehr erleichtert.

Weiter hilfreich ist, dass wir uns unsere Probleme einmal vor Augen führen und uns unsere derzeitige Konfektionsgröße notieren. Zusätzlich messen wir unser Gewicht morgens nach der Toilette ohne Kleidung. Wichtig ist, dass wir jeden Morgen ab jetzt ein und diesselbe Waage verwenden.

Wenn Sie ihre Konfektionsgröße und Ihr Gewicht ermittelt haben, nehmen Sie ein Maßband und messen bei normaler Körperhaltung an den in der aufgeführten Skizze markierten Stellen Ihren Umfang. Während Sie das Körpergewicht jeden Morgen auf der Waage kontrollieren und im Kalender festhalten, messen Sie Ihre Körpermasse nur alle 10 Tage.



Um neben dem Gewichtsverlust auch eine Dokumentation über den gesundheitlichen Erfolg zu erhalten, lassen Sie bei Ihrem Hausarzt die Blut- und Urinwerte feststellen. Ein Vergleich mit diesen Werten während und nach der Diät wird für weitere Motivation sorgen.

Wie schon mehrfach in den vorangegangenen Kapiteln erwähnt, unterstützt körperliche Aktivität in Form von Sport die Reduktion von Körperfett. Gemeint ist hiermit Sport im gesundheitlichen Sinne und im aeroben Bereich.

Jedes Jahr zum Jahresanfang und vor der Bikini-Saison sieht man die Personen mit hochrotem Kopf hechelnd durch die Gegend rennen. Bei dieser Art von „Sport“ kann ich nur mit dem Kopf schütteln. Nicht nur, dass dem Körper hierdurch oftmals Schaden zugefügt wird, auch ist die Motivation bei einer solchen Tortur schnell dahin. Ebenso, wie wir uns in eine Diät einschleichen, so sollten wir auch langsam mit dem Sport beginnen. Wichtig ist hierbei, dass wir uns bewusst darüber werden müssen, ob wir eine Diät mit Sport oder ohne Sport durchführen möchten. Denn ein dazwischen gibt es nicht.

Haben wir uns dazu entschlossen, die Diät mit Sport zu begleiten, so gehen wir nicht nur den aktiveren, sondern auch den vernünftigeren Weg. Für das Ziel des Abnehmens kommen nur sportliche Tätigkeiten im aeroben Bereich in Betracht. Unter aeroben Aktivitäten versteht man Sport im Pulsbereich von ca. 100-130 Pulsschläge pro Minute. Wenn man genau sein möchte, müsste hier anstatt Pulsschläge/Minute die Herzfrequenz/Minute stehen. Da dieser aber annähernd der Pulsfrequenz gleicht, können wir für unsere Zwecke die Pulsschläge einsetzen. Eine Armbanduhr ist für die Pulsmessung ausreichend, da davon ausgegangen werden kann, dass nicht jeder über ein Herzfrequenzmessgerät verfügt.

Aerobe Tätigkeiten sollten sich über mindestens einen Zeitraum von 30, besser noch 45-60 Minuten, erstrecken. Aerobe Tätigkeiten sind z.B. Walken, Joggen, Fahrrad fahren, Schwimmen etc. Wichtig ist, dass wir nach einer Aufwärmphase von ca. 10 Minuten die Belastung und dadurch den Puls konstant halten.

Da in den meisten Fällen das Walken oder Joggen am unproblematischsten zu verwirklichen ist und die Grundlagen vom Walken auf andere aerobe Sportarten übertragbar sind, konzentrieren wir uns darauf. Gerade für den untrainierten und stark Übergewichtigen ist Walken eine hervorragende Art sich gesundheitsfördernd

zu betätigen. Die Belastung der Knie, Fussgelenke und Wirbelsäule liegt nur minimal über der Belastung des normalen Gehens, während wir beim Joggen extremen Belastungen ausgesetzt sind.

In der ersten Woche sollten beim Walken nicht mehr Trainingseinheiten absolviert werden, als 3 x 20-30 Minuten (inkl. Aufwärmphase) bei einer Pulsfrequenz von 100 Schlägen/Minute.

In der zweiten Woche sollten wir auf 4 x 20-30 Minuten (inkl. Aufwärmphase) mit ebenfalls einer Pulsfrequenz von 100 Schlägen/Minute aerobes Training betreiben.

In der dritten Woche sollten wir dann maximal 5 x pro Woche bei je 30 Minuten mit gesteigerter Pulsfrequenz von maximal 120 Schlägen/Minute trainieren, nach einer Aufwärmphase von zzgl. 10 Minuten.

Um den fettverbrennenden Effekt optimal beim Walken auszunutzen, sollten wir dann 4-5 x pro Woche 45 Minuten bei einer Pulsfrequenz von im Schnitt 110-120 Schlägen/Minute trainieren, zzgl. einer Aufwärmphase von 10 Minuten.

Wichtig ist bei allen sportlichen Aktivitäten, dass wir mindestens 1,5-2 Stunden vorher keine Nahrung zu uns genommen haben, aber die letzte Nahrungsaufnahme auch nicht länger als 3-3,5 Stunden zurückliegt. Mindestens 30-45 Minuten nach dem Sport sollte auf eine Nahrungsaufnahme verzichtet werden.

Den besten fettverbrennenden Effekt hat man, wenn man morgens direkt nach dem Aufstehen Sport treibt und das Frühstück ca. 30 Minuten danach zu sich nimmt.

Es ist wichtig, zu beachten, dass der untrainierte Körper je nach

der Diätphase, in der wir uns befinden, zwischen 30 und 45 Minuten aerobes Training benötigt, um die Fettdepots als Energiereserven zu nutzen. Nach ca. 2 Wochen kontinuierlichem Training im aeroben Bereich von mindestens 45 Minuten je Trainingseinheit, kann der Körper schon nach 15-20 Minuten in den Fettstoffwechsel gelangen. Nach einer Trainingszeit von ca. 4 Wochen ist der Körper normalerweise sogar schon nach 10-12 Minuten im Fettstoffwechsel. Athleten, die über Jahre hinweg Ausdauersport betreiben, erreichen den Fettstoffwechsel schon nach 4-7 Minuten.

