

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekulärmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

FIT'N'JOY - EAT 'N' JOY

Fit mit Freude - Essen mit Freude

Version: 27. Februar 2020

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Inhalt

Abnehmen - Wissenswertes um ein altes Thema	6
Einleitung	7
<i>Wir sind immer noch Neandertaler</i>	8
Aus dem Leben gegriffen: Möpschen und Röllchen	10
Fette Fragen - Fette Antworten	14
<i>Die Fettweg-Frage</i>	14
<i>Die Regulation</i>	14
<i>Figuren-Feinde</i>	14
<i>Die Fett-Epidemie</i>	14
<i>Warum der Dicke seine Kilos nur mühsam verliert</i>	15
Fette Irrtümer und wahre Volksweisheiten	16
<i>Gut gekaut ist halb verdaut</i>	16
<i>Kauen zerkleinert die Nahrung</i>	16
<i>Die Speichel-Amylase verdaut Kohlenhydrate bereits im Mund</i>	16
<i>Kauen verkürzt die Magen-Darm-Entleerungszeit</i>	16
<i>Kauen hält die Zähne gesund</i>	17
<i>Gekautes Essen schmeckt besser</i>	17
<i>Kauen ist auch Triage: Was gehört wohin!</i>	17
<i>Das Was bedenke, mehr das Wie (Goethe)</i>	17
<i>Die Physiologie des Speichels</i>	17
<i>Geschmacksinneszellen regen die Hirntätigkeit an</i>	18
<i>Kauen als Erlebnis</i>	18
<i>Das neue Ess- und Kauverhalten (nach Dr. med. Monika Pirlet</i>	18
<i>Dinkelfladen als Kautrainer</i>	19
<i>Rezept Dinkelfladen - hefe- und weizenfreier Brotersatz</i>	19
<i>Rohkost abends ist ungesund</i>	20
<i>Trinken zum Essen füllt den Magen und macht schneller satt</i>	21
<i>Viel Trinken ist gesund</i>	21
<i>FDH - Wer abnehmen will, muss weniger essen!</i>	22
<i>Kalorienarme Süß Stoffe machen nichts und mit Light Produkten nimmt man ab</i>	22
<i>Sportliches Quälen hilft beim Abnehmen</i>	23
<i>Der Jo-Jo Effekt</i>	24
<i>Redlich verdient: Nach dem Sport ein Bier und ein Sandwich</i>	25
<i>Im Schlaf nimmt man ab</i>	26
<i>Stress macht schlank</i>	27

<i>Dicke Kinder - gute Kinder</i>	28
<i>Können denn Pralinen Sünde sein?</i>	29
Das Überlebenssyndrom	30
<i>Claudia: Trotz Sport bleibe ich fett</i>	30
<i>Warum bin ich dick, ich esse ja so wenig</i>	31
<i>Mit Fasten nimmt man ab</i>	31
Welche Diät macht Sinn?	32
<i>Die Hauptstrasse der Ernährung und die TopMix-Lebenselixiere sind der Kern der gesunden Lebensweise</i>	32
Essen - Die vier grundlegenden Irrtümer	33
<i>Gesundes Essen ist langweilig</i>	33
<i>Gesundes Essen ist teuer</i>	33
<i>Gesundes Essen ist Zeit raubend</i>	33
<i>Gesundes Essen sättigt mich nicht</i>	34
<i>Gesundes Essen schmeckt mir nicht</i>	34
Thermogenese - Ein wichtiger Aspekt zu einem schlanken Körper	36
<i>Was geschieht mit den täglichen Nahrungskalorien?</i>	36
<i>Fischöl erhöht die Thermogenese</i>	36
<i>Auch Wasser wirkt thermogenetisch</i>	36
<i>Eiweiss: Hohe und längere Wärme Produktion</i>	37
<i>Thermogenetische Wirkung von Medikamenten</i>	37
<i>Thermogenese aus Sicht der chinesischen Medizin</i>	37
Temperaturverhalten einiger Nahrungsmittel gemäss chinesischer Diätetik	38
TCM: Die Milz - Das Yin Organ der Erde	39
<i>Übergewicht und Milz – ein enger Zusammenhang</i>	39
<i>Die kräftige Milz</i>	39
<i>Die schwache Milz</i>	39
Schlaf dich gesund	41
<i>Während wir schlafen</i>	41
<i>Krank durch Schlaf Mangel: Hungergefühl</i>	41
<i>Krank durch Schlaf Mangel: Diabetes</i>	41
<i>Krank durch Schlaf Mangel: Herzprobleme</i>	42
<i>Krank durch Schlaf Mangel: Schwächung des Immunsystems</i>	42
Sehen und Riechen beseelt unsere Seelen!	43
Appetit und Hunger	45
<i>Appetit</i>	45
<i>Hunger</i>	45

<i>Heisshunger - Signal des Körpers</i>	45
<i>Frustessen</i>	46
Die grossen Stolpersteine	47
<i>Hürde Nr. 1: Vom Vorsatz zur Tat</i>	47
Der 1. Januar – ein trauriger Tag der Rekorde	47
<i>Hürde Nr. 2: Unwissenheit schafft Widerstand</i>	48
Von der Idee zum Wissen.....	48
<i>Die Angst der Dicken vor dem Verhungern</i>	48
Den Hunger überlisten - so werden Sie satt.....	48
Essen bis zur Sättigung und nicht bis zum Völlegefühl	48
<i>Hürde Nr. 3: Keine Zeit</i>	49
Keine Zeit für was? Für meinen Körper?	49
<i>Hürde Nr. 4: Die 5 Kardinalfehler</i>	50
Kardinalfehler 1: Zu schnell	50
Kardinalfehler 2: Zu viel.....	50
Kardinalfehler 3: Zu oft	50
Kardinalfehler 4: Zu spät	50
Kardinalfehler 5: Zu schwer.....	51
Übergewicht - der Weg aus dem Dilemma	52
<i>XLS - Das moderne Gewichtcoaching nach Dr. Eichhorn</i>	52
<i>Ernährung</i>	53
<i>Bewegung</i>	53
<i>Schlaf</i>	53
<i>Psyche</i>	53
<i>Motivation: XLS Software</i>	54
Bewegung bringt Regung und verbraucht Energie	55
<i>Der optimale Trainingspuls - das ist Geschichte!</i>	55
<i>Work-Out und Kalorien Aufnahme</i>	56
<i>Wer abnehmen will</i>	56
<i>Welche Sport Arten sind geeignet?</i>	57
Jogging - Laufen.....	57
NordicWalking.....	57
Nordic-Walking:	59
Radfahren.....	59
Hometrainer	60
Skilanglauf	60
Schwimmen.....	60
Aquafit.....	60
Wet-Vest (Hallenbad – Freibad).....	60
Aerobic	60
Rudern.....	60
Pilates - Faszien-Pilates	61
Mein Training 2011 in Zahlen.....	61
<i>Körper Fett Messung</i>	63
Die Messresultate	65
Unterstützung	66

Granuvital Fit&Schlank SevisanaLine	66
X-Form Drink SevisanaLine	68
Chitosan	68
L-Carnitin	68
Inulin	68
Guarkern Mehl:	68
<i>X-Form und Granuvital Fit&Schlank: Die Philosophie</i>	69
Basenpulver n. Dr. Eichhorn	69
Reine Flohsamen Schalen SevisanaLine	69
<i>Zusätzlich bei Müdigkeit, Erschöpfung, Leistungsschwäche</i>	69
Amino Drink SevisanaLine	69
Coenzym-Q ₁₀ (Vesisorb)	69
<i>Tagesgestaltung: Nahrungsergänzung</i>	70
Tanja: Ich habe es geschafft!	71
<i>Nach genau 407 Tagen: 55 kg abgenommen!</i>	71
<i>Tanja: Mein Tages- und Wochenplan</i>	72
Take Home Message	73

Abnehmen - Wissenswertes um ein altes Thema

Früher wurde man für körperliche Arbeit bezahlt - heute muss man bezahlen, um körperlich aktiv zu sein
Professor Dr. Arya Sharma, General Hospital, Hamilton, Kanada

*Jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im Mund,
zwei Stunden im Magen,
aber drei Monate an den Hüften*
Christian Dior

*Die einzige Methode, gesund zu bleiben, besteht darin, zu essen, was man nicht mag, zu trinken,
was man verabscheut, und zu tun, was man lieber nicht täte*
Mark Twain, amerikanischer Schriftsteller

Einleitung

Wir ach so modernen Erdenbürger sind immer noch mit den Genen und damit dem Stoffwechsel der Steinzeitmenschen ausgestattet. Fett ist die am Körper getragene Notreserve, in Zeiten der Not jederzeit verfügbar. Fett war früher eine Art Lebensversicherung, heutzutage bei der ständigen Verfügbarkeit der Nahrungsmittel eine Lebensbedrohung. In Zeiten des Überflusses speichern wir Fett noch genau so gut wie unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, mit dem kleinen Unterschied: Wir leben im steten Überfluss. Von Hungersnot keine Spur. Genau betrachtet, wäre die, nennen wir sie *50:50 Neandertaler-Diät*, der einzig wahre Schlüssel zu einem bleibend schlanken Körper. Zur Hälfte der Woche essen wir normal, das heisst, wir halten uns an die je nach körperlicher Betätigung vorgegebene Kalorienzahl, gönnen uns aber kleine Gaumensünden. Den Rest der Woche essen wir leicht unterkalorisch. Schliesslich waren die Jäger sowie die Beeren- und Wurzeln sammelnden Hausfrauen auch nicht jeden Tag gleichermaßen erfolgreich.

In grauer Vorzeit, als unsere Stoffwechsel Gene geformt wurden, war fettarmes Wildfleisch und zum Teil Fisch Hauptnahrungsmittel, dazu saisonales Gemüse, Waldbeeren, junge Blätter, Kräuter, Wurzeln und Nüsse. Milch- und Milchprodukte sowie Getreide gehörten noch nicht zum Speiseplan der Jäger. Das ist eine Erfindung der Ackerbaumenschen, so etwa vor 10`000 Jahren. Diese Zeitspanne bis heute ist jedoch zu kurz, um die Stoffwechsel Gene auf die veränderte Ernährungsweise zu programmieren. Dasselbe gilt 1 zu 1 auch für das Dinner Cancelling, beileibe keine Modeerscheinung unserer Zeit. Für unsere Vorfahren war der Verzicht auf die Abendmahlzeit naturgegeben: Es fehlte schlicht und einfach das Licht!

Der Lebensrhythmus wird nicht mehr diktiert von der Natur wie zu Neandertalers Zeiten, sondern von der Gesellschaft und der Industrie. Die Industrie diktiert die Vorlagen und dazu gehört nun einmal nicht frisches Gemüse aus dem Bauernladen. Fast-Food Riesen und Frittenbuden haben im Stillen ein erklärtes Interesse an der Einhaltung der kardinalen Ernährungsfehler, denn diese steigern die Umsätze. Um den Imageschaden etwas abzuwenden, finden sich neuerdings auch Salatarrangements in den Auslagen. Die Frage ist berechtigt: Echtes Gesundheitsanliegen oder nur werbewirksames Gesundheitssignal!

Kaum zu glauben, aber wahr, sogar einleuchtend: Wer in der Nähe von Hamburger-Frittenbuden oder Fastfood-Restaurants wohnt, läuft Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden. An einem Kongress in San Diego präsentierten die Forscher eine interessante Dreijahres-Studie zum Thema Fastfood-Nachbarschaft und fanden heraus, dass mit jedem neuen Fastfood Betrieb in der Umgebung des Wohnortes das Risiko für einen Schlaganfall um ein Prozent zunahm. Die Studie wurde während drei Jahren in Texas durchgeführt.

Eine ständige Berieselung mit Verlockungen aller Art schwächt mit der Zeit auch den stärksten Geist.

Mittagessen 6 Euro – Abendessen 12 Euro, so stand es geschrieben am Strassenrand in Dornbirn. Nach getaner Arbeit darf ich mir etwas Gutes leisten, etwas Besseres als mittags. 12 Euro anstelle 6, keine abschreckende Wirkung, Verlockung pur: 12 muss besser sein als 6, und mehr, mehr Kalorien, Kalorien, die ich abends nicht mehr verdaue, Kalorien die sich aufsummieren und über kurz oder lang als mehr oder weniger zarte Frühlingsröllchen für alle weit herum sichtbar werden.

Übrigens – und dieser Satz ist an dieser Stelle fehl am Platz, er müsste als Schlusswort zu lesen sein - es gibt keine Zauberdiäten - die einzig wahre Zauberformel lautet: Die Energie Zufuhr muss tiefer sein als der Energie Verbrauch und wirklich energieverzehrend ist und bleibt die körperliche Bewegung. Wir müssen geschmeidig werden und nicht erstarren wie der Ritter in seiner Rüstung.

Wir sind immer noch Neandertaler

Wir müssen endlich einsehen und begreifen, dass unser optimaler Speiseplan schon vor 50'000 Jahren genetisch programmiert worden ist.



Morgens zogen die Neandertaler auf die Jagd, die Frauen sammelten Beeren und Kräuter und abends kehrte Ruhe ein: Die lichtlosen Nächte liessen jegliche Aktivität erlahmen, Nahrungssuche und Nahrungsaufnahme inklusive.

Wir sind Neandertaler geblieben. Wir brauchen nachts immer noch Ruhe und keine Nahrung. Forscher rechnen mit weiteren 50 Generationen, bis sich unser Darm an die veränderten Essgewohnheiten mit den üppigen Abendmahlzeiten gewöhnt haben wird, denn unsere Gene sind entwicklungsmässig in der Steinzeit hängengeblieben.

Aufnahme und Umsetzung der Nahrung ist ein Zustand der Energie verbraucht und mit den Jahren den Darm ermüdet. Die Verdauungsschwäche als Folge der chronischen *Darmermüdung* setzt still und heimlich Krankheitsprozesse in Gang, die wir nur allzu spät wahrnehmen, falls überhaupt: Völlegefühle, Druck im Oberbauch nach dem Essen, Aufstossen, weil der *Verkehr* in den unteren Darmabschnitten stockt (Verstopfung), wechselhaft auch durchfallartige Stühle, klebrige und stinkende Stühle (Fäulnis- und Gärungsprozesse), Blähungen, übelriechende Windabgänge, Reiz Darm, alles Symptome, fast würde man sagen *Kavaliersdelikte*, für die meisten Menschen ohne nennenswerten Krankheitswert. Fäulnis- und Gärungsprozesse führen zu entzündlichen Veränderungen der Darmschleimhaut, zu einer vermehrten Giftstoffaufnahme aus dem Darm, zum *Leaky-Gut-Syndrom*, dem Syndrom des *durchlässigen* Darms, ein Begriff, der in der Schulmedizin nicht anerkannt wird. Kranker Darm = kranker Mensch, der Darm ist die Wurzel. Die Pflege des Baumes beginnt mit dem ersten Schrei des Hahns, mit dem Frühstück!

Die guten Gene der menschlichen Frühzeit wurden mit zunehmender Zivilisierung zu schlechten Genen. Um in Zeiten der Nahrungsknappheit überleben zu können, war der Steinzeitmensch auf eine gut funktionierende Fett Speicherung angewiesen und im Falle von Infektionen und Verletzungen auf eine starke entzündliche Immunantwort im Sinne von raschen Reparaturmechanismen. Als Resultat auf die falsche Ernährungsweise mit der ständigen, im Überfluss vorhandenen Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln reagiert der Körper mit einer stillen, schleichenden Entzündung, genannt *silent inflammation*, schmerzfrei und unbemerkt, mit verheerenden Folgen: Herzerkrankungen, Schlaganfall, Diabetes mellitus, vorzeitiges Altern, Krebsförderung, Autoimmunkrankheiten und Erkrankungen im zentralen Nervensystem, im Hirn: Morbus Alzheimer und Morbus Parkinson.

Die Alzheimer Therapie kommt immer zu spät. Die einzig wahre Chance liegt in der Vorbeugung, in der frühen Erfassung von Mangelzuständen - Vitamin-B6, Vitamin-B12 und Folsäure um nur die wichtigsten zu nennen und der Erkennung und Vermeidung von Zuständen, die in die *silent inflammation* münden.

Die *silent inflammation* ist die Endsumme aus Bewegungsmangel + kohlenhydratreiche oder stark Eiweissreiche Ernährung. Eine Kohlenhydrat-reiche Ernährung mit viel Teigwaren und Brot, vor allem Weissbrot und ohne verdauungsverlangsamende Öle führt zu hohen Insulinausschüttungen. Alle Kohlenhydrate, die nicht sogleich im Rahmen einer körperlichen Arbeit oder Sport *verbrannt* werden, müssen schleunigst aus dem Blut verschwinden. Dafür sorgt das Insulin, indem es die Kohlenhydrate sogleich in Fett umwandelt, mehrheitlich in das entzündungsfördernde Bauchfett. Eine Eiweiss Mast über 6 Wochen - *Grilladen* einen Sommer lang – lässt die *silent inflammation* förmlich explodieren.

Das erste Ziel in der Therapie der schleichenden Entzündung heisst: Kampf dem *dicken Bauch*, denn die vielen entzündungsfördernden Stoffe werden in erster Linie im Bauchfett produziert. Die Bauchfettzellen stellen eine echte kriegerische Bedrohung unserer Gesundheit dar. Die beste Therapie besteht in der Befolgung der Richtlinien wie sie in der *Hauptstrasse der Ernährung* genannt wurden, in TopMix Getränken über den Tag verteilt und in körperlicher Betätigung.

Aus dem Leben gegriffen: Möpschen und Röllchen

Dicke Menschen haben es, und das ist wörtlich zu nehmen, schwer im Leben. Umso verständlicher ist es, dass die Gesellschaft alles daransetzt, das Leben dieser armen Mitmenschen einigermaßen erträglich zu gestalten. So bezahlen die Krankenkassen für die Folgeschäden Milliardenbeträge ohne auch nur mit der kleinsten Wimper zu zucken. Lassen wir mal die globale Kosten-Katastrophe als unausweichliches Schicksal so im Raum stehen und entfliehen in eine Oase inmitten asiatischer Hektik, ins Peninsula in Bangkok, einem 6* Hotel der Superlative am Chao Phraya River gelegen. Es ist Frühstückszeit. Ein erlesenes Buffet vom Allerfeinsten, welches auch weltgereisten, verwöhnten Gourmets ein Entzücken zu entlocken vermag. Erst einmal aber stolpert der Hungerige über die allseits bekannten Kalorienbomben, vom Riesengipfel bis hin zum gebratenen Speck, verteilt auf gleich mehrere Laufmeter. Einige Schritte weiter, in einem klimatisierten Raum, ein kaltes Buffet, das nun wirklich keine Wünsche mehr offenlässt. Das herzliche Sawadikah eines superschlanken Thai Models mit astreiner Gemüsehaut suggeriert gleich beim Eingang Gesundheit pur, nur was erspäht mein durch diese Naturschönheit erhellter Morgenblick als allererstes: Sweets soweit das Auge reicht. Ich fühle mich gleich zuhause, wie in der Schweiz, wie im Lebensmittel-Supermarkt, wo man in aller Regel sich zum Gemüse und den Früchten an Kalorienregalen vorbei vorarbeiten muss. Der Rückweg zur Kasse ist wohl programmiert, die Gassen werden schmaler, der Körperkontakt zu den Schokoladen und Biskuits immer kleiner.