Man erkennt hier deutlich, dass unser Körper lernt auf das Training zu reagieren und sich dementsprechend biochemisch einzustellen.

Der Besuch eines Fitness-Studios ist aufgrund der Möglichkeit aerobe Tätigkeiten in Gebäuden zu absolvieren (Laufband, Ergometer, Stepper etc.) sehr sinnvoll. Weiterhin hat man hier die Möglichkeit die Muskulatur zu trainieren. Ein aktiver Muskel verbrennt nicht nur Energie, sondern wird auch in seiner Substanz durch Training geschützt. Beachten Sie bitte, dass ein Gewichtstraining an Maschinen oder mit Hanteln immer vor dem aeroben Training absolviert werden sollte und nicht einmal teilweise das aerobe Training ersetzt.

Wichtig ist in jedem Fall, dass eine Pulsfrequenz über 130 Schläge/Min. oder trainieren bis zur Erschöpfung uns in keinem Fall weiterbringen. Hier ist ein mehr an Training nicht mit einem effektiveren Training gleichzusetzen.

Sie können mit den sportlichen Aktivitäten zu jedem Zeitpunkt der Diät einsetzen und auch als Vorbereitung auf eine Diät nutzen. Nachfolgend eine Tabelle aus der ersichtlich wird, wie hoch der Energieverbrauch durch die verschiedenen Tätigkeiten ist.

*Energieverbrauch je nach Tätigkeit*

<b>Lebensmittel</b>	<b>Kilojoule</b>	<b>Kilokalorien</b>	<b>verbraucht durch</b>
1 Tasse Klare Brühe	65	15	1,5 Min. Laufen
1 Port. Schlagsahne	325	80	24 Min. Fensterputzen
1 Ei, Gew. Kl. 4	350	85	1,4 Stunden Autofahren
1 Gl. Glühwein, 1/8 l	400	95	15 Min. sportl. Radfahren
1 Scheibe Pumpernickel	335	80	20 Min. Bettenmachen
1 B. Joghurt, 3,5% Fett	455	105	18 Min. Tanzen
1 Brötchen, 45 g	485	115	20 Min. Schwimmen
2 Gl. Likör, 4 cl	550	130	25 Min. Gymnastik
75 g Eiscreme	630	150	53 Min. Wäschebügeln
1 Pikkolo Sekt, 0,2 l	760	180	22 Min. Treppauf gehen (60 Stufen/Min.)
1 Whisky, 8 cl	820	200	1,2 Stunden Spaziergehen
1 Fl. Bier, 0,5 l	1005	240	45 Min. Tischtennis
1 Port. Pommes, 150 g	1325	320	2 Stunden Autowaschen
1 Stück Buttercremetorte	1720	410	31 Min. Fussball
1 Tafel Schokolade	2260	535	3,0 Stunden Radfahren
1 Pizza, mittelgross	3795	910	1,5 Stunden Skilanglauf

Bei der Thematik um das Körpergewicht sollte man nie die physiologische (körperliche) und die psychische (geistige) Verfassung allein sehen. Denn jeder kennt den Spruch: „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“. Was aber auch bedeutet, dass wir auch einen gesunden Geist brauchen, um unseren Körper gesund zu halten. Im Grossen und Ganzen bedeutet dies nichts anderes, als dass man unter Stress auch nicht den Körper fit halten kann. Hierbei sei aber nicht gemeint, dass z.B. sportliche Aktivitäten keinen Stress abbauen.

Wer z.B. im Beruf unter Stress steht oder sogar unter Mobbing leidet, wird nicht die Konzentrationsfähigkeit haben, die man benötigt, um sich auf eine Diät einzustellen. Viel schwerwiegender ist, dass unter solchen Umständen kein Glücksgefühl aufkommen kann, das aber um am Ansatz der Diät festhalten zu können dringend notwendig ist.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das persönliche Umfeld. Werden mir immer wieder negative Äußerungen über mein Gewicht zuteil, stehe ich noch vor einer Diät unter enormen Erfolgszwang. Ein solcher Zwang ist so gut wie nie förderlich, sondern sorgt nach kurzer Zeit für Enttäuschung und Resignation. Um dies zu verhindern, beginnen sehr viele Betroffene heimlich mit einer Diät, die dadurch bereits zum Scheitern verurteilt ist. Dass unter diesen Umständen eine Selbstkontrolle ziemlich schwierig ist, dürfte jedem bewusst sein.

Wir müssen hier nicht nur Körper und Geist, sondern auch unser persönliches Umfeld als ganze Einheit sehen. Oftmals ist es notwendig, sich für einen bestimmten Zeitraum von Freunden und Bekannten zu distanzieren oder sich evtl. sogar zu überlegen, ob es sich hier wirklich um Freunde handelt. Der Neid unter den Menschen und die Mißgunst sorgt oft für eine sehr negative Beeinflussung.

---

Spricht man jedoch über das Vorhaben, eine Diät beginnen zu wollen und macht allen Beteiligten klar, dass hierzu Hilfe und Verständnis notwendig sind, geht man in die richtige Richtung. Diese wenn auch nur oft kleinen Unterstützungen, sind wichtige Bausteine auf dem Weg zum Erfolg. Da man sich selbst am kritischsten sieht in einer solchen Diät-Phase, ist es sogar oft notwendig, durch den klaren Blick vertrauenswürdiger Personen aufgeklärt zu werden.

Wie wir ja schon in einigen Kapiteln zuvor erwähnt haben, ist es nicht nur notwendig die Ernährungsgewohnheiten zu ändern, sondern auch die Lebensgewohnheiten. Es ist wichtig, das mit einer Gewichtsreduktion einhergehende Wohlgefühl ausleben und genießen zu können.