Möpschen

So verwundert es nicht weiter, dass sich eine schwergewichtige Dame am Nebentisch (nennen wir sie liebevoll Möpschen) mit Bergen von *Gipfelis*, Sweets, gebratenem Speck und Käse zuklebt. Es wird sich in Bälde herausstellen, dass der Buffetgang Nr. 1 nur der Anfang des Schaufelns war (als Essen lässt sich dieses Verhalten wohl nicht mehr bezeichnen). Es war einmal die Diskussion, ob dicke Fluggäste das *Übergewicht* bezahlen sollten. Auf der Gepäckwaage hätte das locker ein *overfreight* von 35-40 kg ergeben.

Buffetgang Nr. 2: Magisch fasziniert bleibt sie verwurzelt vor den Kalorien stehen, wird aber vom schlankeren Ehemann sanft in Richtung Wok-Gemüse, gebratenem Reis mit Rührei und Huhn geschubst, wie zu erwarten war, ohne Erfolg. Ein Nasenrümpfen auch beim Lachs, den Krabben und den Lobsters. Ein kurzes Innehalten bei der geschnitzten Ananas, die aber bis zur Unkenntlichkeit zugekleistert ist mit Vanillecreme. Kehrtwendung zu den kunstvoll und liebevoll angerichteten Kuchentürmen: Jetzt noch ein feines, handtellergrösses Vanillegebäck, der Einfachheit halber gleich über die Sauce gelegt.

Buffetgang Nr. 3: Zur Beruhigung des schlechten Gewissens Griff zum grossen Teller, der überquellend mit süss mundenden Mango Schnitten gefüllt wird. Fructose pur....

Einen 4. Gang gab es nicht mehr, vielmehr jedoch einen müden Griff zum elfenbeinfarbenen Pillendöslein!

Wie heisst es doch so schön in Breakfast at Tiffanys: Same procedure as every year: Yes, in der Tat, am Tag danach, huldigt sie erneut dem Wappentier unserer Gesellschaft, der Giraffe: Gier & Raffe, mit einem Unterschied: Der Gang ist jetzt sichtlich hinkend, das Gesicht schmerzlich verzogen, 2 Treppentritte fallen ihr augenfällig schwer und die Arme sind übersät mit Insektenstichen, ganz im Gegensatz zum gesund essenden Ehemann. Wahr oder nicht war, der Volksmund spricht hier vom *süssen* Blut.

Klar, dass nachmittags Möpschen sich naschend im Pool-Liegestuhl räkelte und das 29 Grad warme Wasser tunlichst meidet. Man könnte sich ja noch eine Blasenentzündung holen....

Was lehrt uns Möpschen?

Dicke Menschen füllen die Teller randvoll, **bewegen** sich demzufolge auch weniger hin zum Buffet. Schlanke Menschen bevorzugen häufigere, kleinere Portionen. Sie sind an den Buffets häufiger anzutreffen und gönnen sich eine kleine Kaloriensünde erst zum Schluss. Dieses Buffetverhalten ist 1:1 übertragbar auf das Konsumverhalten in Lebensmittelgeschäften. In über einem Drittel aller Haushalte leben adipöse, bzw. übergewichtige Personen, die gemäss einer Studie für das Essen auch mehr Geld ausgeben. Diesem Kundenpotential wird Rechnung getragen, indem dem immer Hungrigen gleich ab Ladeneingang eine breite Kalorienauswahl serviert wird (von wenigen löblichen Ausnahmen abgesehen). Die Verkaufsstrassen hier sind breit, um ja ein befreiendes Gefühl zu vermitteln. Haushalte mit übergewichtigen Menschen kaufen öfter Lebensmittel ein und geben gemäss einer Studie dabei pro Einkauf rund 15 bis 20 Prozent mehr Geld aus als Haushalte mit ausschliesslich Normalgewichtigen (ACNielsen-Panel-Stichprobe, 3000 Haushalte, 2007).

In Haushalten mit Übergewichtigen sind auch überdurchschnittlich mehr Tiefkühl- und Mikrowellengeräte oder vollautomatische Kaffeemaschinen zu finden. Die Studie zeigte in der Übergewichtsgruppe auch ein vermindertes Gesundheitsbewusstsein, ein stärkeres Verlangen nach Sonderangeboten, ein vermindertes Qualitätsbewusstsein und einen selteneren Griff zu gesundheitsfördernden Produkten. In den Übergewichtshaushalten ist die Ausgabebereitschaft für gesunde Produkte eingeschränkt. Die Studie ergab ferner, dass Übergewichtige sehr grossen Wert legen auf schmackhaftes Essen und es ist nun einmal das Fett, das ein entsprechendes Mund Gefühl vermittelt. Ein Kardiologe brachte es anlässlich einer Fortbildung auf den Punkt: *Ohne Mund Gefühl geht es nicht, Fett muss sein*. Es ist und bleibt eine Tatsache, dass Fett unsere Mundfühler mehr reizt als ein noch so perfekt in Szene gesetztes Gemüsebouquet eines 16 Sterne Kochs. Fettreduzierte Produkte (z.B. Joghurt) werden mit Inulin angereichert, welches ein fettähnliches *Mund Gefühl* vermittelt. Damit lässt sich das fehlende Mund Gefühl beim Genuss fettarmer Produkte überlisten. Inulin ist ein Kohlenhydrat, das im Darm aufquillt (Verdickungsmittel) aber nicht aufgenommen werden kann. Inulin reiche Nahrungsmittel sind: Knoblauch, Zwiebel und Topinambur. Inulin wird von Darmbakterien unter Gasbildung verstoffwechselt und kann gelegentlich Blähungen verursachen.

So finden sich denn auf dem Einkaufszettel von Übergewichtigen stets kalorienreiche Nahrungsmittel, Süss-Getränke, Brot, Süssigkeiten, Pralinen, Chips, Butter/Margarine, Saucen, Tiefkühlprodukte, Wurstwaren. Dabei dominieren Kohlenhydrate, die vom Darm schnell aufgenommen werden, zu hohen Blutzuckerspiegel führen, welche das Hungergefühl rasch aber nicht nachhaltig dämpfen...die Sucht nach Süssem ist geboren...

Und was lehrt uns Möpschen noch?

Tierische Produkte sind reich an Arachidonsäure (Speck, Käse etc.). Die Arachidonsäure ist gleichsam das *Benzin* in unserem Körper: Es brennt! Aus der Arachidonsäure entstehen (und zwar innerhalb von Stunden) entzündungsfördernde Botenstoffe, die unsere Gelenke Schmerzen lassen: Heute Abend eine Arachidonsäure reiche (sprich fettreiche) Mahlzeit, morgens Erwachen mit schmerzenden Gelenken (meist Fingergelenke). Je mehr tierische Fette wir aufnehmen, desto höher ist der Gehalt an Arachidonsäure in der Zellwand, umso höher ist die Bereitschaft zur Entzündung.

Insulin fördert diese Entzündungsbereitschaft, indem es entzündungsfördernde Enzyme unterstützt. Je schneller Kohlenhydrate aus dem Darm ins Blut gelangen, umso höher ist die Insulinausschüttung. Aufgabe vom Insulin ist es, den überschüssigen Zucker im Blut rasch in das Zellinnere zu transportieren, wo der Zucker in Energie umgewandelt wird. Nur, die Kapazitätsgrenze der Zelle wird rasch erreicht und so verwandelt Insulin den überschüssigen Zucker rasch in Fett, welches dann in Form von unerwünschten Pölsterlis bald einmal für jedermann weithin sichtbar ist. Süsses fördert Übergewicht beträchtlich. Nach dem Essen sollst du ruhn oder tausend Schritte tun. Ruhen ist in diesem Falle aber Gift und die mindestens tausend Schritte segensreich, weil aufgrund des erhöhten Energiebedarfs vermehrt Zucker verstoffwechselt und nicht in Fett umgewandelt wird.

Möpschen habe ich aus den Augen verloren wird mir aber als abschreckendes Beispiel lebhaft in Erinnerung bleiben. Auch in mir steckt ein kleiner Sünder, ich gebe es offen und unumwunden zu. Wenn meine Frau und ich einmal zu viel zum Kalorienregal schielen, werfen wir uns einen listigen Blick zu. Ohne Worte wissen wir unsere Gedanken zu lesen, wir denken an Möpschen, legen den Kuchen wieder zurück ins Regal und schreiten strammen Schrittes die Gemüse- und Fruchtereihe ab. Und so geschah es an einer Kasse: Die schlanke Kassierererin wirft einen entzückten Blick in unseren Einkaufswagen und sprudelt hervor: *So viel Gemüse habe ich wirklich noch nie in einem Einkaufswagen gesehen!*

Röllchen

Kehren wir noch einmal zurück ins Peninsula und schlendern am Gewürzgarten des Chefkochs vorbei über eine niedliche Holzbrücke zum über 100 Meter langen Pool mit seinen reizvollen Liegehäuschen zu beiden Seiten. Nicht auffällig, weil gewohnter Alltag: Die dünnen Menschen schwimmen, poolen, bewegen sich. Falls sich ein Dicker überhaupt ins Wasser wagt, hängt er erst einmal träge am Pool Rand um sich bestenfalls erst in Phase 2 etwas zu räkeln. Ich habe die Zeiten gestoppt: Die reine Bewegungszeit der Dicken am Stück betrug im Durchschnitt 4 Minuten.

Just in dem Moment, wo ich mich für mein 2-stündiges Aquafitprogramm ins Wasser gleiten lasse, fällt mein medizinischer Blick auf riesige, armdicke *Frühlingsrollen*, mehr oder wenig gekonnt verschleiert unter einem hellgrünen Negligé-artigen Überhang. Ich nenne diese Dame daher *Röllchen*. Und was macht Röllchen um diese Zeit (es ist 3 Uhr nachmittags) in einem eben genannten Poolhäuschen: Sie isst, sie isst liegend, sie schaufelt Nudeln. Ich achte auf die Zeit. Nach genau einer halben Stunde verschwinden letztmals Nudeln im grossen Schlund. Von Gemüse weit und breit keine Spur, dafür weithin sichtbar, wie die Pirellis, ein grosses Süssgetränk. Pirelli ist für die Führerscheinlosen unter uns eine Pneu Marke! Die Frühlingsrollen um den Bauch sind auch gut bekannt unter dem Namen Micheline Reifen in Anlehnung an das gleichnamige Männchen, das manchmal bei Tankstellen zu sehen ist.

Von Möpschen haben wir gelernt, dass vor allem nach so viel Kohlenhydraten Bewegung angezeigt wäre (Abendspaziergang nach üppiger Mahlzeit nicht vergessen!).

Röllchen legt das Negligé nicht ab, sondern greift vielmehr zu einem Buch. Wie medizinisch nach einem Kohlenhydratberg zu erwarten dauert es nur knappe 15 Minuten und das System kippt: Das Buch fällt auf den Schoss, der Kopf rollt zur Seite und Röllchen fällt in einen wohlverdienten Tiefschlaf.

Zeitsprung: Nach genau 2 Stunden steige ich aus dem Wasser und genau in diesem Augenblick schlägt Röllchen wieder ihre Augen auf. Sie räkel sich während einiger Minuten. Der aufmerksame Pool Boy offeriert umgehend das asiientypische Kalttüchlein zur Erfrischung des Gesichts und geschäftstüchtig wie er ist hält er ihr die Getränkekarte vor die Nase....vom Gratismineral nahm sie nur ein ganz kleines Schlücklein.

Was lehrt uns Röllchen?

Kohlenhydrate machen müde. Die Müdigkeit ist abhängig von der Darmaufnahme und der Kohlenhydratdichte des entsprechenden Nahrungsmittels.

Es ist nicht gleichgültig, welche Kohlenhydrate wir essen. Welche günstig und welche ungünstig sind, das verrät der Glykämie-Index (abgekürzt Glyx). Dieser zeigt den Grad der Erhöhung des Blutzuckers nach dem Genuss eines Kohlenhydrats auf. Günstige Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker nur langsam und wenig. Ungünstige steigern ihn rasch und stark. Glykämie heisst Zucker im Blut.

Zur Ermittlung des Glyx wird der Blutzuckeranstieg nach 50 g Glukose gemessen und willkürlich als Mass 100 festgelegt. Damit lässt sich der Grad des Blutzuckeranstiegs nach Einnahme anderer Nahrungsmittel mit ebenfalls 50 g Kohlenhydrat-Gehalt prozentual vergleichen.

Ein niedriger Glyx weist auf einen langsamen und niedrigen Blutzuckeranstieg hin.

Dies geht von Glyx 1 bis Glyx 54. Diese Werte weisen die günstigen Kohlenhydrate auf.

Ein hoher Glyx bedeutet dagegen einen schnellen bis hohen Anstieg des Blutzuckers. Je höher der Glyx ist, desto stärker muss eine Insulinausschüttung erfolgen, um den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Ein hoher Glyx hat die Werte von 71 bis 100. Diese weisen die ungünstigsten Kohlenhydrate auf.

Ein mittlerer Glyx liegt zwischen 55 und 70. Er weist auf mässig günstige Kohlenhydrate hin.

Für den Stoffwechsel entscheidend ist aber nicht der Glykämie Index, sondern die *Glykämische Last*. Die *Glykämische Last* berücksichtigt die Tatsache, dass eine gleiche Portion Vollkornbrot nicht die gleiche Kohlenhydratmenge enthält wie eine gleiche Portion Kartoffeln. Man spricht auch von der Kohlenhydratdichte. Hohe *Glykämische Last* = Gesundheitsrisiko.

Die Glykämische Last wird mit folgender Formel berechnet:

Glykämische Last (GL) = Glykämischer Index * Kohlenhydratmenge (g/Portion) / 100

Verkochte Teigwaren gelangen schneller ins Blut als al dente Teigwaren, führen zu einem deutlich höheren Insulinstieg und führen zu Müdigkeit.

Fettzusatz verlängert die Darmaufnahme und ist günstig (Rapsöl über die Nudeln!).

Kürbis und Kartoffeln haben wohl einen ungünstigeren Glyx als Vollkornbrot, sie zeichnen sich jedoch aus durch eine viel geringere Kohlenhydratdichte: Es ist für den Stoffwechsel günstiger 150 g Kartoffeln (am besten mit Rapsölzusatz) zu essen als 150 g Vollkornbrot.

Röllchen dürfte sich gut und gern zusammen mit dem Süssgetränk ein Stück über 1000 kcal einverleibt haben, also mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs.

Mein 2-stündiges Aquafitprogramm bezeichne ich als Ausdauertraining *Intensität leicht* und errechne so einen Energie Verbrauch von ca. 1200 kcal, also gerade mal die Kalorienmenge, die sich Röllchen mit ihren Nudeln und dem Süssgetränk erkämpft hat.

Fast lag es mir auf der Zunge, Möpschen und Röllchen folgende *Take-Home-Message* auf den Weg zu geben:

- Idealgewicht → hohe Lebenserwartung
- 20 % Übergewicht → 25–35 % niedrigere Lebenserwartung
- 30 % Übergewicht → 50 % niedrigere Lebenserwartung

Fette Fragen - Fette Antworten

Die Fettweg-Frage

Die zentrale Frage des Adipösen ist schon beinahe Standard: Wie viel Gewicht kann ich in kürzester Zeit verlieren? Dabei wäre die Frage wie lange man halten kann, was man dem Körper mühsam abgerungen hat, doch wesentlich gewichtiger. Niedrig kalorische Essen zeigt zwar Anfangserfolge, ist aber nicht von Dauer. Bei allen Schwankungen des Körpergewichts, das Gleichgewicht der Gesamtkörperenergie ist sehr eng reguliert. Die mittlere Kalorienaufnahme beträgt bei einem Erwachsenen ca. 1 Million Kalorien pro Jahr und die mittlere Gewichtszunahme jährlich 500 bis 1000 g (5'000 bis 10'000 kcal), was einer Schwankung von nur 0,5 bis 1 % des jährlichen gesamten Energie Umsatzes entspricht.

Die Regulation

Die Regulationszentren, die Hunger und Sättigung steuern, befinden sich nicht etwa in der Hirnrinde, sondern viel tiefer im System, nämlich im Hypothalamus und im Hirnstamm. Der Hypothalamus liegt nahe der Schädelbasis im Bereich der Sehnervenkreuzung und der Hirnstamm, zwischen Rückenmark und dem eigentlichen Hirn. Appetit, Sättigung und Hungergefühle werden über sehr komplexe Mechanismen gesteuert. Botenstoffe wie z.B. Leptin signalisieren Sättigung und kurbeln Stoffwechselfvorgänge an. Ghrelin stimuliert den Appetit und PYY, das Sättigungshormon, macht uns satt. Verkompliziert werden alle diese Steuerungsmechanismen durch genetische, sozioökonomische, kulturelle und individuelle Einflüsse.

Figuren-Feinde

Der Schwergewichtsfaktor Nr. 1 ist im wahrsten Sinne des Wortes nicht *hand made*, sondern vielmehr *machine made*. Maschinen und Haushaltgeräte nehmen einem zeit- und kalorienraubende, anstrengende Körpertätigkeiten ab, im Haushalt, im Garten, bei der Arbeit und erst recht auf dem Weg zur Arbeit. *Zwischen 1985 und 2000 hätte die durchschnittliche tägliche Kalorienaufnahme pro Kopf um 300 kcal (12 %) zugenommen, gleichzeitig aber auch die körperliche Aktivität um 300 kcal abgenommen.* Zitat Prof. Sharma.

Die Fett-Epidemie

Die Fettepidemie ist ein weltweit zunehmendes Problem, wobei ethnische Faktoren eine grosse Rolle spielen. Iran, hier besonders die weibliche Bevölkerung, ist das *fetteste* Land auf Erden. Für Asiaten ist ein BMI von 20 die Regel und ideal. Asiaten mit einem BMI von 23 weisen bereits ein höheres Erkrankungsrisiko auf und sind so gesehen bereits als übergewichtig anzusehen. Für Mitteleuropäer bedeutet die Zahl 23 andererseits niedrigstes Erkrankungsrisiko.