Ein kleines Negativbeispiel hierbei sei:

Sie sehen eine Anzeige, in der die neueste Super-Anti-Fettpille angepriesen wird. Sie rennen zum Telefon oder in die nächste Apotheke und besorgen sich diese Pille. In freudiger Erwartung schon innerhalb kürzester Zeit nicht nur bergeweise die Pfunde schwinden zu sehen, sondern auch kleinere Konfektionsgrößen zu tragen, teilen Sie jedem ihr neues Glück mit. Da diese Werbeversprechen allerdings nie eintreten, ist es mit Ihrer Euphorie sehr bald vorbei. Statt der fehlenden Pfunde, ist Ihnen nun oftmals das Gespött der Mitmenschen sicher. Und mit diesem Misserfolg steigt der Frust und damit auch wieder einige paar Pfund Körpergewicht. Selbst wenn Sie über Ihr Vorhaben nichts verlauten lassen würden, so wäre die Enttäuschung groß und die negativen Auswirkungen weder geistig noch körperlich von Vorteil. Es gibt keine Super-schlank-mach-Pillen!

Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge vor, dass Sie ein durchschnittliches Gewicht bei einer angemessenen Fitness haben und sehen Sie Tag für Tag wie Sie diesem Ziel näher kommen, aber

setzen Sie vorläufig wirklich den Durchschnitt als Ziel und nicht ein unrealistisches Optimum.

Wenn Sie diese durchschnittliche körperliche Konstitution erreicht haben, wird auch Ihr Geist mitgereift sein, so dass Sie dies als Ausgangspunkt für weitere Ziele nehmen können. Aber ersteinmal sollten Sie diesen Punkt erreichen, wobei ich Ihnen mit dieser Broschüre behilflich sein werde.

Da Sie mit Ihrer bisherigen Ernährung ja nicht Ihr Ziel erreicht haben, sonst würden Sie wahrscheinlich auch diese Broschüre nicht lesen, müssen wir uns einige Lebensmittel bereit legen.

Gewöhnen Sie sich an, dass Sie zu Hause und auf der Arbeit immer 1 Becher Magerquark sowie 1 Becher fettarmen Joghurt (0,1 %) und fettarme Milch sowie ungesüßte Fruchtsäfte zur Verfügung haben. Sollten sie aufgrund von Lactose-Unverträglichkeit keine herkömmlichen Milchprodukte zu sich nehmen können, besorgen Sie sich lactosefreie Milch oder ein stilles natürliches Mineralwasser.

Weiterhin sollten Sie in jedem Fall mindestens 3 verschiedene Obstsorten in jeweils ausreichender Menge zur Verfügung haben. Hierbei sind besonders geeignet Orangen, Äpfel, Bananen, Birnen. Es können aber auch Ananas, Mango, diverse Melonen usw. Verwendung finden. Desweiteren benötigen Sie für jeden Tag mindestens 1 Grapefruit oder Pampelmuse. Hierbei ist gleich, ob es sich um gelbe, rote oder orange Früchte handelt. Dass Sie für ein ausgewogenes Frühstück Vollkornbrot, fettarmen Aufschnitt und Käse, Fruchtconfiture usw. vorrätig haben, setzen wir einmal voraus, ansonsten besorgen Sie sich auch hierfür die entsprechenden Lebensmittel.

Was aber am wichtigsten ist, sich zu besorgen, ist ein Produkt, um Mahlzeiten zu ersetzen. Hierbei ist extrem wichtig, dass das Produkt folgende Voraussetzungen erfüllt:

- das Produkt muss in jedem Fall die Diätverordnung erfüllen
- Hauptbestandteile als Kohlenhydratträger sollten Hafermehl oder Reismehl sein
- der Eiweißanteil sollte mind. aus laktosereduziertem oder laktosefreiem Milcheiweiß und Hühnereieiweiß (Eiklar) bestehen.

- Die biologische Wertigkeit (BW) des Eiweissgemisches sollte bei 124 oder höher liegen.
- Achten Sie darauf, dass das Produkt weitestgehend von Lactose befreit ist, da Milchzucker für den erwachsenen Menschen von geringem oder gar keinem Nährwert ist. Des Weiteren kann das Produkt dann auch von Menschen mit Lactoseunverträglichkeit verwendet werden.
- Optimal wäre ein Produkt, das auch für Diabetiker geeignet ist.
- Das Produkt sollte als Süßungsmittel Fructose enthalten und nur geringe Mengen Süßstoff.
- Neben den vorgeschriebenen Vitaminisierungen und Mineralisierungen sollte auch Jod enthalten sein.

Ein Produkt, das all diese Voraussetzungen erfüllt und auch noch in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich ist, ist das Produkt Nr 1 Premium Vitalkost. Neben der absoluten Spitzenqualität ist es auch sehr preisgünstig und erfüllt neben der Diätmittelverordnung auch die Voraussetzungen für Diabetiker.

Von einem Produkt, das die o.g. Voraussetzungen erfüllt, sollten Sie immer 1 Packung vorrätig haben.

Ein weiteres Hilfsmittel wäre die Aminosäure Carnithin, die uns nützlich sein kann, wenn wir die Diät mit erhöhter körperlicher Aktivität verbinden. Eine weitere Möglichkeit, Carnithin zu verwenden, ist eine bestimmte Wirkstoffkombination wie nachfolgend erklärt.

Wenn wir uns die Aminosäure L-Carnithin zu nutze machen wollen, müssen wir uns zunächst die Eigenschaften von Carnithin

vergegenwärtigen. Die Aminosäure Carnithin ist, wie alle Aminosäuren, ein Bestandteil eines Eiweißmoleküls und hat die Aufgabe Fettmoleküle in Fettsäuren umzuwandeln, denn nur Fettsäuren können in den Blutkreislauf gelangen sowie die Zellwände für Fettsäuren durchlässig machen. Man erkennt schon hierdurch, dass Carnithin eine entscheidende Rolle im Fettstoffwechsel hat. Damit ist auch klar, dass Carnithin kein "Fatburner" ist.

Aber dennoch kann Carnithin uns helfen, und zwar indem wir dieser bemerkenswerten Aminosäure Partner geben. Als erstes wäre da die Aminosäure Arginin, die auf die Rezeptoren unserer Muskelzellen und Fettzellen Einfluss nimmt, indem auch sie u.a. die Zellwände durchlässig macht für Fettsäuren, um diese dort in Energie freizusetzen. Auch steigt der allgemeine Stoffwechsel besonders in den Muskelzellen bei einer korrekten Einnahme von Arginin.