Gemäss der AC-Nielsen-Panel-Stichprobe mit 3000 Haushalten lebt in rund 15 Prozent der Haushalte mindestens eine Person mit Adipositas (BMI ab 30). Etwas mehr als ein Drittel der Haushalte muss zu den Übergewichtigen (BMI 25,0-29,9) gezählt werden, Tendenz steigend.

Haushalte mit übergewichtigen/ adipösen Personen kaufen öfter Nahrungsmittel ein und geben dabei pro Einkauf rund 15 bis 20 Prozent mehr Geld aus als Haushalte mit ausschliesslich Normalgewichtigen. Übergewichtige legen Wert darauf, dass ihnen das Essen schmeckt. Ob es gesund ist, interessiert sie deutlich weniger. In ihrer Lebensmittelpyramide dominieren denn auch Produkte der oberen Stufen. Speziell Fleisch, Butter/Margarine, Saucen, Tiefkühlprodukte, Desserts, Kaffee und Chips geniessen bei Übergewichtigen eine höhere Beliebtheit. Symposium Fettbewusste Ernährung, Schweiz. Milchverband, September/2008.

Warum der Dicke seine Kilos nur mühsam verliert

Eine einfache Rechnung:

Ein Würfelzucker enthält 16 Kalorien. Bescheidene 16 überflüssige Kalorien täglich während 30 Jahren führen zu einem Übergewicht von 16 Kilogramm und 250 Kalorien zu einem stattlichen Mehrgewicht von 25 Kilogramm. Zum Abbau dieses Übergewichts muss der Dicke die doppelte Menge an Kalorien einsparen und dies Tag für Tag, nämlich 500 Kalorien.

Eine Tatsache:

Bei einer schweren Person wird der Fettanteil stärker zunehmen als bei einer leichteren, das heißt, je schwerer man wird, desto schneller nimmt man zu und umso schwieriger wird das Abnehmen.

Warum?

Fettzellen verbrauchen weniger Kalorien als die aktiveren Gewebe Muskeln, Knochen und Organe.

Je mehr Fett vorhanden ist, desto ungünstiger ist das Verhältnis der aktiven, kalorienverzehrenden Gewebe zum wenig aktiven Fettanteil. Übergewichtige müssen für einen Fettverlust von 1 Kilogramm mehr und höhere Hürden überwinden als der schlankere. Eine notwendige strikte Kalorienreduktion kann auf die Dauer nicht eingehalten werden und es gilt jetzt, das Fett zu Muskel Verhältnis zugunsten der energieverzehrenden Muskulatur zu verschieben, mit ausreichend Bewegung.

Eine gute Nachricht:

Bewegung bringt mehr als weniger Essen, zumindest bei den Dicken! Der unmittelbare Nutzen der Bewegung hört mit dem Bewegungsstopp nicht auf, sondern hält eine Zeitlang nach. Wir Sportmediziner sprechen hier von der Abtragung einer *Sauerstoffschuld*. Eine körperliche Aktivität mit einem Kalorienverbrauch von 500 Kilogramm lässt die Pfunde schneller schwinden als eine alleinige Einsparung von 500 Nahrungskalorien. Lieder wird dieser Effekt mit zunehmendem Gewichtsverlust geringer und umso mühsamer auch der Weg zum Wunschgewicht. Auf der anderen Seite fällt einem mit jedem verlorenen Kilogramm die Bewegung leichter und so kann diesem bremsigen Trend mit vermehrter und aktiverer Bewegung wirksam entgegengewirkt werden.

Ein Würfelzucker täglich = 16 Kalorien = 1.6 Kilogramm mehr Körpergewicht in 30 Jahren.

Warum:

Für den Abbau von 1 kg Fett ist der Langzeit-Kalorienverzicht auf 7000 Kalorien keine Garantie:

Dicke Menschen müssen für 1 kg Fettverlust auf mehr als 7000 Kalorien verzichten als eine schlankere Person.

Fette Irrtümer und wahre Volksweisheiten

Gut gekaut ist halb verdaut

Wie wahr! Richtige Ernährung ist richtige Nahrung plus richtige Verdauung und die beginnt stets im Mund. Schnellesser neigen weit mehr zu Übergewicht als langsame Esser. Das Sättigungsgefühl stellt sich erst nach 15-20 Essminuten ein, zu spät für den Schlinger: Während sich der Teller des bedächtigen Essers gemächlich leert, ergreift sich der Schnellesser bereits den dritten Teller.

Kauen zerkleinert die Nahrung

Kauen bedeutet erst einmal eine mechanische Zerkleinerung der Nahrung mit dem Ziel, den Speichelsäften im Mund und den Verdauungssäften im Darm eine grössere Angriffsfläche zu bieten und damit eine rasche Aufnahme durch die Darmwand zu gewährleisten. Mangelhaft gekaute oder gar unzerkaute Nahrung führt zu einer längeren Verweildauer der Speisen im Magen-Darmtrakt und damit zu einer chronischen Darmbelastung.

Die Speichel-Amylase verdaut Kohlenhydrate bereits im Mund

Speicheldrüsen sondern schon beim Gedanken an ein gutes Essen, schon beim ersten feinen Duft und erst recht mit jedem Kau-Akt Speichelsaft ab. Das im Speichel enthaltene Enzym Amylase spaltet schon im Mund die komplexen Kohlenhydrate in Einzelzucker, die als solche sehr rasch aus dem Darm verschwinden und den Darm nicht belasten. Schlecht gekaute Kohlenhydrate, man denke hier zum Beispiel an den Spaghetti Teller oder die schlingend verspeiste Pizza, werden im Mund nicht vorverdaut und bieten mangels Zerkleinerung den Darmsäften, hier der Bauchspeichel-Amylase, keine Breitseite. Folge: Die notgedrungen längere Verweildauer der Kohlenhydrate im Darm lässt Gärungsgase entstehen: Blähungen, wer hat nicht schon einmal darunter gelitten, sind ein weit verbreitetes Übel. Kauen bedeutet auch Schulung der Speicheldrüse. Dazu ein einfaches Beispiel: Kauen Sie eine alte Brotrinde solange, bis sie im Mund einen süssen Geschmack verspüren. Beim Schlinger stellt sich dieses Süss-Gefühl wegen mangelnder Speicheltätigkeit oft erst nach 80-mal Kauen ein und beim langsamen Esser schon ab dem fünfzigsten Kau-Akt.

Forschungen haben gezeigt, dass die Speichel-Amylase stark auf psychosoziale Stressfaktoren reagiert und damit liegt die Hoffnung nahe, dass die Messung der Amylase als Massstab für psychischen Stress Bedeutung erlangen könnte.

Kauen verkürzt die Magen-Darm-Entleerungszeit

Jeder Kau-Akt erstattet Meldung im Hirn und dies bedeutet vorerst *Nachschubaus dem Darm*. Wenn von oben Nachschub gemeldet wird, reagiert der Magen mit Entleerung und der Darm mit Vorwärtsbewegung. Bei Kindern funktioniert dieser Reflex noch gut, bei Erwachsenen ist er eingerostet: Das Kind verspürt während dem Essen Stuhlgang und wird gleich von der Mutter gerügt: *Ich habe dir schon 100-mal gesagt, du sollst dein Geschäft vor dem Essen erledigen*. Da irrt Frau Mutter gewaltig!

Kauen hält die Zähne gesund

Kauen von gekochtem Broccoli schleift die Zähne bedeutend schlechter als Broccoli roh. Harte Nahrung, lang gekaut, schrubbt die an den Zähnen haftende Bakterienmasse ab, massiert das Zahnfleisch und leistet so einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Zahnfleischerkrankungen. Kauern leistet einen sehr wesentlichen Beitrag zur Stabilisierung der Zähne und garantiert damit mehr Sicherheit für einen guten Zahnbestand im Alter.

Gekautes Essen schmeckt besser

Eingespeichelte Nahrung reizt in den so genannten Geschmackspapillen geschmacksspezifische Sinneszellen. Die so wahrgenommenen Reize werden als Empfindung an das Hirn weitergeleitet und zu einem Geschmacksbild verarbeitet. Je besser gekaut, desto differenzierter, feiner ist unser Geschmacksempfinden.

Kauen ist auch Triage: Was gehört wohin!

Dies ist meine persönliche Meinung und entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage. Eine Weizenunverträglichkeit lässt sich kinesologisch testen, indem man eine Spur Weizen auf die Zunge streicht. Wenn damit ein Testmuskel geschwächt wird, dann liegt der Verdacht auf eine Unverträglichkeit nahe, bleibt der Muskel stark, so bedeutet dies Verträglichkeit. Nachdem diese Reizempfindung nichts mit dem Geschmack zu tun hat, muss man zwangsläufig bisher unbekannte Rezeptoren vermuten, die dem Hirn die Zusammensetzung unserer Nahrung melden: Längeres Kauen = umfangreichere Meldung. Der Körper erfährt so die Zusammensetzung der Nahrung und bereitet den Körper auf die verschiedensten Nährstoffen vor: Vitamin-C gehört in dieses Regal und die überflüssigen Fette in den Keller – sprich *Bauch!* In Rattenversuchen waren Spuren von radioaktiv markierten Stoffen bereits nach 5 Sekunden im Hirn nachweisbar. Ähnlich den Akupunkturmeridianen müsste es folglich *unterirdische Tunnels* mit direkter Verbindung zum Hirn geben.

Das Was bedenke, mehr das Wie (Goethe)

Eine neue Ess- und Kau-Kultur ist der erste notwendige und zugleich genussvolle Schritt zu einer besseren Verdauung und zur Gesundheit des ganzen Stoffwechsels. (Dr. Monika Pirlet-Gottwald).

Die physiologische Mundverdauung ist uns abhandengekommen. Mit Ersatz ist die Nahrungsmittelindustrie rasch zur Hand: Den Nahrungsmitteln werden zur Erlangung eines intensiveren *Mund Gefühls* Geschmacksverstärkung zugesetzt was unbestrittenerweise die Kauflust anregt.

Die Physiologie des Speichels

Der Speichelfluss wird über Geschmacks- und Geruchsreize gesteuert. Speichelmenge und Speichelqualität sind abhängig vom Zusammenspiel der Sinne, vom Tasten, Riechen, Sehen und Schmecken. Je mehr Speichel produziert wird – dank langem Kauen beziehungsweise Einspeicheln der Nahrung – desto besser ist die Zusammensetzung der Speichelflüssigkeit: Hier finden sich eine sehr wertvolle Stoffe, die der Aufschlüsselung der Nahrung dienen wie Mucine (Schleime) und Amylase (Enzyme) und die Immunabwehr bereits im Mund stärken wie sekretorisches Immunglobulin A und Lysozym, ein Abwehrenzym. Darüber hinaus enthält die Speichelflüssigkeit Opiorphin (Schmerzstillung), Haptocorrine (Vitamin-B12 Aufnahme) und Lactoferrin (Eisenaufnahme). Der basische Speichel neutralisiert Nahrungssäuren und wirkt so der Plaques Bildung entgegen. Calcium Ionen, Natrium und Chloride tragen zur Zahnmineralisierung bei.

Geschmacksinneszellen regen die Hirntätigkeit an

Je mehr wir Kauen, je mehr reizen wir die Geschmacksinneszellen, über welche das Hirn zur Freisetzung wichtiger Hirnbotsstoffe angeregt wird:

Dopamin:	Einfluss auf fast alle psychischen Funktionen wie Bewegungssteuerung, Motivation, Emotion, Lernen, Gedächtnis
Serotonin:	Anpassungsleistungen an soziale Anforderungen wie Kollegialität, Ausgeglichenheit und gute Laune
GABA:	Beruhigung in Stressphasen
Cholezystokinin:	Verantwortlich für das Sättigungsgefühl
Neuropeptid Y:	Steuerung des Hungers

Kauen als Erlebnis

- Schlingen ist eine Sucht und die ersten 3-5 Tage sind wie Drogenentzug.
- Das neue Kau- und Essverhalten wird bereits nach wenigen Tagen zur Gewohnheit werden.
- Sie erleben ein neuartiges *Mund Gefühl* und Essen wird zum Genuss.
- Sie empfinden ein angenehmes Sättigungsgefühl und werden mit weniger Essen zufrieden sein.
- Der ermüdete Darm kommt zur Ruhe und die Qualität der Verdauung steigt: Der Stoffwechsel im ganzen Körper gesundet, das Immunsystem wird gestärkt und etliche körperliche Beschwerden werden von Tag zu Tag besser.
- Schon nach wenigen Tagen sind Sie ein anderer Mensch, ohne Arzt und ohne Kosten!

Das neue Ess- und Kaverhalten (nach Dr. med. Monika Pirlet)

- Erst Essen, wenn sich ein Hungergefühl einstellt (Ausnahme Magersüchtige)
- Sich nicht zum Essen verleiten lassen, weder durch die Familie, den Gastgeber, TV-Reklamen oder überquellende Einkaufsregale
- Immer Tellerservice. Alleinstehende richten sich einen appetitlichen Teller mit Häppchen zurecht
- Essen in Ruhe, mit Musse und niemals im Stress
- Besteck häufig ablegen und Essen geniessen mit möglichst wenig Ablenkung geniessen
- Lassen Sie die Speisen auf der Zunge zergehen und geniessen sie mit allen ihren Sinnen
- Lange und genüssliches Kauen: Feste Nahrung verbleibt länger im vorderen Mundraum, Flüssiges fließt nach hinten und kann geschluckt werden
- Nehmen Sie das Sättigungsgefühl wahr und wenn auch die Lust am Kauen vergeht, dann hören sie sofort auf und zwingen sich niemals zum leeren des Tellers!

Dinkelfladen als Kautrainer

Dinkelfladen sind ideale weizen- und hefefreie *Kautrainer*: Ideale Kauzahl = 50

Durch die Kautätigkeit werden die Verdauungsdrüsen zur Säfte Produktion angeregt, die gesamte Darmtätigkeit angekurbelt und Hungergefühle rasch beseitigt. Tipp: Sie fahren mit dem Auto zur Arbeit? Dann haben Sie genügend Zeit um sich an einem Dinkelfladen im Kauen zu üben!

Rezept Dinkelfladen - hefe- und weizenfreier Brotersatz

- 250 g frisch gemahlene Dinkelmehl
- Prise Salz
- 2.5 dl stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- Alles zusammen in einer Schüssel kurz umrühren
- Dieser Brei ergibt 8 Fladen (mit Löffel direkt auf das Backblech geben)
- Bei 250 Grad Hitze 10 Minuten backen, dann wenden und nochmals 5 Minuten im Backofen belassen.

Zutaten (nach Belieben): Kümmel, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, fein geschnittene Feigen.

Rohkost abends ist ungesund

Rohkost spendet Basen, aber, unvollständige Verstoffwechsellage führt zu einer sauren Stoffwechsellage. Unzerkaute Rohkost ist Gift und sehr gut gekaut ein Segen für den Körper, auch abends!

Mein Selbstversuch

Dieser Selbstversuch war es mir wert: Anlässlich einer medizinischen Fortbildungswoche ernährte ich mich ausschliesslich von Rohkost, das meiste verzehrt spät nachts, zwischen 22h00 und 01h00. Gleich zwei Esssünden also auf einmal. Das Resultat war äusserst erstaunlich: Tagsüber keine Hungergefühle und geistige Höhenflüge ohne Spuren von Müdigkeit trotz kurzen Schlafzeiten von maximal 5 Stunden, abends körperliche Höchstleistungen mit dem Fahrrad am Berg und nachts Repetition des Gelernten. Dazu ein geregelter Stuhlgang ohne Blähungen, ohne Geruch, ohne Klebrigkeit ohne Papierverbrauch, wie ein Reh in der Wildnis: Wir kennen das von den Jägern. Wenn die ein Reh sichten mit einem *verschmierten Spiegel*, dann ist es krank und wird zum Abschuss freigegeben. Wenn mir Menschen einen *verschmierten After* haben, dann kaufen wir uns einen Closomaten! Worin aber liegt nun das Geheimnis des Erfolges nach spät abendlichem und reichlichem Rohkostgenusses: Jeder Bissen wurde 200-mal gekaut!

Meine Tipps:

- Machen Sie immer wieder ein Kautraining und kauen einen Apfel oder ein Stück trockene Brotrinde 50-mal
- Je später der Abend und je mehr Rohkost, desto mehr Bemühen sie sich um langes Einspeicheln

Trinken zum Essen füllt den Magen und macht schneller satt

Die Flüssigkeitszufuhr soll in erster Linie in Form von wasserreichen Früchten und Gemüse erfolgen. Wasser in Früchten, Salaten und Gemüse ist ionisiert und mineralienreich. Zwei Drittel des täglichen Wasserbedarfs sollte in Form von wasserreichen Früchten, Salaten, Sprossen und Gemüse eingenommen werden, das restliche Drittel als Wasser, ohne besondere körperliche Arbeit etwa 1.5 Liter.

Letzte Flüssigkeitsaufnahme ½ Stunde vor einer Mahlzeit. Wiederaufnahme der Flüssigkeitsaufnahme 1 Stunde nach dem Essen. Wenn während dem Essen getrunken wird, so werden die Verdauungssäfte verdünnt. Wer während dem Essen Durst verspürt, der hat sich zuvor zu wenig gewässert. In der Regel genügen 1.5 Liter täglich. Mehrbedarf: Schwitzen, Sport. Fruchtsäfte sind ungünstig: Meist zu viel Zucker, frei von Nahrungsfasern.

Viel Trinken ist gesund

Bei einer Ernährung mit mehrheitlich feuchten Nahrungsmitteln sind 1.5 Liter Wasser eine vernünftige Trinkmenge. Ausser bei hohen Temperaturen Schwitzen, Krankheit und körperlicher Betätigung sind Mengen über 2 Liter nicht notwendig und nicht anzustreben.

Der Mensch besteht zu 3/5 aus Wasser. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilo sind das 40 - 45 Liter. Wasser leitet Nährstoffe und Substanzen für den Stoffwechsel weiter, ist an chemischen Prozessen beteiligt und hält die Körper Temperatur konstant. Bei Sportlern steht die Wärmeregulation im Mittelpunkt, denn jede Muskelarbeit erzeugt Wärme. Damit sich der Körper nicht überhitzt, läuft er mit Wasserkühlung: Er schwitzt und verdampft Wasser.

Ein Wasserverlust von 2 % des Körpergewichts ist als kritische Grenze anzusehen

1 %	des Körpergewichts kann bereits zu Leistungsabfall führen
1-2 %	des Körpergewichts lässt Durst aufkommen: Die Pulsfrequenz steigt an
6-10 %	des Körpergewichts: Atemnot, Schwindel und motorische Störungen stellen sich ein
Über 10 %	des Körpergewichts: fatal bis tödlich.

FDH - Wer abnehmen will, muss weniger essen!

Wir sind immer noch Steinzeitmenschen. Forscher haben errechnet, dass es noch weiterer 50 Generationen bedarf, bis unser Stoffwechsel sich an die veränderten Ernährungsbedingungen angepasst hat. Beim Hungern schaltet der Körper auf Sparflamme und verlangsamt als logische Reaktion den Stoffwechsel. Denn Hunger signalisiert dem Hirn immer noch die Meldung: *Keine Nahrung vorhanden*. Der Zuckermangel in den Gehirnzellen lässt die Energie schwinden und die Konzentration sinkt. Fett verliert man dabei nicht wirklich. Die *Pölsleris* spart sich der Körper bis zum Letzten auf. Die Fett Verbrennung in den Mitochondrien, unseren energieproduzierenden Fabriken in den Zellen, wird eingeschränkt und kommt schliesslich fast gänzlich zum Erliegen. Was man dabei wirklich verliert Wasser und Muskelmasse. In einer Art Kannibalismus *frisst* der Körper sein eigenes Fleisch auf. Am Ende der Hungerzeit wird das Gewicht schon bei kleiner Nahrungszufuhr explodieren. Vorerst werden die Fettdepots wieder aufgefüllt, um sich für die nächste Hungersnot zu wappnen. Was Muskel Aufbau heisst, wissen Fitnessstudio-Fans aus eigener schmerzlicher Erfahrung heraus bestens.

Meine Tipps:

- Leicht unterkalorische Ernährung im Verbund mit Bewegung
- Bei einem Gesamt-Tagesumsatz von 2`500 kcal ist eine Reduktion um 500 kcal vernünftig

Kalorienarme Süss Stoffe machen nichts und mit Light Produkten nimmt man ab

Light heisst nicht zwangsläufig kalorienarm. Versuche zeigten, dass von Light Produkten mehr gegessen wird. Mit Light Produkten abnehmen, eine Illusion der Werbung.

Mit Süss Stoffen sinkt der Blutzucker und das Gewichtszentrum im Hirn wird mit Hunger Signalen buchstäblich bombardiert. Süss Stoffe werden in der Tiermast seit Jahrzehnten als Appetit Anreger verwendet. Kalorien- arme Süss-Stoffe beruhigen nur das schlechte Gewissen! Die gesundheitliche Unbedenklichkeit der Imitate ist ein Thema, an dem sich die Geister scheiden.

Mein Tipp:

- Verzicht auf Süss Stoffe und auch Light-Produkte

Sportliches Quälen hilft beim Abnehmen

Ganz egal, wie intensiv ein Untrainierter Sport treibt, mehr als 0,1 Gramm Fett pro Minute kann er nicht verbrennen, so Dr. Beat Knechtle, Leiter des Sportinstituts Nottwil. Bei hohen sportlichen Intensitäten - ich bin ausser Atem - kommt die Fett Verbrennung fast gänzlich zum Erliegen.

Während dem Sport verbrennt der Körper in erster Linie Zucker. Im Ausdauerbereich – angenehmes Joggen – etwa 80 % Zucker und 20 % Fett und im unteren Ausdauerbereich - rasches Gehen, sehr leichtes Joggen - entsprechend viel mehr Fett. Hier wird der Begriff *Fett Verbrennungspuls* (ca. 120 Pulsschläge pro Minute) verwendet und dem ohnehin schon leidgeplagten Adipösen ein Training aufgebürdet, das kaum von Erfolg gekrönt sein kann, es sei denn, das Training wird über mehrere Stunden durchgehalten. Da ist es angebrachter, während 1 Stunde einen höheren Trainingspuls anzustreben, weil in dieser Zeit entsprechend dem höheren Puls auch mehr Zuckerkalorien verbrannt werden. Dabei soll man nicht ausser Atem geraten und fähig bleiben, noch knapp eine Unterhaltung zu führen. Schnelles Nordic-Walking mit etwas Steigung wäre eine nahezu ideale Bewegungsform für wenig Trainierte. Die Fett Verbrennung beim Untrainierten ist träge und kommt frühestens nach 1 Stunde etwas in Gang. Ein durchtrainierter Marathonläufer auf der anderen Seite, wird schon beim Treppensteigen auf Fett Verbrennung umschalten. 4-mal 30 Minuten angenehmes Joggen oder 4-mal 1 Stunde kräftiges Nordic-Walking pro Woche verbessern die Fitness nachhaltig.

Ob der Velo-Hometrainer in einer Ecke so vor sich hin rostet oder tatsächlich mehr oder weniger selten gebraucht wird, ist letztlich fast einerlei. Ein wahrer Nutzen war nur dem gewieften Verkäufer beschieden. Während eines Trainings auf dem Veloersatz werden nur die Beine bewegt, das riesige Rumpf-Muskelpaket wie auch die Armmuskulatur liegt brach. Wenn schon Sport, dann ist ein ganzheitliches Körpertraining angesagt unter Einbezug möglichst aller Muskeln, insbesondere des mächtigen Rumpfpakets. Doppelter Nutzen in gleicher Zeit! Wenn es schon ein Heimgerät sein muss, dann wäre dem Hometrainer ein gutes Rudergerät der Vorzug zu geben.

Meine Tipps:

- Sportliche Aktivität:
Genügend lang und genügend intensiv ohne aber ausser Atem zu kommen
- Vergessen Sie den Pulsmesser:
Bewegen sie sich schneller. So verbrauchen sie auch mehr Kalorien
- Je mehr Muskeln sie bewegen, desto grösser ist der Gewinn, der Energie Verbrauch

Wie viel Sport darf es denn sein?

Eine Tatsache vorneweg: Wer Sport betreibt, verbrennt auch in der Ruhe mehr Kalorien. Bei Joggern, die täglich eine Stunde laufen, kann der Mehrverbrauch an Kalorien im Liegen im Vergleich zu Untrainierten bis zu 10% betragen. Sport kurbelt den Energie Verbrauch sogar noch im Leerlauf an! Ansonsten ist die Frage kaum schlüssig zu beantworten. Die Regel *je mehr, desto besser, aber nur mit Mass und nur bis zu einem bestimmten Punkt* darf man so im Raum stehen lassen, ist aber abhängig von den Fähigkeiten des eigenen Körpers, den Vorlieben und dem Lifestyle mit dem Faktor Zeit.

2 Stunden *kräftiges* Nordic-Walking pro Woche entsprechen in etwa einem Kalorien Verbrauch von 1000 kcal., das bedeutet nicht viel, aber immerhin ein knappes Pfund Fett pro Monat. Nur mit einem bisschen mehr Bewegung der Puddingbacke und dem Schwabbelbauch den Kampf ansagen, wird wohl kaum genügen. Bewegung verbessert die Energieproduktion in den Mitochondrien, verbessert den Muskelstoffwechsel, und darum geht es letztendlich.

Beschämende Tatsache: 50% aller über 50-jährigen sind *couch potatoes* - Bewegungsmuffel die, ausser mal abgesehen vom Fernsehsport, gar nichts mit Bewegung am Hut haben. Bewegung bringt Regung. Bewegungsmangel mündet in Kranksein und Kranksein ist gut für den Arzt, nur für den Arzt.

Wen kümmert es, wenn die Gesundheitskosten in schwindelerregende Höhen schnellen, den Mann von der Strasse höchstens, wenn er die Prämienrechnung der Krankenkasse in Händen hält. Die Politiker sind da schon weitblickender, schießen aber mit untauglichen Papierentscheiden gegen die Kostenbremse am Ziel vorbei. Wen wundert es da noch, dass mangels Attraktivität die Gattung *Hausärzte* akut vorm Aussterben bedroht ist, dass verwaiste Talschaften bereits Importgedanken hegen, hegen müssen und in den medizinischen Heften erste Cartoons erscheinen: *Lernen Sie Russisch, Herr Kollege*. Bewegung stellt immer noch die erste und die effektivste Form der Kostenbremse dar.

Meine Tipps:

- Idealer Trainingsumfang während und nach einer gewollten Gewichtsreduktion:
1 Stunde täglich z.B. in Form eines kräftigen Nordic Walkings
- Dabei täglich etwa 500 Nahrungskalorien einsparen
- Geht es um den Erhalt der Ausdauerfähigkeit, so sind 3-mal 30 Minuten Jogging sinnvoll. Bei 2-mal 30 Minuten schwindet die Ausdauerfähigkeit und bei 4-mal 30 Minuten wird sie erhöht

Der Jo-Jo Effekt

Dazu nur so viel: Lieber dick bleiben als nach einer Fastenkur wieder zunehmen. Nach so einer Tal- dann Bergfahrt – Gewicht runter und wieder rauf - ist das Erkrankungsrisiko bezüglich Herzkreislauf Erkrankungen höher als zuvor. Mit jedem gescheiterten Reduktionsversuch erhöht sich das Risiko beträchtlich. Je langsamer der Gewichtsverlust, desto weniger ausgeprägt ist der Jo-Jo Effekt. Bewegung während einer gewollten Gewichtsreduktion ist äusserst sinnvoll und wirkt dem Muskelschwund entgegen. Werden mit dem Essen täglich 500-800 kcal eingespart, was einem monatlichen Gewichtsverlust von 2-3 kg entspricht, hält sich auch der Muskelschwund in Grenzen.

Redlich verdient: Nach dem Sport ein Bier und ein Sandwich

Zucker dient der raschen Energie Bereitstellung. Die Vorräte in Muskel und Leber sind begrenzt und reichen bestenfalls für 2 Stunden hoher körperlicher Aktivität. Der trainierte Marathon Läufer schaltet frühzeitig auf um Fett Verbrennung, wohingegen der untrainierte Büro Mensch das Berg Restaurant nur mit letzter Kraft erreichen wird. Die Zucker Vorräte (Energie Vorräte) im Muskel gehen zur Neige, Unterzuckerung und damit Heisshunger sind die Folgen. Verständlich, dass Berg Mahlzeiten stets mit dem Makel der Deftigkeit behaftet sind und Fitness Teller mit Salat und Poulet Brüstli nur eben dort zu finden sind, wo neben dem steilen Weg auch eine Seilbahn besteht...!

Nehmen wir einmal den ungewöhnlichen Fall an, oben am Berg erwartet uns nicht ein Berg Teller, sondern ein knurrender Wolf, der uns an den Kragen will. Um dem bösen Tier eiligst zu entrinnen, brauchen wir Energie, Muskel Energie und die wiederum beziehen wir aus dem Zucker. Der Körper wird also bestrebt sein, seine verbrauchten Zucker- bzw. Kohlenhydrat Reserven sofort wiederaufzubauen und, wenn wir ihm die Berg Mahlzeit vorenthalten, wird er zwangsläufig ans *Eingemachte* gehen: Er mobilisiert sofort seine Fett Reserven und baut Fett in den Brennstoff Zucker um. Unser Körper ist ein ziemlich fauler Kerl, ein echter Minimalist, der eben nur das tut, was unbedingt notwendig ist. Der Abbau von Fett ist eine strapaziöse Angelegenheit und so wird er seine Kohlenhydrat Reserven aus der Berg Mahlzeit beziehen und seine Finger vom Fett lassen.

Das regelmässige Sandwich oder der Spaghetti Teller nach dem Sport lassen mit der Zeit den Weg, der vom Fett Berg wegführt, zu einem kümmerlichen Pfad verkommen und es wird eines grossen Aufwandes bedürfen, den Fett Abbau wieder auf Vordermann zu bringen.

Meine Tipps:

- Unmittelbar vor dem Sport nichts essen
(gilt natürlich nicht für Ausdauersportler und hohe Intensitäten)
- Nach dem Sport mindestens 1 Stunde lang keine Kalorien Zufuhr

Im Schlaf nimmt man ab

Der untrainierte Stoffwechsel weiss sich nicht mehr so recht an die Fett Verbrennung zu erinnern, der Körper hat es buchstäblich verlernt. Ein sicheres Zeichen dafür ist der Kopfschmerz abends und die Schlaflosigkeit nach einem ersten Versuch mit Dinner Cancelling. Der Fett-Abbau-Trainierte wird sich freuen auf jeden abendlichen Nahrungsentzug: Seine Zellen schalten sofort um auf Fett Abbau und wandeln Fett in den Brennstoff Zucker um. Heisshunger Attacken - diese lästigen Phasen von Unterzuckerungen - sind ihm fremd.

Im Sport ist der Körper schwer beschäftigt mit der Energiebereitstellung und dem Abbau und der Ausscheidung von Verbrennungsschlacken. Da bleibt in der Tat keine Sekunde übrig für einen wirklichen Muskel Aufbau. Erst in der Nacht, in den 2 Stunden vor Mitternacht, im Schlaf, erinnert er sich an die muskulären Strapazen des Tages und sagt sich: Wenn der so rumrennt, dann braucht er auch gehörig Muskeln und schüttet in diesen 2 Stunden 80 % des Fett abbauenden und Muskel aufbauenden Wachstumshormons aus. Aber eben nur im Schlaf und beileibe nicht vor dem TV Gerät, am PC, oder in der Disco. Ruhe und erst recht Schlaf sind die entscheidenden Signale für die nächtliche Ausschüttung von Muskel aufbauenden und regulierenden Hormonen.

Die Volksweisheit der *vormitternächtliche Schlaf ist der gesündeste* und im *Schlaf nimmt man ab* ist also nur allzu wahr.

Nur, die Sache hat einen Haken! Wie erwähnt, wir sind im Grundsatz was unseren Stoffwechsel betrifft immer noch Steinzeit Menschen. Der Steinzeit Mensch sah sich gezwungen, mangels Taschenlampen tagsüber zu jagen, zu sammeln und zu essen. Nahrungsaufnahme signalisiert den Zentren im Hirn Aktivität und Aktivität bedingt Energie Bereitstellung. Folglich bleibt keine Zeit für Regeneration und schon gar nicht für einen Energie raubenden Muskel Aufbau. Je üppiger das Abendmahl ausfällt und je später dieses eingenommen wird, desto mehr wird die nächtliche Wachstumshormon Ausschüttung unterdrückt. Ein gelegentliches Gelage wird niemandem schaden. Bei allabendlichen Mahlzeiten mit Kohlenhydraten, Brot und Getreide Produkten, sowie den schwerer verdaulichen tierischen Fetten, legen wir die Fett Verbrennung buchstäblich in Ketten und dürfen uns nicht wundern, wenn der Körper mit der Zeit das Verbrennen von Fett buchstäblich verlernt. Die Mitochondrien, die Energiefabriken, verringern sich an der Zahl und es werden Arbeiter - Enzyme - entlassen. Dass der Pharmariese *Mitochondrien* nach Jahren der weitgehenden Stilllegung nur mühsam und schleppend wieder auf Touren kommt, ist nur allzu verständlich.

Dabei genügt es eben nicht, am Sonntagnachmittag nach dem Sonntagsbraten mit Kartoffelstock während 1 Stunde sein schlechtes Gewissen mit einem Waldspaziergang zu beruhigen oder als alter Herr einmal wöchentlich bei einem überfordernden Squash Turnier die nicht mehr vorhandene Jugendlichkeit unter Beweis stellen zu wollen. 4-mal 30 Minuten angenehmes Joggen oder 4-mal 1 Stunde kräftiges NordicWalking pro Woche sind schon eher geeignet, überflüssige Pfunde langsam schmelzen zu lassen.

Meine Tipps:

- Fett Abbau wieder erlernen: *Ich sage dem Körper wie er das zu bewerkstelligen hat:*
- Abends keine Kohlenhydrate und keine tierischen Fette
- Je öfters Dinner Cancelling - Verzicht auf die Abendmahlzeit - desto besser
- Wenn Abend Mahlzeit, dann möglichst früh
- *The very best:* Bewegung anstelle der Abend Mahlzeit!
- Bewegung bringt Mitochondrien auf Vordermann: Mehr Enzyme und mehr Hormone.

Stress macht schlank

Wenn dem so wäre, dürfte es eigentlich nur noch schlanke Menschen geben! Aber Stress ist nicht gleich Stress: Ein Workaholic-Manager wird in seinem Dauerstress das Hormon Cortison freisetzen, das u.a. eine vermehrte Fett Speicherung bewirkt. Das Fett Abbau ankurbelnde Noradrenalin hingegen wird bei positiv empfundenem Stress vermehrt freigesetzt, sei es während einer ohne Verbissenheit durchgeführten sportlichen Tätigkeit oder im freudvoll erlebten Beruf oder während einer vergnüglichen Freizeit Beschäftigung

Meine Tipps:

- Freude einbauen, in den Alltag, in den Beruf, in die Familie und nicht zuletzt in das Essen
- Weg vom Jammern, hin zu positivem Denken

Dicke Kinder - gute Kinder

Wollte man diesem alten Sprichwort Glauben schenken, so müsste es folgerichtig heissen: Dicke Schweiz - gute Schweiz! Wir werden alle dicker. In den letzten Jahren verzeichnete die Altersklasse unter 10 Jahren prozentual den grössten Body Mass Index (BMI) Anstieg.

2.2 Millionen Schweizer sind zu dick. Die schweizerische Fett Epidemie kostet das Gesundheitswesen jährlich 2.7 Milliarden Franken, 20% der Schweizerkinder sind bereits übergewichtig, Tendenz steigend.

Im gelobten Land Italien mit der vielgepriesenen mediterranen Ernährungsweise leiden 30 % der Kinder an Übergewicht und sind damit einen Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde wert.

Mit steigendem Gewicht nimmt das Diabetesrisiko zu, Herz-Kreislauf-Erkrankungen folgen. Übergewicht im Kindesalter ist eine ideale Vorbereitung für einen späteren Herzinfarkt. Ein Herzinfarkt ist oft ein unrühmliches Erbe aus der Kinderzeit. 80% aller übergewichtigen Kinder nehmen ihr Übergewicht mit ins Erwachsenenalter. Bereits bei 13- bis 15-jährigen übergewichtigen Kindern sind die Arterien steif und, so das Ergebnis einer Studie, direkt linear zum Übergewicht: Je mehr Kilos, je mehr Arterien Steifheit. Die Steifheit ist auf eine Entzündung zurückzuführen, bedingt durch entzündungsfördernde Stoffe, die im Fett Gewebe, vor allem im Bauch Fett, gebildet werden. Es ist aber nicht nur das Essen, das die Kilos klettern lässt, es sind nicht nur die schicksalshaften Gene, es ist an vorderster Front der Bewegungsmangel. Früher ging man zu Fuss zur Schule, heute bringt einem das überbesorgte Mutti dahin, schliesslich birgt der Schulweg allerlei Gefahren, böse Männer mit Schokoladen etwa oder jugendliche Raser. Fingerfertigkeit beweisen an der PC-Spielkonsole oder das Zappen durch die TV Programme verbrennen eben keine Kalorien. Einem dicken Kind mit Diabetes und hohem Blutdruck mit Medikamenten zu Leibe rücken wollen ist gleich dem Affen, der seine Augen verschliesst, der die Wahrheit nicht sehen will: Der Speck muss weg, das ist die Lösung.