Da Aminosäuren immer das Bedürfnis haben sich mit Eiweißmolekülen zu verbinden um diese aufzuwerten, müssen Aminosäuren immer auf nüchternen Magen eingenommen werden. Selbst die Milch im Kaffee wäre schon zuviel. Das heißt, mindestens zwei Stunden vor der Einnahme und eine Stunde nach der Einnahme keine Speisen oder eiweißhaltigen Getränke. Bewährt hat sich die Einnahme mit Fruchtsaft-Schorlen, da der Fruchtzucker beim Transport der Aminosäuren hilfreich ist.

Weiterhin ist zu beachten, dass Aminosäuren sehr schnell oxidieren und deshalb den Schutz von Antioxidantien, wie z.B. Vitamin C und/oder Vitamin E zur vollen Wirksamkeit benötigen.

Gibt man dieser Aminosäuren/Vitamin-Kombination noch die entsprechende Menge Guarana-Extrakt zu, kommt es zu einer leichten Thermogenese, einem leichten Ansteigen der Körpertemperatur. Da die Energie zum Aufrechterhalten unserer Körpertemperatur fast ausschließlich aus Körperfett gewonnen wird, können

wir den Nutzen hieraus ziehen.

Ein Produkt, welches alle erforderlichen Bestandteile in der richtigen Dosierung enthält sind die TopCarna Kapseln von BodyLine-Marketing. Die fertige Kombination ist nicht nur günstiger einzukaufen als die einzelnen Bestandteile, sondern auch optimal für den Zweck der Körperfettreduktion dosiert.

Sie sehen also, dass Carnithin auch ohne Sport eingesetzt werden kann!

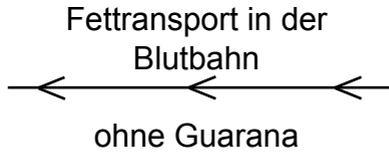
Bei Ausdauersportlern ist Carnithin beliebt, da es durch den Einsatz des Körperfetts eine langfristige Energieversorgung sicherstellt und das Immunsystem schützt. Auch dies ist für eine Diät wichtig.

Wer während einer Diät aerobes Training in maßvollem Rahmen mit einem Carnithin/Arginin/Guarana-Komplex verbindet, wird enorme Erfolge haben. Hierzu sei noch einmal das Kapitel *“Körperliche Aktivitäten, aber richtig bitte”* in Erinnerung gerufen.

Keinesfalls kann man eine solche Wirkstoffkombination ohne vernünftige Ernährung erfolgreich für eine Reduktionsdiät einsetzen. Aber dazu mehr im Kapitel *“Die Anleitung”*.

Abb. V.

Muskelzelle  
ohne Arginin / Carnithin

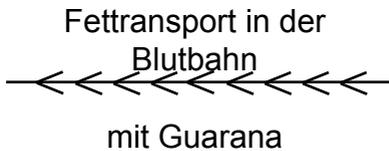


Fettzelle  
ohne Arginin / Carnithin



Fettmoleküle  
(fest)

Muskelzelle  
mit Arginin / Carnithin



Fettzelle  
mit Arginin / Carnithin



Fettsäuren  
(flüssig)

In diesem Kapitel geben wir eine Anleitung dazu, wie Sie Ihren Körperfettanteil erfolgreich reduzieren, ohne dass der Stoffwechsel abfällt. Hierdurch verhindern wir nicht nur negative Begleiterscheinungen herkömmlicher Diäten, sondern erhöhen Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit schon nach kurzer Zeit. Sie sollten diese Anleitung genau befolgen, um den optimalen Nutzen daraus zu ziehen. Alle Mahlzeiten sind innerhalb kürzester Zeit morgens zuzubereiten und somit am Tage verfügbar. Welche Nahrungsmittel und Nahrungskonzentrate dafür notwendig sind, haben wir im Kapitel 5b) *“Hilfsmittel zum Erfolg”* erklärt.

Besonders während dieser Diätphase ist es notwendig, dass Sie sich morgendlich nach der Toilette wiegen und das festgestellte Gewicht in einem Kalender eintragen. Beachten Sie hierbei, dass Schwankungen nach oben von bis zu 1 Pfund durch veränderte Wassereinlagerungen stattfinden können, die aber nichts mit der Unwirksamkeit der Diät zu tun haben. Schon am nächsten Tag werden Sie ein deutliches Minus bei Ihrem Gewicht feststellen.

Nach dem zentralen Teil der Diät kommt der Abschnitt *“Ausschleichen aus der Diät”*, der absolut wichtig ist für einen dauerhaften Erfolg und unbedingt beachtet werden muss. Wenn Sie einen Mahlzeitenersatz verwenden, sollte dieser unbedingt § 14a der Diätverordnung erfüllen.

Trinken Sie mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag, in Form von Wasser, ungesüßten Tee usw.

Statt der vorgeschlagenen 50 g Rohgewicht Reis können Sie auch Hartweizengriesnudeln oder 2-3 mittlere Kartoffeln und das Geflügel auch durch eine andere magere Fleischsorte oder Fisch ersetzen. Niemals panierte Speisen oder Hackfleisch wählen.

Essen Sie 1-2 Grapefruits über den Tag verteilt.

---

### **1. bis 3. Tag**

#### **Frühstück:**

1,5 - 2 Vollkornbrötchen oder 2 Scheiben Vollkornbrot und eine Scheibe Weissbrot, Leichtaufstrich (z.B. Lätta), 1 Scheibe gekochten Schinken, 1 Scheibe fettarmer Käse und kalorienreduzierte Konfitüre, 1 Glas Orangensaft und 1 - 2 Tassen Kaffee, Tee o.ä.

Sollten Sie weniger essen, so nehmen Sie eine halbe Portion eines Mahlzeitenersatzes dazu.

#### **Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 Apfel und 1 Orange in kleine Stücke schneiden, mit 125 g Quark oder Yoghurt vermischen, evt. mit Süsstoff süssen.

Anstatt Apfel oder Orange kann auch etwas Melone oder Ananas Verwendung finden, ebenso eignen sich auch Mango o.ä.