Kaum ein Kleinkind, das nicht dauernd an einem Süss-Getränk *nuggelt*. Einen Vorteil kennen wir nur allzu gut: Wer *nuggelt*, schreit nicht! Süsser Babyspeck, wie schön sich das anfühlt!

Meine Tipps:

- Keine Süss Getränke und schon gar nicht Tees mit künstlichen Süss Stoffen
- TV Konsum einschränken und zu Weihnachten keine Spielkonsolen und Computerspiele schenken
- Eltern seid Vorbilder: Rennen statt Schlemmen

Können denn Pralinen Sünde sein?

Ja, aber. ...Eine Trüffel-Praline entspricht etwa 4 Würfelzuckern.

Schlingerei, Schlemmerei oder Genuss - Das ist doch die Frage. Eine Kalorie ist eine Kalorie und bleibt eine Kalorie. Rein wissenschaftlich gesehen ist dem nichts entgegen zu halten. Und doch macht es einen gewissen Unterschied, ob ich eine Sünde bewusst und mit Freude geniessen, hektisch eine Mahlzeit verschlinge oder im Stress mehrere Pralinen nasche.

Ich gestehe, ich bin seit frühester Kindheit schokoladensüchtig, war ein übergewichtiger Stressesser und Frustnascher und habe meine 20 Kilogramm unter Beibehaltung des Schokoladenkonsums verloren. Die sündigen Kalorien verteile ich mental: Ich verbiete ihnen schlicht und einfach den kürzesten Weg zum Fett und weise ihnen den Weg zu den Mitochondrien, den Energieerzeugern. Ob dies funktioniert wissen nur die Götter und bis ich von oben eine Antwort erhalte bleibt es beim Glauben. Glauben hilft, verkünden bekanntlich die irdischen Himmelsboten.

Milchschokolade munded zwar, ist aber nicht gesund, reine schwarze Schokolade ist von hohem gesundheitlichem Nutzen und war jahrzehntelang, man möge mir den saloppen Ausdruck entschuldigen, für mein Empfinden ein wahres Brechmittel. Kann man sich gegen eine Geschmacksabneigung *impfen* Der Gedanke ist abwegig. Impfen bedeutet, den Körper solange mit kleinsten Dosen zu behelligen, bis er gelernt hat, damit umzugehen. So durchstöberte ich die Verkaufsregale und legte mir eine Auswahl schwarzer Schokoladen mit 75-80% Kakaoanteil zurecht und begann, mich täglich mit kleinsten Dosen zu *impfen*, mit Erfolg. Heisseste Liebe heute ist die zarte, schwarze, mit feinsten Salzkristallen besäte Schokolade der Konditorei Graf in Rheinfelden, hergestellt in Zusammenarbeit mit den dortigen Rheinsalinen. Wer es etwas kräftiger mag, dem sei die Schwarze mit den nach gerösteten Haselnüssen nicht ans Herz, vielmehr unter die Nase zu legen: Das Duftbouquet allein gleicht schon fast einer heilenden Aromatherapie!

Der Volksmund kennt die Sprüche: Es schlägt mir auf den Magen - Es schnürt mir die Kehle zu.

Stress verkrampft, zieht zusammen, stellt den Magenausgang eng: Der Brei bleibt liegen. Völlegefühle, Aufstossen, Magenbrennen - wer schon kennt diese schmerzlichen Erfahrungen nicht.

Eine andere Volksweisheit bringt es auf den Punkt:

Kranker Geist, kranker Magen
Kranker Magen kranker Darm
Kranker Darm kranker Körper.

Dem Schlingen liegt eine hektische Verhaltensweise zugrunde. Schlemmen bedeutet Zügellosigkeit, versagen der Hungerbremse. Der Hintergrund des Genießens ist die sinnliche Ruhe, das pure Gegenteil also vom Stress. Sind sie nach dem Essen müde? Dann haben Sie mit Sicherheit etwas falsch gemacht.

Ob Mahlzeiten, Pralinen, Alkohol oder Zigaretten: Immer in Ruhe, nie im Stress. Im Laufe meines jahrzehntelangen Arztlebens habe ich alte Alkoholiker mit besten Leberwerten und 90-jährige gelegentliche Genussraucher ohne Gefäß Schäden erlebt. Damit will ich keineswegs Suchtverhalten verharmlosen. Als ehemaliger Starkraucher bin ich vom Saulus zum Paulus mutiert und führe heute einen *heiligen Krieg* gegen diese Giftindustrie.

Meine Tipps:

- Halten Sie von Zeit zu Zeit inne und lernen Sie geniessen, schöne Momente im Alltag, schönes Essen, schöne Sünden
- In Ruhe, entspannt und mit Freude Essen hilft der Verdauung
- Lärm, Probleme, Streitigkeiten und Hast gehören nicht an den Esstisch
- Die Speisen geniesserisch kauen und gut einspeicheln
- Hastiges Schlingen ist dringendst zu meiden
- Wenn Ihre Zeit zum Ablegen der Alltagssünden noch nicht gekommen ist, so üben Sie sich wenigstens im stressfreien, sinnlichen Masshalten der Gesellschaftsdrogen:
Die verwerflichste Zigarette ist die Stress Zigarette!

Das Überlebenssyndrom

Claudia: Trotz Sport bleibe ich fett

Erst waren es wenige Kilos, die Claudia mit Sport und weniger Essen verlieren wollte. Mit den Jahren entwickelte sie eine *Angst vor Kalorien* und ass immer weniger. Schliesslich *explodierte* das Gewicht, was sie versuchte mit noch mehr Joggen zu kompensieren, ohne Erfolg.

Körperdaten:	Alter 29 Jahre - 163 cm - 73 kg - BMI 27.5
Kalorienbedarf pro Tag:	2'666 kcal (Lehrerin, sportliche Betätigung eingerechnet)
Eingenommene Tageskalorien:	780 kcal (Durchschnittswert)
Joggen:	Täglich mindestens ½ Stunde
Frühstück:	Tomaten und Radieschen
Mittagessen:	Karottensalat mit Rapsöl, Reis, wenig Brot 2-mal/Woche ein Poulet Brüstchen
Abendessen:	Tomaten, Champignon, 1 Joghurt

Die durchschnittliche tägliche Kalorien Aufnahme bei dieser übergewichtigen Dame über Jahre beträgt 780 Kalorien. Hunger Diäten unterhalb 1200 kcal, besonders wenn sie Kohlenhydrat arm sind, verwandeln Körper Eiweiss (Muskulatur!) in Glucose und stoppen so die Fett Verbrennung. Die Fett-abbauenden Enzyme in den Mitochondrien gehen verloren und einer Gewichtszunahme steht jetzt nichts mehr im Wege! Die Fett Verbrennung findet im Muskel, in den Mitochondrien statt. Mitochondrien sind chemische Fabriken, Kraftwerke mit einer enormen Leistungsfähigkeit. Die Arbeiter in diesen Fabriken, die Enzyme, verbrennen Fett.

Hungern und Fasten bedeutet für den Körper einen Zustand der Not. Auf einen Notzustand reagiert er mit Überlebensmassnahmen: Das Überlebenssyndrom wird aktiv bei einer Nahrungseinschränkung unter 1000 Kalorien pro Tag. Der ganze Körper schaltet um auf Sparhaushalt. Der Stoffwechsel wird träge. In einer Art Kannibalismus frisst er sein eigenes Fleisch: Muskel Eiweiss wird abgebaut und ersetzt durch Fett: Der Muskel verfettet. Als Folge des Muskelschwunds stehen je länger je weniger *chemische Fabriken* für die Fett Verbrennung zur Verfügung. Es beginnt ein qualvoller Kampf um einzelne Gramme. Laune und Lebensfreude sind dahin. Die Leistungsfähigkeit sinkt. Der Körper rebelliert. Um dem Wärme Verlust entgegenzuwirken, wird die Haut Durchblutung gedrosselt.

Die Haut fühlt sich kalt, trocken und rau an. Sie beginnen zu frieren und fühlen sich unwohl. Der Körper versucht mit allen Mitteln, seine Fettdepots zu erhalten. Nach dem Absetzen der Hunger Diät wird - als Schutz vor weiteren Hunger Perioden - sogar noch mehr Fett angelagert. Jeder nächste Hunger Versuch führt zu einer Verschlechterung des Stoffwechsels und bedeutet eine zusätzliche Belastung für Herz- und Kreislauf. Der mit guten Vorsätzen begonnene Kampf gegen die Fettzellen Armee endet letztlich in einer kläglichen Niederlage.

Im Hunger Zustand, geht es sprichwörtlich ans *Eingemachte*, in diesem Fall an das Fleisch. Fett ist Notreserve und wird nicht angetastet. Nach der Hungersnot, nach dem Fasten ist der Grundumsatz erniedrigt und das Gewicht wird fast explosionsartig wieder in die Höhe schnellen, noch höher als vor dem Fasten. Der Energie-Grundumsatz, der minimale tägliche Kalorien Bedarf ohne Arbeit, ist in direkter Linie von der Muskel Masse abhängig: Je mehr Muskulatur, je höher der Grundumsatz, desto höher der Kalorien Verbrauch.

Mein Tipp:

- Man muss Essen, um Abnehmen zu können

Warum bin ich dick, ich esse ja so wenig

Es müssen wohl die Hormone sein! Jedem Adipositas Therapeuten sind diese Worte Nachhall in den Ohren. Ja, wenn das Wenige nur aus Salami, Brotmassen und Pastas besteht, dann stimmt das wirklich. Er isst wohl wenig, bewegt sich aber auf einem völlig falschen Nahrungsgeleise.

Übergewichtige Menschen, so eine Studie, sitzen im Vergleich zu Normalpersonen täglich 2 Stunden länger und bewegen sich im Alltag weniger, nehmen schneller einmal den Lift und lassen die Sekretärin Kaffee holen, anstatt sich selber zum Automaten zu begeben. Zwischen den beiden Gruppen errechneten die Forscher eine Energie Differenz von 350 kcal pro Tag, was in etwa einem Jahresspeck von 15 kg entspricht!

Warum bin ich dick? Weil ich mich zu wenig bewege!

Es gibt Menschen, die denken den ganzen lieben langen Tag darüber nach, wie sie Geld sparen könnten. Gescheiter wären doch Überlegungen, wo ich mehr Bewegung in den Alltag einbauen könnte. Geld spart man mit Bewegung: Die Adipositas-Folgekosten können einem nämlich teuer zu stehen können, sehr teuer!

Übergewicht kann auch bei normaler Energie Zufuhr entstehen infolge verminderter Wärme Produktion der Körperzellen, insbesondere aber der weissen Fettzellen, die für die Stoffwechseleigenschaften des Fettgewebes verantwortlich sind.

Meine Tipps:

- Nicht nur Briefmarken sammeln, sondern bereits im Alltag Bewegungen sammeln, mit Freude, aus einem echten Bedürfnis heraus
- Thermogenetische, wärmebildende Nahrungsmittel bevorzugen

Mit Fasten nimmt man ab

Über das Überlebenssyndrom bei einer täglichen Kalorien Zufuhr unter 1200 kcal wurde schon berichtet. An dieser Stelle soll nur über die körperlichen Nachteile berichtet werden. Dass Fasten mental den Geist zu erhellen vermag, ist unbestritten. Eine Fasten Woche kann bei einem Gesunden vielerlei positive Auswirkungen mit sich bringen. Insbesondere Nieren- oder Gichtpatienten müssen sich zuvor mit ihrem Arzt besprechen.

Ein *kataboler* Zustand ist ein Zustand des Abbaus, wohl erwünscht, so lange es ums Thema Fett geht. Fasten ist ein kataboler Zustand, während dem die Harnsäure Konzentration ansteigt (Folge: Gicht Anfälle) sowie die Gefahr von Gallensteinen (Folge: Gallenkolik). Fasten manövriert den Körper in einen Zustand der Übersäuerung. Fasten mit genügend Basenpulver Zusatz wirkt der schweren Fasten Übersäuerung wirksam entgegen. Bei längerem Fasten besteht darüber hinaus die Gefahr von Eiweiss und Vitalstoff Mängeln. Hier sind Supplemente zwingend angebracht.

Meine Tipps:

- Eine Fasten Woche kann durchaus sinnvoll sein.
- Fasten mit dem Ziel Gewichtsreduktion ist immer ein Irrweg, der in der Sackgasse endet

Welche Diät macht Sinn?

Die Frage ist sekundenschnell beantwortet: KEINE! Nur eine gesunde, ausgewogene Ernährung zeitigt Langzeiterfolge. Das Wort Diät ist eine Herleitung vom griechischen *Diäita* was Lebensweise, Lebensart bedeutet. Dem Wort Diät, wie wir es gebrauchen, haftet stets etwas Bedrohliches an, die Angst vor dem Verzicht. Unter Diät müsste man eigentlich eine sinnvolle, genussvolle Lebensweise verstehen. Als *sinnvoll* betrachte ich *Hauptstrassen*: Der Verkehr fliesst, und als *genussvoll* die *Nebenstrassen*: Aber Achtung, der Verkehr kann ins Stocken geraten.

Die Hauptstrasse der Ernährung und die TopMix-Lebenselixiere sind der Kern der gesunden Lebensweise

Aber was wäre das Leben ohne Bratwürste und Schwarzwälder Torten: wie eine Motorrad Fahrt nach Moskau, hunderte von Kilometern gerade Strassen ohne Kurven, ohne Abwechslung, trostlos und fad wie eine salzlose Suppe. Sollten wir aber den Fehler begehen und uns fast ausschliesslich auf den Nebenstrassen bewegen, so werden wir uns über kurz oder lang verfahren, verirren. Wir werden nur noch träge dahindümpeln und schliesslich stockt das Getriebe vollends. Im Leben brauchen wir aber viel Fahrt, das bringt uns vorwärts und viel erfrischenden Fahrtwind.

Eine F. X. Mayr Ärztin hörte ich in einem Vortrag sagen: *Essen Sie nicht immer apostelhaft gesund, sondern gönnen Sie sich kleine Sünden mit Freude. Sonst erkranken Sie spätestens im Spital an der Spitalkost.*

Meine Tipps:

- Fahren Sie unter der Woche die *Hauptstrasse* der Ernährung und erkunden am Wochenende die *Nebenstrassen*

Essen - Die vier grundlegenden Irrtümer

Gesundes Essen ist langweilig

Nein, Kalorien Bomben sind ermüdend, die Auswahl im Vergleich zur Vielfalt an gesunder Nahrung begrenzt. Wer mit gewecktem Interesse in guten Geschäften wie auf dem Bauern Markt mit offenen Augen die Reihen abschreitet, dem öffnet sich eine Welt mit ganz anderen Dimensionen. Es ist für viele Menschen echtes Neuland, das es behutsam zu entdecken gilt, um nicht von der Fülle erschlagen zu werden. Und auch hier gilt: Googeln Sie!

Gesundes Essen ist teuer

Dieser Aussage stimme ich voll und ganz zu, wenn sich Ihr Einkauf auf die teuren Spezialgeschäfte beschränkt. Der finanzielle Aufwand für unsere Ernährung hat sich dank Neugier und Ideen Reichtum im Laufe der Jahre auf einem ziemlich tiefen Niveau etabliert. Besuchen Sie Bauern Läden auf dem Land und nicht Märkte in der Stadt. Heisse Tipps zu günstigen Einkaufsmöglichkeiten von erntefrischem Gemüse und Früchten vermittelt uns immer wieder unsere türkische Haushälterin.

Cola zum Essen ist weder gesund noch notwendig.

Muss es gleich eine ganze Flasche Wein oder ein zweites Bier sein?

Keine reichhaltigen Käse und Wurst Platten auf dem Tisch und dazu gleich noch mehrere Brot Sorten inklusive Zopf und zwei verschiedenen Kuchen Sorten: Je einfacher die Ernährungsweise , je weniger verlockende Nahrungsberge auf dem Tisch sind, desto weniger Nahrung führt man sich zu und desto günstiger wird Ihre Ernährung sein. Es ist doch stets das gleiche Ritual: Da ist zwar noch reichlich Salami auf dem Tisch, aber die Rotwein Flasche ist leer. Also nochmals einen Griff ins Wein Gestell. Nächstes Problem: Salami ist weg, aber noch ½ Flasche Wein übrig. Sie erahnen den nächsten Schritt? War da nicht noch ein gut gelagerter Vacherin? Vielleicht noch einige Trauben zur geschmacklichen Abrundung!

Ein Wort zu den Trauben: Fructose ist Traubenzucker und Fructose wird sehr rasch in Fett umgewandelt. Nach einem kläglichem Dinner Cancelling Versuch 1 kg Trauben vor dem TV Gerät zu naschen, ist gelebter Unsinn, wird aber aus Unwissenheit oft gemacht.

Gesundes Essen ist Zeit raubend

Dem ist tatsächlich so, zumindest was das Einkaufen betrifft, aber nur zu Beginn Ihrer gesundheitlichen Karriere. In Bälde verfügen Sie über eine ganze Sammlung von Lieblingsplätzen. Kaufen Sie sich einen Wok und Kochen wird zum Erlebnis: Schmackhaft, rasch, Kalorien arm, reich an Nährstoffen und mit etwas mehr Öl auch sättigend.

Gesundes Essen sättigt mich nicht

Sättigungsfaktor Nr. 1 ist und bleibt das KAUEN. Versuchen Sie folgendes:

Nehmen Sie einen Apfel und kauen jeden Bissen 30-mal.

Nehmen Sie ein 3 Tage altes Stück Brot und kauen jeden Bissen 50-mal.

Der Sättigungserfolg ist Ihnen gewiss.

Ein 3-Minuten Frühstücksei macht Sie satter als ein Stück Brot mit Marmelade oder Honig.

Öl zu den Kohlenhydraten verlängert die Aufnahme aus dem Darm und vermittelt ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Geben Sie zu einem Gemüse-Fruchtdrink (TopMix-Lebenselixiere) stets etwas Öl dazu. Etliche Inhaltsstoffe wie beta-Carotin und andere sind Fett löslich und schlüpfen so leichter durch die Darm Wand. Die Kohlenhydrat Aufnahme (auch Gemüse und Früchte sind Kohlenhydrat haltig) wird dank Öl verlängert. Eine ideale, sättigende Zwischenmahlzeit anstelle von Kaffee/Gipfeli oder dem beliebten Käse-Wurststeller zum *Zvieri*.

Gesundes Essen schmeckt mir nicht

Diese Schokolade mundet mir heisst im medizinischen Jargon diese Schokolade *vermittelt mir ein gutes Mund Gefühl*. Das Mund Gefühl beschreibt die physikalischen und chemischen Eigenschaften der Nahrung, einer einzelnen Substanz oder eines Gemisches im Mund und besteht aus 3 Phasen:

- 1. Gaumenkontakt:** Der Ersteindruck beim ersten Biss ist oft entscheidend über *Sein oder nicht Sein*.
- 2. Kau-Akt:** Das Mund Gefühl steht in direkter Abhängigkeit zum Kauen:
Kauen zerlegt die Nahrung. Die Zerlegung setzt Geschmacksstoffe frei.
- 3. Nachgeschmack:** Nahrung mit viel Nachgeschmack haftet stärker in unserer Erinnerung und umso mehr werden wir ein solches Nahrungsmittel wieder kaufen!
Die Haftfähigkeit ist u.a. abhängig vom Fett und Stärke Gehalt im Nahrungsmittel.

Schmeckt der Light-Joghurt angenehm cremig, dann ist wohl Inulin als Geschmacksverstärker mit dabei. Inulin ist ein *Reserve Kohlenhydrat* der Pflanzen. Im Darm wird Inulin von Darm Bakterien zu guten Säuren verstoffwechselt, vermittelt ein Sättigungsgefühl und verbessert die Calcium- und Magnesium Aufnahme. Inulin findet sich reichlich in Topinambur, Zwiebeln und Knoblauch, was die Gärungsfreudigkeit dieser Nahrungsmittel erklärt. Inulin aus der Chicorée-Wurzel wie auch Pektine aus Früchten lösen sich in Flüssigkeiten auf und machen diese dickflüssiger. Als Nebeneffekt vermittelt uns gelöstes Inulin im Mund ein Fett Gefühl. Der Fett Gehalt eines Produkts, zum Beispiel eines Kuchens, kann reduziert werden, wenn man durch die Stärke, z: B. Inulin, das richtige Mund Gefühl erzielt. Elastizität und Zähigkeit eines Nahrungsmittels sind als physikalische und chemische Einflussfaktoren mitbestimmend, wie sich ein Nahrungsmittel im Mund anfühlt.

Xanthan und Johannisbrotkernmehl sind weitere, in der Nahrungsmittel Industrie verwendete Verdickungs- und Quellmittel, die auf das Mund Gefühl Einfluss nehmen.

Xanthan ist ein komplexes Kohlenhydrat aus Glucose (Traubenzucker), Mannose und Glucuronsäure, das als Verdickungs- und Geliermittel gerne Süss Speisen, Saucen und Puddings zugesetzt wird, alleinig oder auch in Kombination mit Johannisbrotkernmehl. Xanthan ist in der EU als Zusatzstoff E 415 zugelassen. Die Herstellung erfolgt mikrobiell aus Bakterien (*Xanthomonas campestris*).

Xanthan wird wie Inulin im Dickdarm von der Darmflora verstoffwechselt, kann Blähungen bewirken und in hohen Dosen abführend wirken.

Das Hitze-empfindliche Johannisbrotkernmehl (410) wird aus dem Samen des Johannisbrotbaums gewonnen und mitunter als Stabilisator Fleisch- und Wurstwaren, Süßwaren (z.B. Eiswaren), Suppen und Salatsossen zugesetzt.

Wer sein Mund Gefühl jahrelang auf Fettiges und Süßes getrimmt hat, der wird sich mit Fett und Zucker armer, Gemüse reicher Ernährung anfänglich wohl schwer tun, weil sich das Mund Gefühl erst mit genügend langer Kautätigkeit voll entwickelt, wogegen Fettiges und Süßes unmittelbar beim ersten Gaumen Kontakt ein volles Mund Gefühl vermitteln.

Thermogenese - Ein wichtiger Aspekt zu einem schlanken Körper

Was geschieht mit den täglichen Nahrungskalorien?

- Umwandlung in Energie für körperliche und geistige Leistung
- Umwandlung in Wärme zur Erhaltung der Körper Temperatur
- Umwandlung in Körper Fett als Energie Reserve

Umwandlung in Wärme, die Wärme Bildung, wird als Thermogenese bezeichnet. Bei jeder Art von Arbeit fällt Wärme an, so auch bei der *Verbrennung* von Nahrungskalorien. Dabei bestehen grosse thermogenetische Unterschiede: Verdauung, Resorption und Transport der Nährstoffe – und damit eng verbunden das Temperaturverhalten - sind von Nahrungsmittel zu Nahrungsmittel unterschiedlich.

Setzt man den Schwerpunkt auf thermogenetisch aktiveren Nahrungsmitteln, gelingt das Abnehmen und das Halten des Gewichts leichter und schneller: Je mehr Wärme Kalorien, desto weniger Kalorien im Fett Speicher. Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass Menschen mit Gewichtsproblemen nach der Nahrungsaufnahme einen geringeren Teil der aufgenommenen Kalorien in Körper Wärme umsetzen als schlanke Menschen. Grundsätzlich ist aber der thermogenetische Effekt unabhängig von Geschlecht und Alter und nur abhängig von Art und Menge der aufgenommenen täglichen Nahrung.

Fischöl erhöht die Thermogenese

Hoch ungesättigte Fettsäuren, insbesondere die Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA erhöhen die Wärme Produktion des Körpers, verringern die Fett Masse und verbessern auch die Glucose Aufnahme im Darm. Das Temperatur Verhalten der Forelle im chinesischen Sinne ist also nicht von ungefähr *heiss*. Ähnliche Wirkungen zeigt auch das Sättigungshormon Leptin.

Auch Wasser wirkt thermogenetisch

An der Charité in Berlin untersuchten 2003 Wissenschaftler die thermogenetische Wirkung von Wasser. Sie konnten zeigen, dass das Trinken von einem halben Liter Wasser den Energie Umsatz von normalgewichtigen Männern und Frauen um circa 50 Kilokalorien erhöht.

Nach dem Trinken von einem halben Liter Leitungswasser (22 Grad Celsius) kam es bei den Übergewichtigen zu einem deutlichen Anstieg des Energie Umsatzes. Innerhalb einer Stunde stieg er auf maximal 120 Prozent. Dabei waren starke individuelle Schwankungen beim zusätzlichen Energie Verbrauch zu beobachten, der zwischen 10 und 30 Kilokalorien lag. Im Vergleich dazu wurden bei Normalgewichtigen durchschnittlich circa 50 Kilokalorien zusätzlich umgesetzt.

(Boschmann, Steiniger, Brüser, Franke, Adams, Zunft, Luft und Jordan: Wasser-induzierte Thermogenese bei Übergewichtigen. 20. Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, Hamburg, 7.- 9. Oktober 2004).

Eiweiss: Hohe und längere Wärme Produktion

In dieser Reihenfolge nimmt die Wärme Produktion ab: Eiweiss > Kohlenhydrate > Fette. Der Körper benötigt zur Eiweiss Verdauung mehr Energie als bei Kohlenhydraten und Fetten und die Wärme Produktion nach einer Eiweiss reichen Mahlzeit hält viel länger an, etwa doppelt so lange wie nach einer Kohlenhydrat und Fett reichen Mahlzeiten mit identischer Kalorien Zahl. Versuche haben gezeigt, dass die Wärme Produktion eines mit Cayenne Pfeffer gewürztem Steak bis 30% betragen kann, d.h. 30% der Nahrungskalorien werden in Wärme übergeführt. Scharfe Gewürze fördern also den Energie Umsatz und sind hilfreich bei der Gewichtsreduktion.

Im Durchschnitt werden 8-15% der täglich zugeführten Kalorien Menge (Kohlenhydrate, Fette, Eiweisse) zur Verdauung und Umsetzung benötigt. Je mehr Kalorien hierfür benötigt werden, je mehr Wärme fällt an.

Fette:	2.5 %
Kohlenhydrate:	4-7 %
Eiweisse:	18-25 %

Thermogenetische Wirkung von Medikamenten

Derzeit wird die Wärme Produktion unter dem Einfluss verschiedener Pharmaka untersucht. Die Wissenschaft hofft so auf neue Wege in der Übergewichtsbehandlung, auf weitere Medikamente, die die Thermogenese steigern.

Thermogenese aus Sicht der chinesischen Medizin

In der chinesischen Diätetik werden die Nahrungsmittel klassifiziert nach ihrem Verhalten im Körper:

Thermisches Verhalten:	kalt, kühl, neutral, erwärmend, warm, heiss
Geschmacksrichtung:	bitter, sauer, süss, salzig, scharf
Feuchtigkeit:	befeuchtend, trocknend

Pferde Fleisch wirkt kalt, auch heiss gegessen! Forelle wirkt heiss, auch geräuchert kalt gegessen! Allerdings vermehrt längeres Köcheln das Qi, erhöht das energetische Verhalten. Grüntee ist primär vom Verhalten her kalt. Wird das Kraut im Topf belassen und stets von neuem mit heissem Wasser überbrüht, so wirkt Grüntee im Verlaufe des Tages immer wärmer, was uns *Milz Schwächlingen* nur guttun kann.

Temperaturverhalten einiger Nahrungsmittel gemäss chinesischer Diätetik

Heiss: Pfeffer, Chili, Curry, Zimt, Nelken, Knoblauch, Lamm, Huhn, Gebratenes

Warm: Süsskartoffeln, Aprikosen, viele Fleischsorten, Butter, Gekochtes

Neutral: Milch, Nüsse, Ei, Kartoffeln, Kohlgemüse, Karotten

Kühl: Meiste Obstsorten wie Äpfel, Birnen etc., meiste Gemüsesorten, viele Getreide, Salat

Kalt: Bananen, Wassermelonen, Tomaten, bittere Salate, Zitrusfrüchte

Meine Tipps:

- Grundsätzlich energetisch wärmende Nahrungsmittel bevorzugen
- Ein Übermass an kalten Nahrungsmitteln meiden
- Fleisch weist eine viel höhere Thermoaktivität auf als Kohlenhydrate und Fette
- Fischöl ist nicht nur thermogenetisch aktiv, sondern weist auch hohe biologische Aktivitäten auf
- Das Innere erwärmend: Gewürznelken, Zimtrinde, Ingwer, Fenchel

TCM: Die *Milz* - Das Yin Organ der *Erde*

Übergewicht und Milz – ein enger Zusammenhang

Die Milz Funktion herrscht über Umwandlung und Transport der Nahrung, kontrolliert das Blut, die Muskeln und die vier Extremitäten, öffnet sich im Mund, manifestiert sich in den Lippen, kontrolliert aufsteigendes Qi und beherbergt das Denken. Die *Milz* ist gleichsam ein Springbrunnen: Kraft erhält das Organ von der *Niere*, saugt Flüssigkeit und *gute* Nahrung im Magen auf und transportiert die Feuchtigkeit hoch in die Lungen und die *gute* Energie in das Herz, dem Sitz unseres Geistes. Ist die Milz schwach, bleibt die Flüssigkeit liegen, was sich in Schwellung der Zunge (Zahn Eindrücke) und Wasser Ansammlungen im Körper manifestiert. Der Körper wird schwammig, das *Fleisch* fällt auseinander, verliert seine Festigkeit. Das Gewicht nimmt zu. Süßes stärkt die Mitte: Je schwächer die *Milz*, desto mehr Süßgelüste! Leider stärkt Süßes die *Milz* nur für kurze Zeit und so greifen wir eben immer mehr zu Naschereien und allgemein zu mehr Kohlenhydraten.

Die kräftige *Milz*

Die *Milz* bestimmt die äusseren Formen des Individuums, seine Fülligkeit oder Magerkeit, die Härte oder Weichheit des Körpers. Eine kräftige *Milz* wird sich folglich in einem gut mit *Fleisch* bedecktem Körper mit sanften aber niemals weichlichen oder schwammigen Rundungen äussern.

Umgekehrt lässt ein abgemagerter Körper ebenso wie ein fettiger, schwammiger, gedunsener deutlich auf eine *Schwäche* oder *Überlastung* der *Milz* schliessen. Die äussere Darstellung der *Milz* sieht man in den Lippen, in welchen sich gewissermassen die Elastizität und Fülle des *Fleisches* eines Individuums konzentriert zeigt.

Die schwache *Milz*

Die *Milz* wird geschwächt durch falsche Essgewohnheiten ebenso wie durch seelische Belastungen, zu intensive Denkarbeit und die monatlichen Periodenblutungen der Frau. Die Milz verlangt nach milder Wärme, zum Beispiel, gedämpftem Gemüse. Kalte Nahrungsmittel, zum Beispiel Salate, schwächen die Milz ebenso wie abendliche Schlemmereien. Ein *Milzschwächling* ist stets versucht, den Energiemangel mit Essen auszugleichen. Dieser *Energie Stoss* ist aber nur von sehr kurzer Dauer, führt zu Übergewicht und ist Ursache der Müdigkeit nach dem Essen. Die chinesische Medizin zielt ganz auf eine Stärkung der *Mitte* ab. Eine Gewichtsberatung ohne Berücksichtigung der Prinzipien der chinesischen Diätetik ist nur eine halbe Sache.

Meine Tipps:***Nieren stärken (Motor für die Milz):***

- Pflanzliches Medikament: Ginseng
- Nahrung: Warm bis heiss, scharf:
- Chinesischer Lauch, Fenchel. Huhn: Fleisch, Leber. Lamm - Schaf - Ziegenfleisch Hirschfleisch, Rindfleisch. Mohrenhirse, Baum Nuss, Esskastanie - Maroni. Garnelen, Gewürze: Gewürznelken, Sternanis, Zimt, wenig Alkohol. Sparsam: salzig, absenkend: Kolbenhirse, Schweineniere
- **Verbote:** Kühle Getränke, Mineralwasser, Joghurt, Quark

Milz stärken:

- Süsse, wärmende Nahrungsmittel mit Qi emporhebender und die aktiven Kräfte stützender Wirkung:
- Kastanie - Maroni, Rundkornreis, Mohrenhirse, Weizen (gekocht, gemahlen, nicht roh), Gerstensuppe, Haferschleim, gelbe Sojabohne, Erdnuss, Mandeln, Haselnuss, Karotte, Kartoffel, Austernpilz, Champignon, Apfel, Kokosnuss, Huhn, Rind, Hirsch, Schaf
- **Verbote:** Kalte, fettige und zu süsse Nahrungsmittel. Kühlende Speisen (Rohkost) od. Getränke, Mineralwasser. Müesli mit Vollkorngetreide (sonst Entstehung von Feuchtigkeit)

Schlaf dich gesund



Bild: Alexander Eichhorn

Wer oft zu wenig schläft, riskiert nicht nur Übergewicht, sondern auch Diabetes und Herzprobleme.

Chronischer Schlaf Mangel ist ein ernst zu nehmendes, gesundheitsgefährdendes Problem.

Während wir schlafen erwachen in uns helfende Geister, die den Körper auf verschiedensten Ebenen regenerieren und wenn wir nicht schlafen, dann begibt sich die nächtliche Putzkolonie eben auch nicht zur Arbeit: Der Schmutz bleibt liegen.

Während wir schlafen

- werden unsere Gewebe repariert
- laufen Heilungsprozesse ab
- werden Organe und Zellen wieder mit neuem Brennstoff versorgt
- werden alte Zellen durch neue ersetzt
- arbeiten einige innere Drüsen auf Hochtouren

Krank durch Schlaf Mangel: Hungergefühl

Das Hormon Leptin vermittelt dem Körper das Gefühl der Sättigung und ist bei Schlaf Mangel und im Hungerzustand erniedrigt. Männer, die nachts nicht mehr als vier Stunden schliefen, zeigten in einer Studie niedrigere Leptin Werte im Vergleich zu einer Kontrollgruppe mit ausreichendem Schlaf. Obwohl die Testpersonen gut assen, waren ihre Leptin Werte vergleichbar mit denen von Menschen, die drei Tage lang 1000 Kalorien zu wenig erhielten: Bei Schlaf Mangel bestehen tiefe Leptin Werte (und damit ein vermindertes Sättigungsgefühl) wie im Hunger Zustand! In einer ähnlichen Studie zeigte sich, dass Personen bei Schlaf Entzug ein besonderes Verlangen nach Süßigkeiten, Stärke haltiger Nahrung und Salzigem aufwiesen.

Krank durch Schlaf Mangel: Diabetes

In einer Studie wurde der Schlaf bei 27 Personen im Alter von 23 bis 42 Jahren zu Hause überwacht:

Eine Gruppe schlief nur gut fünf, die andere acht Stunden pro Nacht. Dann wurde die Insulin Resistenz der Versuchspersonen ermittelt. Die Insulin Resistenz ist ein Mass dafür, wie gut der Körper den Blut Zucker verarbeitet: Je grösser die Insulin Resistenz, um so grösser das Diabetes Risiko!

Die Ergebnisse waren erstaunlich:

Die Kurzschläfer wiesen eine um 50 Prozent höhere Insulin Resistenz auf als die Vergleichsgruppe.

Krank durch Schlaf Mangel: Herzprobleme

Männer, die nur fünf Stunden pro Nacht schlafen, haben ein mehr als doppelt so grosses Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, als Männer mit acht Stunden Schlaf.

Krank durch Schlaf Mangel: Schwächung des Immunsystems

Studie: 25 gesunde junge Männer und Frauen durften eine Woche lang nur sechs Stunden pro Nacht schlafen. In dieser kurzen Zeit stieg bei ihnen die Konzentration von Cytokinen an.

Das sind Hormone des Immunsystems, die normalerweise ausgeschüttet werden, um Krankheiten abzuwehren. *Unser Körper reagiert auf Schlaf Mangel so, als würden wir von einer äusseren Gefahr bedroht, die es aber in Wirklichkeit nicht gibt.* Selbst ein geringer Schlaf Mangel hat eine schleichende, langsam fortschreitende Entzündung zur Folge! Über mehrere Jahre hinweg kann diese Art von Entzündung die Arterien schädigen und zu Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzkrankheiten führen. Schlaf Mangel scheint sich besonders auf das Herz auszuwirken: C-reaktives Protein, ein körpereigenes Eiweiss, tritt bei Schlaf Entzug vermehrt auf. Es wird als Teil der Immunreaktion von der Leber produziert und kann Schäden in den Arterien Wänden anzeigen.

Meine Tipps:

- Die Nacht am Tag vorbereiten:
Mehr Freude und Zufriedenheit in den Tag einbauen (mitunter ein sehr schwieriges Unterfangen)
- Hektische Abend-Nachtarbeit meiden
- Sich freuen auf eine ruhige, kreative Freizeit Tätigkeit und laute TV-Spektakel meiden
- Sich Freuen auf den Schlaf und nicht Angst entwickeln vor der Schlaflosigkeit
- Keine sportliche Quälereien abends, sondern erbauliche Bewegung: Nordic-walkend über Felder, Wälder, Wiesen und Auen
- Nicht zu vergessen: Dinner Cancelling

Sehen und Riechen beseelt unsere Seelen!