#### **Mittagessen:**

1 Banane oder 1 Apfel und 1 Portion eines Mahlzeitenersatzes.

#### **Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 kleinen gemischter Salat mit Thunfisch oder Putenbrust und fettarmen Dressing.

Sie können statt dessen aber auch diese Mahlzeit, wie die vom Vormittag mit Obst und Joghurt oder Quark verwenden.

#### **Abendessen:**

1-2 Stück Obst und 1 Portion Mahlzeitenersatz.

**4. Tag****Frühstück:**

1,5 - 2 Vollkornbrötchen oder 2 Scheiben Vollkornbrot und eine Scheibe Weissbrot, Leichtaufstrich (z.B. Lätta), 1 Scheibe gekochten Schinken, 1 Scheibe fettarmer Käse und kalorienreduzierte Konfitüre, 1 gekochtes Ei, 1 Glas Orangensaft und 1 - 2 Tassen Kaffee, Tee o.ä.

Sollten Sie weniger essen so nehmen Sie eine halbe Portion eines Mahlzeitenersatzes dazu.

**Zwischenmahlzeit:** 1 Stück Obst

**Mittagessen:**

1 Stück Putenschnitzel oder Hähnchenschnitzel (nicht paniert) mit 50 g Reis (entspricht einer mittleren Tasse ungekochtem Reis) und ca. 125 g gedünstetes Gemüse oder ein kleiner gemischter Salat mit fettarmem Dressing.

**Zwischenmahlzeit:** 1 Stück Obst

**Abendessen:** 1-2 Stück Obst und 1 Portion Mahlzeitenersatz.

Sie können das Mittag- und Abendessen nach Ihren Möglichkeiten miteinander austauschen.

---

**5. bis 7. Tag**

**Frühstück:**

1 - 2 Vollkornbrötchen oder 2 Scheiben Vollkornbrot und eine Scheibe Weissbrot, Leichtaufstrich (z.B. Lätta), 1 Scheibe gekochten Schinken, 1 Scheibe fettarmer Käse und kalorienreduzierte Konfitüre, 1 Glas Orangensaft und 1 - 2 Tassen Kaffee, Tee o.ä.

Sollten Sie weniger essen so nehmen Sie eine halbe Portion eines Mahlzeitenersatzes dazu.

**Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 Apfel und 1 Orange in kleine Stücke schneiden, mit 125 g Quark oder Yoghurt vermischen, evt. mit Süsstoff süssen.

Anstatt Apfel oder Orange kann auch etwas Melone oder Ananas Verwendung finden, ebenso eignen sich auch Mango o.ä.

**Mittagessen:**

1 Banane oder 1 Apfel und 1 Portion eines Mahlzeitenersatzes.

**Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 kleinen gemischten Salat mit Thunfisch oder Putenbrust und fettarmen Dressing. Sie können statt dessen aber auch diese Mahlzeit, wie die vom Vormittag mit Obst und Joghurt oder Quark verwenden.

**Abendessen:**

1-2 Stück Obst und 1 Portion Mahlzeitenersatz.

8. Tag wie der 4. Tag und anschließend setzen Sie wieder fort mit dem 1. bis 3. Tag. Nun folgt wieder ein Tag wie der 4. und Sie beginnen wieder von vorn.

Sie erkennen hier, dass an jedem 4. Tag anstatt eines Mahlzeiterersatzes eine Hauptmahlzeit und ein Frühstücksei eingefügt wird. Dies ist notwendig, um zu verhindern, dass nach 72 Stunden der Stoffwechsel abfällt. Da wir durch das Frühstücksei und die Hauptmahlzeit nach 72 Stunden die Kalorienzufuhr um ca. 300 - 400 Kalorien erhöhen, reagiert unser Körper mit einer stabilen Stoffwechsellage.

Wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, beenden wir die Diät mit einem *“Ausschleichen aus der Diät”*. Dieses Ausschleichen bedeutet, dass wir nach und nach die Kalorienzufuhr wieder erhöhen. Seien Sie sich aber bewußt, dass Sie sich ab jetzt gesund und vernünftig ernähren müssen, um Ihren Erfolg zu halten.

---

## **1. bis 5. Tag**

### **Frühstück:**

1,5 - 2 Vollkornbrötchen oder 2 Scheiben Vollkornbrot und eine Scheibe Weissbrot, Leichtaufstrich (z.B. Lätta), 1 Scheibe gekochten Schinken, 1 Scheibe fettarmer Käse und kalorienreduzierte Konfitüre, 1 Glas Orangensaft und 1 - 2 Tassen Kaffee, Tee o.ä.

Sollten Sie weniger essen, so nehmen Sie eine halbe Portion eines Mahlzeitenersatzes dazu.

### **Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 Apfel und 1 Orange in kleine Stücke schneiden, mit 125 g Quark oder Yoghurt vermischen, evt. mit Süsstoff süssen.

Anstatt Apfel oder Orange kann auch etwas Melone oder Ananas Verwendung finden, ebenso eignen sich auch Mango o.ä.

### **Mittagessen:**

1 Banane oder 1 Apfel und 1 Portion eines Mahlzeitenersatzes.

### **Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 kleinen gemischten Salat mit Thunfisch oder Putenbrust und fettarmen Dressing.

Sie können statt dessen aber auch diese Mahlzeit, wie die vom Vormittag mit Obst und Joghurt oder Quark verwenden.

### **Abendessen:**

1 Stück mageres unpaniertes Stück Fleisch, Geflügel oder Fisch, fettarm zubereitet, mit gedünstetem Gemüse oder 1 gem. Salat.

**6. Tag****Frühstück:**

1,5 - 2 Vollkornbrötchen oder 2 Scheiben Vollkornbrot und eine Scheibe Weissbrot, Leichtaufstrich (z.B. Lätta), 1 Scheibe gekochten Schinken, 1 Scheibe fettarmer Käse und kalorienreduzierte Konfitüre, 1 Glas Orangensaft und 1 - 2 Tassen Kaffee, Tee o.ä. Nach Bedarf 1 gekochtes Ei.

Sollten Sie weniger essen, so nehmen Sie eine halbe Portion eines Mahlzeitenersatzes dazu.

**Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 Apfel und 1 Orange in kleine Stücke schneiden, mit 125 g Quark oder Yoghurt vermischen, evt. mit Süsstoff süssen.

Anstatt Apfel oder Orange kann auch etwas Melone oder Ananas Verwendung finden, ebenso eignen sich auch Mango o.ä.

**Mittagessen:**

Leichtes Mittagessen, fettarm zubereitet und ausgewogen.

**Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 kleinen gemischten Salat mit Thunfisch oder Putenbrust und fettarmen Dressing.

Sie können statt dessen aber auch diese Mahlzeit, wie die vom Vormittag mit Obst und Joghurt oder Quark verwenden.

**Abendessen:**

1 Stück mageres unpaniertes Stück Fleisch, Geflügel oder Fisch, fettarm zubereitet, mit gedünstetem Gemüse oder 1 gem. Salat.

---

## **7. Tag**

### **Frühstück:**

1,5 - 2 Vollkornbrötchen oder 2 Scheiben Vollkornbrot und eine Scheibe Weissbrot, Leichtaufstrich (z.B. Lätta), 1 Scheibe gekochten Schinken, 1 Scheibe fettarmer Käse und kalorienreduzierte Konfitüre, 1 Glas Orangensaft und 1 - 2 Tassen Kaffee, Tee o.ä. Nach Bedarf 1 gekochtes Ei.

Sollten Sie weniger essen, so nehmen Sie eine halbe Portion eines Mahlzeitenersatzes dazu.

### **Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 Apfel und 1 Orange in kleine Stücke schneiden, mit 125 g Quark oder Yoghurt vermischen, evt. mit Süsstoff süssen.

Anstatt Apfel oder Orange kann auch etwas Melone oder Ananas Verwendung finden, ebenso eignen sich auch Mango o.ä.

### **Mittagessen:**

1 Stück Obst und 1 Portion Mahlzeitenersatz.

### **Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 kleinen gemischten Salat mit Thunfisch oder Putenbrust und fettarmen Dressing.

Sie können statt dessen aber auch diese Mahlzeit, wie die vom Vormittag mit Obst und Joghurt oder Quark verwenden.

### **Abendessen:**

1 Stück mageres unpaniertes Stück Fleisch, Geflügel oder Fisch, fettarm zubereitet, mit gedünstetem Gemüse oder 1 gem. Salat.

**8. Tag****Frühstück:**

1,5 - 2 Vollkornbrötchen oder 2 Scheiben Vollkornbrot und eine Scheibe Weissbrot, Leichtaufstrich (z.B. Lätta), 1 Scheibe gekochten Schinken, 1 Scheibe fettarmer Käse und kalorienreduzierte Konfitüre, 1 Glas Orangensaft und 1 - 2 Tassen Kaffee, Tee o.ä. Nach Bedarf 1 gekochtes Ei.

Sollten Sie weniger essen, so nehmen Sie eine halbe Portion eines Mahlzeitenersatzes dazu.

**Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 Apfel und 1 Orange in kleine Stücke schneiden, mit 125 g Quark oder Yoghurt vermischen, evt. mit Süsstoff süssen.

Anstatt Apfel oder Orange kann auch etwas Melone oder Ananas Verwendung finden, ebenso eignen sich auch Mango o.ä.

**Mittagessen:**

Leichtes Mittagessen, fettarm zubereitet und ausgewogen.

**Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 kleinen gemischten Salat mit Thunfisch oder Putenbrust und fettarmen Dressing.

Sie können statt dessen aber auch diese Mahlzeit, wie die vom Vormittag mit Obst und Joghurt oder Quark verwenden.

**Abendessen:**

1 Stück mageres unpaniertes Stück Fleisch, Geflügel oder Fisch, fettarm zubereitet, mit gedünstetem Gemüse oder 1 gem. Salat.

---

## **9. Tag**

### **Frühstück:**

1,5 - 2 Vollkornbrötchen oder 2 Scheiben Vollkornbrot und eine Scheibe Weissbrot, Leichtaufstrich (z.B. Lätta), 1 Scheibe gekochten Schinken, 1 Scheibe fettarmer Käse und kalorienreduzierte Konfitüre, 1 Glas Orangensaft und 1 - 2 Tassen Kaffee, Tee o.ä. Nach Bedarf 1 gekochtes Ei.

Sollten Sie weniger essen, so nehmen Sie eine halbe Portion eines Mahlzeitenersatzes dazu.

### **Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 Apfel und 1 Orange in kleine Stücke schneiden, mit 125 g Quark oder Yoghurt vermischen, evt. mit Süsstoff süssen.

Anstatt Apfel oder Orange kann auch etwas Melone oder Ananas Verwendung finden, ebenso eignen sich auch Mango o.ä.

### **Mittagessen:**

1 Stück Obst und 1 Portion Mahlzeitenersatz.

### **Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 kleinen gemischten Salat mit Thunfisch oder Putenbrust und fettarmen Dressing.

Sie können statt dessen aber auch diese Mahlzeit, wie die vom Vormittag mit Obst und Joghurt oder Quark verwenden.

### **Abendessen:**

1 Stück mageres unpaniertes Stück Fleisch, Geflügel oder Fisch, fettarm zubereitet, mit gedünstetem Gemüse oder 1 gem. Salat.

**10. Tag****Frühstück:**

1,5 - 2 Vollkornbrötchen oder 2 Scheiben Vollkornbrot und eine Scheibe Weissbrot, Leichtaufstrich (z.B. Lätta), 1 Scheibe gekochten Schinken, 1 Scheibe fettarmer Käse und kalorienreduzierte Konfitüre, 1 Glas Orangensaft und 1 - 2 Tassen Kaffee, Tee o.ä. Nach Bedarf 1 gekochtes Ei.

Sollten Sie weniger essen, so nehmen Sie eine halbe Portion eines Mahlzeitenersatzes dazu.

**Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 Apfel und 1 Orange in kleine Stücke schneiden, mit 125 g Quark oder Yoghurt vermischen, evt. mit Süsstoff süssen.

Anstatt Apfel oder Orange kann auch etwas Melone oder Ananas Verwendung finden, ebenso eignen sich auch Mango o.ä.

**Mittagessen:**

Leichtes Mittagessen, fettarm zubereitet und ausgewogen.

**Zwischenmahlzeit (nach Bedarf):**

1 kleinen gemischter Salat mit Thunfisch oder Putenbrust und fettarmen Dressing.

Sie können statt dessen aber auch diese Mahlzeit, wie die vom Vormittag mit Obst und Joghurt oder Quark verwenden.

**Abendessen:**

1 Stück mageres unpaniertes Stück Fleisch, Geflügel oder Fisch, fettarm zubereitet, mit gedünstetem Gemüse oder 1 gem. Salat.

---

**Ab dem 11. Tag**

Nun sind Sie über einen Zeitraum von 10 Tagen aus der Diät ausgeschlichen und Ihr Organismus hat sich auf normale Nahrungszufuhr wieder eingependelt. Ab jetzt sollten sie bei jeder Mahlzeit nicht nur auf die Kalorien achten, sondern hauptsächlich darauf, dass Sie fettreduziert speisen und keine einfachen Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Sollten Sie doch einmal über die Stränge geschlagen haben, ersetzen Sie in den folgenden 3 Tagen die Abendmahlzeiten wieder mit einem Mahlzeitenersatz. Sie sollten auch dann einen Mahlzeitenersatz verwenden, wenn Sie sich unwohl fühlen mit dem Gedanken von Ihrem Ziel abzukommen. Wenn Sie diese Vorgaben befolgen, wird es nicht zum sogenannten Jojo-Effekt kommen. Was der Jojo-Effekt ist, erklären wir Ihnen im nächsten Kapitel 5d) *“Der Jojo-Effekt”*.

Vor ca. 15 Jahren begann die Geschichte des Jojo-Effekts populär zu werden. In den letzten 10 Jahren haben immer wieder Anbieter diverser Schlankheitsprodukte den Jojo-Effekt für ihre schamlose Werbung ausgenutzt. Der Begriff Jojo-Effekt ist nicht im Geringsten zutreffend für die Problematik, die gemeint ist. Die übermäßige Gewichtszunahme nach einer Diät weit über das Ausgangsgewicht hinaus ist nicht grundsätzlich gegeben. Durch eine intelligente Diät kann der Jojo-Effekt komplett vermieden werden. Um dies zu erreichen, müssen wir erst mal den Jojo-Effekt verstehen.

Hierbei ist zu beachten, dass eine anfängliche Gewichtszunahme nach einer Diät von 1-3 kg ein durchaus natürlicher und gesunder Vorgang ist. Da wir während der Diät die Kohlenhydratspeicher in unserem Körper zum größten Teil geleert haben, füllen sich diese nach der Diät als erstes wieder auf. Diese Speicher sind hauptsächlich die Skelettmuskulatur und innere Organe.

An jedem dieser Kohlenhydratteilchen, die eingelagert werden, sind vier Gewichtsanteile Wasser gebunden. Wer nun nach der Diät diese geringe Gewichtszunahme in den ersten 10 Tagen erfahren hat, wird feststellen, dass der Muskeltonus, und damit das Erscheinungsbild des Körpers, um ein vielfaches an Attraktivität zugenommen hat. Hierbei können wir wieder einmal feststellen, dass nicht ein Zeiger auf der Waage oder irgendein mathematisch errechneter Index entscheidend ist, sondern eine objektive Betrachtungsweise unter Berücksichtigung des gesundheitlichen Aspekts.

Nun kommen wir zu dem eigentlichen sogenannten Phänomen, dem Jojo-Effekt. Der Jojo-Effekt ist anhand eines einfachen Beispiels zu erklären:

Wenn wir Landwirt wären und einen Bauernhof besitzen würden,

---

müssten wir vor dem Winter eine bestimmte Menge Heu als Vorrat einlagern. Nachdem wir dies getan haben, dauert der Winter unerwartet 1 Monat länger als sonst. Zum Glück werden alle unsere Tiere überleben und vor dem nächsten Winter werden wir mehr Futtermittel einlagern, um nicht Gefahr zu laufen, dass unsere Tiere verhungern.

Nun stellen Sie sich Ihren Körper mit seinen Fettdepots vor. Der Körper ist auch wie ein Betrieb, wie in diesem Fall der Bauernhof. Unsere Fettdepots entsprechen dem Heuvorrat des Landwirts. Nun machen wir eine Diät, was unsere Fettdepots verringert. Dies ist gleichzusetzen mit dem Winter, in dem sich auch unser Heuvorrat verringert. Unser Körper reagiert nach der Diät wie der Landwirt und schützt sich, indem er größere Vorräte anlegt.

Wenn der Bauer schlau ist, wird er schon den ganzen Sommer über sparsamer mit dem Heu umgehen, um für den Winter mehr Heu vorrätig zu haben. Unser Körper ist nach einer **falsch** durchgeführten Diät von Natur aus schon instinktiv so schlau, den Organismus in einen niedrigeren Stoffwechsel zu fahren, um mehr von der zugeführten Energie für die Depots zur Verfügung zu haben.

Im übelsten Fall haben wir nicht nur einen verringerten Stoffwechsel, sondern auch noch das instinktive Bedürfnis des Organismus größere Körperfettdepots anzulegen. Dies scheint im ersten Augenblick ein aussichtsloser Kampf zu sein, aber eine vernünftige Diät, wie zuvor von uns beschrieben, und der sogenannte Set-Point machen einen glückliches Ende mit den Fettpolstern möglich.

Der Set-Point ist der wichtigste Punkt für jeden, der eine Diät durchführt.

Unter dem Set-Point versteht man den Punkt, an dem unsere

Fettzellen nicht mehr gefüllt werden können. Dieser Set-Point wird ca. 9 Monate nach Beenden einer Diät erreicht. Da wir Fettzellen in unserem Körper nur leeren, aber nicht zerstören oder auf natürlichem Wege entfernen können, müssen wir einen Punkt erreichen, wo wir sie für immer deaktivieren. Dieses Außer-Betrieb-setzen erreicht man, wenn eine Fettzelle ca. 9 Monate nicht ein einziges Mal gefüllt wurde. Die Fettzelle liegt während dieses Zeitraums brach und verkümmert nach und nach, so dass die Zellmembran und die dazugehörigen Rezeptoren nicht mehr geöffnet werden können. Wie jedoch schon erwähnt, darf die Fettzelle über einen Zeitraum von 9 Monaten nicht ein einziges Mal aktiviert werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie als erstes eine Diät vernünftig ohne einen Stoffwechselabfall durchführen, dann aus der Diät herausschleichen und anschliessend diese 9 Monate für den Set-Point beachten.