Sinnlichkeit beseelt unseren Körper. Ohne Sinnlichkeit erstarren unsere Sinne, die Seele ist kalt, die Stimmung gedrückt, die Laune am Boden. Stress ist angesagt.

Stress blockiert im chinesischen Sinne die Mitte, die Milz. Eine starke Milz äussert sich in starkem Fleisch, ein Milz Schwächling fällt buchstäblich auseinander und das Gewebe wird zu einem schwabbelnden Pudding.

Sinnlichkeit beginnt im Hirn, bereits beim Gedanken an den Einkauf. Ich achte nicht nur auf saisongerechte Frische, sondern auch auf den Duft: Da sind wunderschön ausgestellt Prachtstengel von Lauch und ich gestehe: Solche Exemplare hätte ich in meiner langjährigen Biogärtnerzeit nie zustande gebracht. Ein kurzes Schnuppern am geknickten Blattende knickt meine Kauflust in Sekundenschnelle: Kein Duft, keine Seele, ein düngergetriebenes fades Gemüse ohne Leben. Da erinnere ich mich gerne an den Bauern Markt in Lörrach, an die Bäuerin, die in einem Kübel eher kümmerlich anmutende Lauch Stengel feilbot: Welch intensiver Duft, in der Tat, der beste Lauch in 60 Jahren! Ja, ich bin 64 und besitze immer noch kein Pillendöslein. Wie sich ein Diabetes anfühlt, ein hoher Blutdruck oder Blut Fette, wie schmerzhaft Gicht sein kann, kenne ich nur von meinen Patienten. Meinem Körper sind diese Worte fremd.

Jeder Samstagmorgen in meiner Jugend war ein Horrormorgen, stets das gleiche Ritual: Gleicher Supermarkt, gleiche Griffe, jeder Schritt, jeder Kauf vorhersehbar, Frust total. Da kommt beim Essen keine Freude auf. Essen wird degradiert zu einem banalen Füllakt, unabhängig von der Kochkunst. Frustessen ist vorprogrammiert und damit unweigerlich verbunden das Einverleiben zu vieler Kalorien.

Eine Fahrt durch den Thurgau im alten Militärjeep oder kurven auf einsamen Wegen mit dem Motorrad: Der Fahrtwind erfrischt zwar die Seele, verpufft aber leider auch Benzin. So vermeiden wir stets Leerfahrten und verbinden die Ausflüge mit etwas Sinnvollem, mit einer Einkaufstour von Bauern Laden zu Bauern Laden beispielsweise. Und im Thurgau gibt es deren viele. Sehen und Riechen im Laden genügt dabei längst nicht mehr. Wie ist der Acker angeordnet? Sonneneinstrahlung? Gute Nachbarn – schlechte Nachbarn, eine Wissenschaft für sich. Die Beschaffenheit der Ackererde erfühle ich mit der Hand, Krümmelgrösse, Wassergehalt, Farbe und Menge der Würmer. Jeder Acker besitzt seine eigene Duftnote und öffnet dem Eingeweihten die letzten Feinheiten. Ein überdüngter Boden riecht seelenlos fad. Zugegeben: Ein laienhafter Stadt Mensch muss sich sein Fingerspitzengefühl erst erlernen. Als ehemaliger Bauern Junge bin ich da gewissermassen im Vorteil. In erbauenden Gesprächen mit den Landwirten überprüfe ich meine Sinneserfahrungen, erfahre mehr Details zur biologischen Anbauweise, zur Dünung und die die Fruchtfolge.

Mittlerweile weiss ich nicht nur, wo der duftendste Brokkoli wächst, das beste Fleisch zu finden ist, von stressfrei auf der Wiese geschlachteten Rindern, ganz an Wild erinnernd, sondern auch welche begnadete Bauernfrau die beste Vanille-Cremierolle aller Zeiten hervorzaubert. Ganz zu schweigen von der gefährlich verführerischen, zartbitter dünnen Salzsokolade aus Rheinfelden, den *Spitzbuben* mit diesem ganz besonderen Mund Gefühl (Butter, klarer Fall) aus Kesswil und von den duftenden Cervelats mit dem wohlgefälligen Kaminbouquet aus Hundwil. Zuhause wird Genuss zelebriert, Kalorie um Kalorie, in kleinen mundgerechten Häppchen, kein hastiges Runterschlingen. Die Erinnerung an die schöne Jeep Fahrt, an die herzlichen Gespräche mit den Bauern, *isst* mit! Kalorien bleiben Kalorien, rein physikalisch gesehen keine Frage. In Gedanken platziere ich diese Kalorie irgendwo zwischen den Zehen und die andere lege ich ab in den Hirnzellen, die ohne den Brennstoff Zucker ihrer Denkarbeit nicht nachgehen können. Ich gebe es unumwunden zu: Ich bin schokoladensüchtig, seit meiner Kindheit. Eine halbe Tafel geniessend über den Tag verteilt muss sein. Der Kakao Anteil schützt mein Herz und die Schokolade an sich vermittelt mir das notwendige Mund Gefühl. Und die Kalorien, wo sind die geblieben? Keine Ahnung, jedenfalls nicht im Bauch, denn den Weg dorthin habe ich diesen Sünderlein schlicht und einfach mental versperrt.

Das Auge isst mit, eine altbekannte Wahrheit. So freut man sich doch von Herzen auf den nächsten Asien Trip, auf die erlesenen Hotel Buffets mit den kunstvoll geschnitzten Gemüse Arrangements. Das Villenhotel *Four Seasons* in der Jimbaran Bay auf Bali gehört zu den *Top Hotels of the World*. Eine Traum Anlage, in der Tat, das Frühstücksrestaurant offen mit Sicht über Palmen und das Meer, Balsam für die Seele, eine Wohltat für die Augen: Leider nur, was die Aussicht anbelangt, kein Frühstücksbuffet, Essen à la carte, eine Menü Karte mit unverständlichen Begriffen, seelenlos, Morgen für Morgen, kein erlebendes Sehen, keine asiatischen Gerüche, ein freudlos erlebter Essakt. Sehen ist sinnhaftes Erleben, auch beim Essen.

Meine Tipps:

- Sinnhaftes Einkaufen heisst Einkaufen mit Sinn, mit dem Gebrauch unserer Sinne, mit einem offenen und wachen Geist
- Einkaufen mit einem Erlebnis verbinden, mit einer schönen Fahrt, mit interessanten Gesprächen im Bauernladen zum Thema Anbauweise, betreten von kulinarischem Neuland, mit Erkundungen in Spezialläden, stets auf der Suche nach Neuem. Werden Sie neugierig!

Appetit und Hunger

Appetit

Appetit ist ein lustvoller, durch Sinne und Gedanken ausgelöster Zustand auf Essen mit dem Ziel: Genuss. Optische Eindrücke, aber auch Düfte vermitteln nebst persönlichen Gepflogenheiten Appetitgefühle. Allein schon die Vorstellung von schönen Buffets kurbelt im Gehirn den Hypothalamus an und sendet Botschaften an den Gaumen: *Mir läuft das Wasser im Munde zusammen* ist im Grunde genommen ein durch Hormonbotenstoffe ausgelöster Zustand. Insbesondere, solange der optische Reiz andauert (Buffet, 7-Gang Menu), tun wir uns schwer mit der Sättigung und essen und essen über die Sättigung hinaus bis zum Völlegefühl. *Appetizer*, nennt man die kleinen Häppchen vor dem Essen, eine optische Ermunterung, eine stille Aufforderung zum grossen Essen. Dabei wären die Häppchen kalorienmässig schon Mahlzeit genug. Hand aufs Herz, *Eigentlich hätte ich jetzt genug*, ist wohl der am häufigsten angewendete Satz nach den Tapas, wie der Spanier die schmackhaften, kleinen Bissen liebevoll nennt.

Hunger

Hunger ist ein schmerzhafter Mangel Zustand, der nach sofortiger, Nahrungsaufnahme verlangt und mitunter in ein unkontrolliertes Verschlingen mündet. Der Magen knurrt! Das Sättigungsgefühl ist in erster Linie eine mechanische Angelegenheit und zu rund 80% auf die nahrungsbedingte Dehnung der Magen Wände zurückzuführen. Schlingen lässt dem Magen keine Zeit, seine Sättigungsgefühle an das Hirn weiterzuleiten. Chronisches Schlingen, hastiges Essen führt zu einem Versagen dieses Regulationsmechanismus. Die gute Botschaft: Schon nach wenigen Tagen Zurückhaltung und insbesondere nach Dinner Cancelling erinnert sich der Magen wieder an seinen Regulationsmechanismus: Wir sind schneller satt und essen weniger.

Heisshunger - Signal des Körpers

Heisshunger ist immer eine Botschaft und signalisiert einen Mangel Zustand. Heisshunger nach Liebe, nach Anerkennung, nach Intimsein oder eben nach Essen. Einer französischen Studie zufolge sollen Frauen mit diesem Problem mehr konfrontiert sein als Männer. Von 1000 befragten Personen bekannten sich 30% der Frauen zu wöchentlichen Heisshunger Attacken (denen sie auch nachgeben) und auf der anderen Seite nur 13% Männer. Die höhere Zahl bei Frauen steht in engem Zusammenhang mit der Regelblutung und den damit verbundenen hormonellen Veränderungen.

Im einfachsten Fall besteht der Mangel in einer Unterversorgung an Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen. Plötzlich Lust auf Joghurt und Käse (Calcium?) oder auf fettes Fleisch (Vitamin A?), oder auf Schokolade (Dopamin, das Glückshormon?). Die Liste lässt sich beliebig erweitern.

Wohl der häufigste Grund für eine Heisshunger Attacke dürfte die Unterzuckerung sein. Mediziner nennen diesen Zustand Hypoglykämie mit den Leitsymptomen Heisshunger, plötzliche Gereiztheit, Nervosität/Aggressivität, Stimmungstief, kalter Schweiß, Frieren und Kopfschmerzen. Einmal erlebt, haben vor diesem äusserst lästigen Zustand viele Abnehmwillige Angst und scheuen weitere Versuche.

Ein Dinner Cancelling ohne Vorbereitung mündet unweigerlich in einen Zustand mit Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit, untrügliche Signale eines unzureichenden Fett Abbaus: Ein trainierter Sportler verbrennt dank *bestens gelernter* Fett Verbrennung Fett Kalorien bereits beim Treppen Steigen und ebenso beim Verzicht auf die Abend Mahlzeit: Wohlgefühl anstelle Heisshunger und Kopf Schmerzen! Der Stoffwechsel eines *couch potato*, eines trägen, unспортlichen Dauerglotzers, verlangt mit Vehemenz nach Zucker als Sofortbrennstoff: Fasten wird zur Qual. Schon eine mässig sportliche Tätigkeit schwächt die Muskeln und lässt Heisshunger Gefühle entstehen, weil der Körper – falls überhaupt – erst viel zu spät vom Zucker- auf Fett Abbau umschaltet: Nach einer Fahrrad Tour muss zwingend ein *Zvieri Plättli* her!

Bei starkem Hungerast ist die Banane immer noch einer der wichtigsten Energie Spender. Bananen sind reich an verschiedenen Kohlenhydraten wie Glukose, (3,5 g/100 g), Fructose (3,4 g/100 g) und Sucrose (10,3 g/100 g), die nacheinander ins Blut gelangen und so einen Beitrag leisten zu einem gleichmässigen Anstieg des Blutzucker Spiegels mit Sofortwirkung **und** Langzeitwirkung. Ein hohes Lob dem Apfel als Zwischenmahlzeit mit Langzeitwirkung und immer dabei im Sport Gepäck: Riegel.

Während dem Sport verbrennt der Untrainierte Zucker. Die Kohlenhydrat Reserve ist bei jedem Menschen stark begrenzt und besonders beim Untrainierten rasch erschöpft was zum Zustand der Hypoglykämie führt. Nach der sportlichen Leistung ist der Körper bestrebt, diese Kohlenhydrat Reserve rasch möglichst wiederaufzubauen. Im Militär würde man den Begriff *Erstellen der Marschbereitschaft* verwenden. Wenn sie jetzt ein Sandwich futtern, also Kohlenhydrate, die rasch aus dem Darm aufgenommen werden, verwendet der Körper den anflutenden Zucker zum Auffüllen seiner Depots in Muskeln und Leber. Als *lazy bone*, als fauler Knochen wird er sich hüten den beschwerlichen Weg über den Fett Abbau zu nehmen und die freigewordenen Fettsäuren erst noch in Zucker umzuwandeln. Essen unmittelbar nach dem Sport – im Turnverein ist gesellige *Stärkung* nach dem Sport eine eiserne Regel - heisst im wahrsten Sinne des Wortes, den Fett Abbau mit Füssen treten.

Meine Tipps:

- Heisshunger Attacken vermeiden mit Zwischenmahlzeiten, die langsam resorbierbare Kohlenhydrate aufweisen: Apfel, Gesundheitsdrink mit Rapsöl.
- Nach dem Sport während 1 Stunde nichts essen. So wird der Körper angehalten, seine Zuckervorräte über den Fett Abbau bereit zu stellen.
- Bei unbezwingbarem Heisshunger ein Glas Zitronen Wasser trinken.
- Wenn der Hunger trotzdem nicht mehr auszuhalten ist, bezwingen sie ihn mit einem Apfel, langsam und genüsslich gekaut.
- Nicht essen nach dem Sport ist Fett Abbau Training pur!

Frustessen

Frustessen wird ausgelöst durch Unzufriedenheit: Langeweile, Unlust, Stress, Streit. Essen als Ersatzhandlung. Mitunter liegen Frustessen und Suchtessen eng beieinander, man denke an die Gewichtszunahme nach Nikotin Stopp, die eigentlich nur 3 kg betragen dürfte. In jedem Fall besteht ein Kontrollverlust. Essen ohne Mass und Ziel. Gegessen wird bis zum schmerzhaften Völlegefühl. Die Mediziner nennen dieses krankhafte Essverhalten *Binge-Eating-Störung* (BED). Typischerweise werden Nahrungsmittel mit hohem Fett- und geringem Protein Anteil bevorzugt, in der Regel Schokolade und Süss-Gebäck. Im Gegensatz zur Bulimie wird nicht erbrochen. Nach einem kurzen Nervenhoch kommt Wut auf, auch quälende Schamgedanken und eine depressive Stimmung macht sich breit. Bei 30 % der Übergewichtigen soll eine *Binge-Eating* Störung vorliegen. Weil es sich um ein behandlungsbedürftiges Krankheitsbild handelt, scheitern die meisten Diät Versuche kläglich und die Frustration weitet sich aus. Hier ist professionelle Hilfe gefragt.

Die grossen Stolpersteine

Hürde Nr. 1: Vom Vorsatz zur Tat

Der 1. Januar – ein trauriger Tag der Rekorde

Regeln sind da, um gebrochen zu werden. Wenn nach durchzechter Silvesternacht in rauchgeschwängerten Räumen am Morgen die Einsicht nach einer besseren Lebensweise naht, so bleiben die Vorsätze meist schon nachmittags kläglichst auf der Strecke. Alle Läden sind geschlossen, Langweile macht sich breit, die Kehle dürstet nach einem kühlenden Bier und die paffenden Schauspieler im TV-Film suggerieren Lässigkeit....und jetzt noch eine wirklich allerletzte Praline!

Wenn Sie festen Willens sind, die Dinge anzugehen, so tasten Sie sich behutsam vor. Es ist der sanfte Weg, der die Wahrscheinlichkeit Ihres Erfolges bestimmt, nicht die Gesamtheit aller unrealistischen Vorsätze.

Jetzt ist es genug, gleich heute wird trotz Schnee mit dem Marathonziel vor Augen gejoggt, zuvor die letzten Glimmstengel entsorgt, dem Alkohol feierlich entsagt und den Kalorien ein unerbitterter Kampf angesagt: Der Misserfolg ist bereits Programm, weniger wäre mehr.

Reifliche Überlegung vor Hals über Kopf Übung

- Welche Hürde liegt mir am Herzen: Will ich den Rauch-Stopp angehen, oder mein Alkohol Problem lösen?
- Ist es der *Rettungsring* um den Bauch?
Stört er mich rein ästhetisch oder verfolge ich ein medizinisches Ziel?
- Ist bei meinem sehr strengen, zeitraubenden Job mein oberstes Ziel eine gesunde, körperliche Fitness?
- Ist es in erster Linie das innere Bedürfnis nach einer gesunden Ernährungsweise?

Es gibt ein erstes Lichtlein am Horizont: Auf dem Weg zum Gesundheitserfolg sind es die kleinen Schritte, die uns weiterführen und nicht die grossen, schlecht in die Tat umzusetzenden Vorsätze.

Den Gemüse- und Früchtemuffeln empfehle ich als erste Massnahme den Gang in ein gutes Frischkostgeschäft. Wärmen Sie Ihre Augen an den schönen Farben und treffen Ihre Wahl, eine Mandarine mit dem Höchstgehalt an beta-Cryptoxanthin, welches Rheumaleiden und erhöhtem Augeninnendruck vorbeugen kann, einen Granatapfel, dem eine Krebs hemmende Wirkung nachgesagt wird. Bevor Sie Ihren über Jahre gewohnten Speiseplan entrümpeln, bauen Sie erst einmal nur 1 Frucht in den Tag ein, als Zwischenmahlzeit morgens und nachmittags. Bevor wir Joggen gehen, müssen wir erst das Laufen erlernen. Nur mit kleinen Schritten erreichen wir langfristig Riesenerfolge.

Das nächste Augenmerk richten Sie auf das bunte Gemüse und greifen sich verschiedene Farben: Tomaten und rote Peperonis mit dem Krebs hemmenden Lycopin, dunkelgrünes Gemüse wie Spinat, aber auch Nüsslisalat und Petersilie mit hohem Gehalten an Lutein-Zeaxanthin, welches im Augen Hintergrund als Strahlen Filter wirkt und so der gefürchteten Makula Degeneration vorbeugt, oder gelbe Peperonis mit beta-Cryptoxanthin oder orange Karotten mit Höchstgehalt an beta-Karotin, welches ebenfalls Rheuma Leiden vorbeugen kann und zusammen mit Vitamin-E in unseren Zellwänden Abwehrarbeit gegen *Freie Radikale*, giftige Sauerstoff Abfallprodukte, leistet.

Lernen Sie frühstücken, Sogar ein notorischer Frühstücksmuffel wird mit der Zeit seinen Karotten-Orangen-Mango Drink nicht mehr missen wollen.