Wenn Sie sich vorstellen, dass das Volumen einer gefüllten Fettzelle ca. um das 1200-fache größer ist, als das von einer verkümmerten Fettzelle und sich Millionen von Fettzellen in unserem Körper befinden, können Sie erahnen, dass eine verkümmerte Fettzelle, aufgrund ihrer Winzigkeit, für das optische Erscheinungsbild unseres Körpers belanglos ist.

Dennoch warne ich Sie: Sollten Sie nach dem Set-Point wieder in alte Eßgewohnheiten verfallen, so wird Ihr Körper die alten Fettzellen auffüllen und neue Fettzellen produzieren. Es wird nun zwar etwas länger dauern, bis Sie wieder zunehmen, aber das wird unweigerlich geschehen, wenn Sie keine Disziplin halten. Sie müssen nicht auf jedes Stück Kuchen verzichten, und auch nicht auf Pizza oder Pommes. Jedoch sollten diese nicht Bestandteil Ihrer täglichen Ernährung sein.

---

Sein Körpergewicht gesund auf ein normales Maß hin zu reduzieren, ist ein meistens sehr schwieriges Unterfangen. Da in den meisten Fällen nur der innere Schweinehund das wirkliche Problem ist, sollten wir uns über die möglichen Folgen von Übergewicht im Klaren sein. Dass Übergewicht Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und weitere Gesundheitsbeschwerden verursacht, dürfte Ihnen bekannt sein. Solange Sie diese Krankheiten noch nicht haben, werden Sie auch wenig darüber nachdenken. Haben Sie aber erstmal diese Beschwerden, wird aufgrund der Einschränkungen das Reduzieren Ihres Übergewichtes deutlich erschwert.

Ein weiterer Aspekt ist die Ästhetik, die gerade in der heutigen Zeit und besonders bei jungen Leuten eine erhebliche Rolle spielt. Es ist nicht üblich, dass Menschen öffentlich auf ihr Übergewicht hingewiesen werden, aber dennoch weiss jeder Übergewichtige wie hinter seinem Rücken oft geredet wird. Hierbei kommt es zu psychischen Belastungen, die der allgemeinen Gesundheit großen Schaden zufügen kann. Aus diesen Gründen ist es enorm wichtig, dass wir unser Körpergewicht auf ein normales Maß reduzieren und halten, um uns unsere Lebensqualität zu sichern.

Ein weiteres Thema, das ich noch erwähnen möchte, sind unsere gentechnisch veränderten Lebensmittel. Da die meisten gentechnisch veränderten Lebensmittel keinerlei Zulassung bedürfen und eine solche Veränderung oftmals geheim vorgenommen wird, sind Beobachtungen und Langzeituntersuchungen nicht möglich. Da Hersteller immer wieder Lücken finden, sich der Kennzeichnungspflicht zu entziehen, ist auch die Kontrolle für den Verbraucher sehr schwer. Mittlerweile gibt es jedoch seriöse Untersuchungen, die belegen, dass es unter Verwendung gentechnisch veränderter Lebensmittel vermehrt zu Allergien kommen kann und krebsauslösende Faktoren erheblich ansteigen können.

Ich möchte Ihnen einmal vor Augen führen, wozu eine gentechnisch veränderte Pflanze in der Lage ist. In Vietnam u.a. Ländern, in denen Krieg herrschte, wurde ein Entlaubungs- und Pflanzenvernichtungsmittel mit dem Namen „Orange“ eingesetzt. Durch das Absterben der Pflanzen und Entlauben der Bäume sollte der Feind besser sichtbar werden. Es gibt keine Grünpflanzen, die einen Angriff mit „Orange“ unbeschadet überleben. Sollte eine Pflanze dennoch „Orange“ überleben, so sind noch Generationen dieser Pflanze danach geschädigt. Die Sojabohne mit dem Namen „Round-Up-Ready“ überlebt einen Angriff von „Orange“ ohne auch nur den geringsten Schaden zu nehmen. Diese Sojabohne wurde soweit gentechnisch verändert, dass sie gegen jegliche Schadhaf-tigkeit immun ist. Dass diese Bohne nicht dazu verwendet wird, den Welthunger zu stillen, wird dadurch deutlich, dass fast alle So-japroducte aus gentechnisch veränderten Pflanzen bestehen. In Deutschland sind zur Zeit 32.000 verschiedene Lebensmittel auf dem Markt, die alle in irgendeiner Weise gentechnisch veränderte Rohstoffe in erster oder zweiter Linie enthalten. Achten Sie bitte gerade beim Einkauf von Nahrungskonzentraten und Mahlzei-tenersatzprodukten, dass diese keine gentechnisch veränderten Rohstoffe enthalten.



## *Persönliche Notizen*



Der Verfasser dieses neuen Diät-Ratgebers, Herr Peter Meyer, ist Leistungssportler und seit vielen Jahren Trainer und Ernährungsberater in verschiedenen Sportdisziplinen. Vor 16 Jahren entwickelte er eine Diät die den Körperfettanteil bei Sportlern nicht nur reduziert sondern auch dauerhaft niedrig hält.

Seit 1992 machten sich auch Nichtsportler diese Diät erfolgreich zu nutze und Herr Meyer entwickelte diese Diät ständig weiter.

In diesem Ratgeber macht Herr Meyer diese Diät nun endlich für jedermann zugänglich.

Und wirklich für jedermann, egal ob jung oder alt, da diese Methode ohne größeren Aufwand jederzeit durchführbar ist.

Zusätzlich sind alle Informationen die für einen bleibenden Erfolg nach der Diät sowie für den Alltag notwendig sind in dieser Broschüre enthalten.

Einfach, enorm wirksam und informativ sind die Geheimnisse dieser Diät zusammengefasst.