Hürde Nr. 2: Unwissenheit schafft Widerstand

Von der Idee zum Wissen

Vor dem Wissen steht die Neugier und vor der Neugier die Idee. Ideenlosigkeit beim Einkaufen ist das meist geäußerte Argument gegen Veränderung der Essgewohnheiten gefolgt von Einwänden wie, Gemüse = arm an Kalorien, davon werde ich nicht satt, gesundes Essen ist langweilig, unappetitlich, zeitraubend, teuer und sättigt mich nicht. Sie kennen die Aronia Beere noch nicht oder suchen eine neue Idee für die Zubereitung Ihres Sonntagsbratens? Googeln Sie und eine neue Welt tut sich Ihnen auf!

Die Angst der Dicken vor dem Verhungern

Ich sehe heute noch das Entsetzen in den Augen einer bestandenen Hausfrau mit drei erwachsenen Kindern, als ich ihre Bilder von schönen Gemüse Tellern mit einer Kartoffel Beilage beispielhaft als Ideen Quelle vor die Augen hielt. *Nein, ich will meine Gipfelis mit Konfitüre zum Frühstück und mittags den Nudel Teller, sonst verhungere ich. Haben Sie nicht eine Pille zum Abnehmen?* Das erste anzuehende Problem ist die Ideenlosigkeit und wenn es nicht gelingt, Neugier für das unbekannte Terrain *gesundes, nahrhaftes und schmackhaftes Essen* zu entwickeln, dann verschlammt die Tat im Frust. Ein Ehemann beklagte sich über die Kocherei seiner Frau die trotz Regalen voller Gesundheitskochbücher nicht imstande war, die Kalorien Schiene zu verlassen. Hier ist Aufklärungsarbeit angesagt, in Wort und Tat: Dann und wann unterstützen wir die Familie mit einem Gesundheitsmenu aus unserer Küche und vermitteln Ideen und Wissen in kleinen Schritten. Nur kleine Veränderungen sind gut umsetzbar. Viele Menschen, die noch willens wären das Gewicht Problem anzugehen, scheitern aus Angst vor dem Hunger.

Den Hunger überlisten - so werden Sie satt

- An oberster Stelle steht das Kauen: Je länger man kaut, desto schneller ist man satt
- Ein 3-Minuten Ei zum Frühstück und dazu ein *Berg Wurz Brot* als *Stupfbrötli*
- Fett verlängert die Verweildauer der Nahrung im Magen-Darm:
Kohlenhydrat/Gemüse + Rapsöl
- Flohsamen Schalen vor dem Essen vermitteln dank rascher Quellfähigkeit ein rasches Sättigungsgefühl (reine Flohsamen Schalen SevisanaLine)
- Guar mit *Garcinia cambogia*
- X-Form Drink (Guar, Inulin als Verdickungsmittel/Quellmittel + weitere Zutaten)
- TopMix-Lebenselixiere mit Rapsöl als *Zwischenmahlzeit*
- Keine Naschereien vor dem TV oder zwischendurch
Naschen (*Snacking*) = Kontrollverlust = Gewichtszunahme

Essen bis zur Sättigung und nicht bis zum Völlegefühl

Sättigung vermittelt Zufriedenheit und Völlegefühl Unwohlsein. Nur der satte Mensch ist zufrieden, aktiv im Geist und körperlich leistungsfähig. Appetit und Hunger sind nicht dasselbe und Frustessen und Suchtessen wieder etwas anderes.

Hürde Nr. 3: Keine Zeit

Keine Zeit für was? Für meinen Körper?

Kein Problem, ihr Arzt wird sich ihren gesundheitlichen Problemen sehr gerne annehmen und je dicker sie sind, je mehr schönes Geld an ihnen verdienen. Es liegt ganz in ihrer Hand, zu vermeiden, dass sich ihr Arzt einen zweiten Rolls Royce leistet, nur weil beim ersten der Aschenbecher voll ist.

In diesen sarkastischen Worten liegt leider eine nur allzu grosse Portion Wahrheit.

Mein Alltag endet nicht selten erst nach einem 11-stündigen Praxismarathon, am Stück, ohne Mittags- und andere Pausen wohlverstanden und trotzdem nehme ich mir täglich Zeit für das allerwichtigste in meinem Leben, meinem Körper und gönne ihm täglich eine Stunde Sport, aber auch eine mehr oder weniger lange Abkühlungsphase vor dem Fernsehgerät, um mich über das Weltgeschehen zu orientieren.

Mehr noch, es gelingt mir daneben nicht zu selten, während genussvollen Motorrad Fahrten mein Fett abbauendes Noradrenalin wieder aufzubauen...

Meine Tipps:

- Bewegung erst recht dann, wenn es kritisch wird:
Nach einem anstrengenden Tag, vor dem Griff zur Flasche oder zu dem Cervelat
- Beim Gedanken *keine Zeit* immer an ihren Arzt denken: Der hat Zeit!

Hürde Nr. 4: Die 5 Kardinalfehler

Wenn Ihnen die Pflege der Esskultur ein Bedürfnis ist, Sie mit Ruhe und Musse essen, dabei gründlich kauen und einspeicheln und auf den Sättigungseffekt horchen, wenn Sie einen geordneten Essrhythmus einhalten und auf kleine Zwischenmahlzeiten achten und während dem Essen wenig trinken, dann lesen Sie nicht weiter. Sie essen ziemlich gesund und Übergewicht kennen Sie nur vom Sehen, aber nicht vom Sehen in den eigenen Spiegel!

Kardinalfehler 1: Zu schnell

- Wegfall der mechanischen und chemischen Vorverdauung
- Überforderung des Magendarmtraktes
- Verlust des Sättigungsgefühls

Mein Tipp: Bewusstes Kauen und Einspeicheln!

Kardinalfehler 2: Zu viel

- Überforderung des Magendarm Traktes
- Mangelhafte Verdauungsleistung
- Unvollständige Verdauung
- Unvollständige Nährstoffaufnahme
- Übergewicht

Mein Tipp: Mahlzeit beim ersten Sättigungsgefühl beenden! Messer und Gabel öfters ablegen

Kardinalfehler 3: Zu oft

- Unvollständige Entleerung des Magens
- Dadurch mangelhafte Verdauungsleistung
- Fehlende Möglichkeit der Selbstreinigung: Stuhl Rückstände im Darm
- Förderung der Neigung zu Unterzuckerung

Mein Tipp: Idealerweise Beschränkung auf 2 Hauptmahlzeiten, morgens und mittags. Weitgehender Verzicht auf Abendessen. Nur kleine Zwischenmahlzeiten

Kardinalfehler 4: Zu spät

- Förderung von Gärungs- und Fäulnisprozessen infolge verminderter Verdauungsleistung abends
- Chronische Darm Schädigung mit gesundheitlichen Folgen auf den gesamten Organismus
- Störung der nächtlichen Hormon Balance
- Unterdrückung des nächtlichen Fett Abbaus und Muskel Aufbaus

Mein Tipp:

- Abends nur wenig und leichte Kost. Möglichst keine Fette und Kohlenhydrate
- Wenig Rohkost und wenn Rohkost dann sehr gut gekaut

Kardinalfehler 5: Zu schwer

- Entstehung von Gärungs- und Fäulnisprozessen durch individuell nicht entsprechend verdaubare Kost: Fett reiche, mastige Mahlzeiten oder/und Riesensalatteller
- Darm Funktionsstörungen mit negativen Auswirkungen auf den gesamten Organismus

Mein Tipp:

- Auf individuell für Sie gut verträgliche und gut verdauliche Kost achten
- Nur wenig und leichte Kost
- Möglichst keine Fette und Kohlenhydrate

Übergewicht - der Weg aus dem Dilemma

XLS - Das moderne Gewichtsscoaching nach Dr. Eichhorn

X.....xsund

L.....liecht

S.....straff

EINE VISION - EIN ZIEL - EIN WEG: ICH KANN - ICH WILL - JETZT!

- Ernährung
- Bewegung
- Schlaf
- Psyche
- Motivation (XLS Software)
- Unterstützung (Nahrungsergänzung)

Ernährung

- Folgen Sie der *Hauptstrasse der Ernährung*, aber vergessen Sie dabei nicht die *Nebenstrassen* (kleine Sünden)
- Frühstück: Das volle Leben wird aus dem Frühstück geboren (Chinesisches Sprichwort)
- Dinner cancelling 2x pro Woche: Verzicht auf Abendessen bringt Hormone in Trab
- Täglich 3 dl *TopMix-Lebenselexiere*

Bewegung

- Bewegung bringt Regung!
- Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, wo sollen wir dann wohnen?
- In der Verharrung aber erstickt der Stoffwechsel und die Schlacken stauen sich (Maimonides, Jüdischer Arzt des Sultans Saladin).
- Ein typischer Büro Angestellter, 70 kg schwer, setzt täglich etwa 1`500 kcal um.
- Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, täglich etwa 3`500 kcal.
- An die neue Lebensweise sind wir Menschen evolutionär noch nicht angepasst.

Schlaf

- Wer oft zu wenig schläft, riskiert Übergewicht.
- Im Schlaf nimmt man ab - Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste (Alte Volksweisheiten).
- Studie: Männer, die nachts nicht mehr als vier Stunden schliefen, zeigten niedrigere Leptin Werte.
- Dieses Hormon signalisiert dem Körper das Gefühl der Sättigung.
- Obwohl die Testpersonen gut assen, waren ihre Leptin Werte vergleichbar mit denen von Menschen, die drei Tage lang 1000 Kalorien zu wenig bekamen: Bei Schlaf Mangel Leptin Werte wie im Hungerzustand!
- In einer ähnlichen Studie zeigte sich, dass Personen bei Schlafentzug besonderes Verlangen nach Süßigkeiten, stärkehaltiger Nahrung und Salzigen hatten.

Psyche

- *Essen ist schön, nicht Essen auch!*
- Ich freue mich auf die Leere in der Nacht, auf das leichte Erwachen, auf die Lebendigkeit meines Frühstücks.
- und die Leichtigkeit am Tag.
- Udo Jürgens: *Man muss leicht sein, um überzeugen zu können.*
- Überlisten Sie den grössten Hungermacher: Die Langeweile.
- Übergewicht: Wer verliert - gewinnt!
- Unterdrücken Sie das Sättigungsgefühl nicht: Lassen Sie die Resten auf dem Teller.
- Nie ist zu wenig, was genügt.
- FdH = Auto-Diät = Fahr die Hälfte. Das Benzin ist häufig (indirekt) mitschuldig am Übergewicht.
- Schlank macht nur, was man nicht isst: Dinner Cancelling ist das billigste, sicherste und zugleich schwierigste Schlankheitsmittelchen.

Motivation: XLS Software

- Berechnung des Gesamtenergie Bedarfs unter Berücksichtigung der Lebensweise,
- der sportlichen Aktivität (PAL) und des Verdauungsverlustes
- Prozentuale Berechnung der Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweissverteilung.
Individuelle Eingaben
- Ohne Eiweiss keine Gewichtsreduktion, kein Muskel Aufbau: Wie viel Eiweiss brauche ich?
- Berechnung des Grundumsatzes nach 5 verschiedenen Modellen
- Berechnung der Risiko Profile Metabolisches Syndrom, Insulin Resistenz, Gefäss Risiko, Arteriosklerose Risiko
- Berechnung und Bewertung von BMI, Bauch Umfang und Verhältnis Bauch zu Hüft Umfang
- Gewicht Tabelle (tägliche Eingabe möglich), graphische Darstellung des Gewichtsverlaufs
- Blutdruck-Pulstabelle (tägliche Eingabe möglich), Blutdruck Kurve
- Jahreszusammenfassung, Jahresziele, Monatsziele
- Fett Messung
- Eingabe Ihrer Trainingszeiten mit graphischer Darstellung

Bewegung bringt Regung und verbraucht Energie

Der optimale Trainingspuls - das ist Geschichte!

Fettabbau Training im Fett Verbrennungspuls (120 Schläge pro Minute): Unsinn, wer kraxelt schon täglich 5 Stunden den Berg hinauf bis zum Berg Restaurant! Das würde in der Tat Pfunde purzeln lassen, vorausgesetzt man verweilt *vor* dem Restaurant und isst genüsslich einen Apfel.

Die Fett Verbrennung ist ein träger Vorgang und erfordert Zeit. Kein Wunder stürzt sich der Körper zu Beginn einer Leistung erst einmal auf die leicht verwertbaren Zuckerstoffe (Glykogen) in der Leber und in der Muskulatur. Nur, dieser Energie Pool ist begrenzt und spätestens nach 2 Stunden Höchstleistung erschöpft. Nach einer halben Stunde Leistung schaltet der Körper vorerst langsam und mit der Zeit immer schneller um auf Fett Verbrennung: Beim Ausdauer trainierten Sportler geschieht dies äusserst rasch, schon beim Treppensteigen, wohingegen bei einem völlig untrainierten Menschen der Fett Verbrennungsvorgang gar nicht startet, weil *verlernt*: Wenn die Glykogen Vorräte zu Ende gehen, nimmt der Jogging Versuch rasch einmal ein jähes Ende. Es kommt zum *Absacker*, zum energetischen Zusammenbruch.

Muskulatur und Leber speichern Kohlenhydrate in Form von Glykogen. Wenn diese Vorräte im Rahmen einer sportlichen Betätigung aufgebraucht sind, dann schaltet der Körper um auf Fett Verbrennung. Beim Ausdauertrainierten Marathon Läufer wird das sehr schnell der Fall sein. Sein Körper ist geschult auf Fett Verbrennung und bereits Treppensteigen geht an das Fett. Nicht so beim unsportlichen Menschen. Die Fett Verbrennung liegt brach, der Körper hat es verlernt, Fett zu verbrennen. Wenn beim Arm nach einem Bruch einige Wochen im Gips ruhiggestellt wurde, so schwindet die Muskulatur. Bewegungsmangel legt die Fett Verbrennung *in Gips*, in den Kraftwerken der Muskulatur, in den Mitochondrien, werden Arbeiter (Enzyme) entlassen, Fabriken schliessen. Um diese Kraftwerke wieder bis zur vollen Funktionstüchtigkeit hoch zufahren ist eine längere Aufbau Arbeit gefragt. Die ersten Monate werden schmerzlich sein.

Bei einem Trainingspuls von 120 Schlägen pro Minute verbrennt der Körper am meisten Fett. Wohl war, aber zaghaft erst nach einer halben Stunde, etwas mehr nach einer Stunde (dann aber zügig ansteigend). Wenn wir unser Work-Out nach einer Stunde beenden und uns ein wohlverdientes Sportlerbier genehmigen, genau dann wären die Mitochondrien erst richtig in Fahrt gekommen.

Die moderne Vorstellung heisst: Energie - sprich Glykogen – abbauen. Dazu muss das Training aber etwas härter sein, die Atmung spürbar, aber nicht ausser Atem. Bei sehr hohen Trainingsintensitäten wird Milchsäure produziert, die wiederum die Fett Verbrennung unterbindet.

Wem nur eine Einheit von einer halben Stunde für seinen Sport verfügbar ist, der sollte in dieser Zeit möglichst viele Kalorien verbrennen, also ziemlich intensiv trainieren. Je schneller man joggt, Velo fährt oder schwimmt, desto schneller sind die Kalorien weg. Es gilt die Verdoppelungsregel: Verdoppelung des Kalorien Verbrauchs vom zügigen Marschieren 5 km/h zum schnellen NordicWalking 7 km/h und weitere Verdoppelung bis zum schnellen Laufen 12 km/h. 30 Minuten im gemütlichen Fett Verbrennungspuls vor sich hin trainieren ist nahezu wirkungslos.

Work-Out und Kalorien Aufnahme

Wir sprechen hier nicht vom Leistungsathleten, sondern von Freizeit Sportlern, die einige Pfunde loswerden möchten und hier gibt es einige wichtige Prinzipien zu beachten:

1. Der Aufbau der Muskulatur erfolgt nicht tagsüber, während einer sportlichen Betätigung, sondern nachts, weil der Körper mit der Energiebeschaffung voll ausgelastet ist und für Regeneration und Muskel Aufbau keine freien Kräfte mehr zur Verfügung stehen.
2. Regeneration und Muskel Aufbau erfolgen nachts. Hauptverantwortlich ist hier das Wachstumshormon.
3. Die Wachstumshormon-freisetzende Hypophyse erinnert sich nachts an die vermehrte körperliche Betätigung am Tage und baut Muskulatur auf. Dazu braucht es aber eine genügend intensive und eine genügend lange Bewegungsarbeit mit häufigen Wiederholungen. Einmal am Tag mit dem Hund etwas Gassi-Gassi gehen genügt nicht, ebenso wenig wie das Tennisspiel am Sonntagmorgen als alleiniger Sport. Einmal ist keinmal oder *Wie gewonnen, so zerronnen* gilt auch hier. Wer nur einmal pro Woche trainiert, verliert bis 90 % des Trainingsgewinns. Die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf baut sich in einer Trainingspause schnell ab.
4. Die Trainingseinheiten sollten gleichmässig über die Woche verteilt sein.
5. Das Wachstumshormon wird hauptsächlich freigesetzt in den ersten 2 Stunden vor Mitternacht, aber nur im Schlaf, nicht vor dem PC oder TV Gerät!
6. Eine reichliche und späte Abendmahlzeit unterdrückt die nächtliche Freisetzung dieses Hormons. Fasten/dinner Cancelling, setzt dieses vermehrt frei.
7. Werden vor dem Sport Kohlenhydrate eingenommen, so werden zuerst diese zur Energie Gewinnung herangezogen und nicht die Körper eigenen Glykogen Vorräte.
8. Wie vor 10'000 Jahren lauert immer noch hinter jedem Baum ein böser Wolf, vor dem ich schnellstmöglich fliehen muss. Für diese Schnellleistung braucht es schnell verfügbare Energie Träger, nämlich das Glykogen. Nach einer sportlichen Betätigung ist der Körper bestrebt, seine Glykogen Vorräte schnellstmöglich wieder aufzufüllen. Dazu dient das beliebte Sandwich nach dem Sport, nur im Fett Gewebe hat sich nichts gerührt. Ohne Sandwich wird der Körper gezwungen, Glykogen in Fett umzuwandeln und genau das ist unser Bestreben: Nach dem Sport eine Stunde nüchtern bleiben zwingt den Körper zur Fett Verbrennung.

Wer abnehmen will

- Mit leerem Magen - nüchtern - die sportliche Tätigkeit beginnen
- Während einer Stunde oder länger möglichst viele Kalorien - Glykogen - verbrennen: Die Glykogen Reserven in der Leber und in der Muskulatur abbauen
- Mindestens 1 Stunde nach dem Sport keine Kalorien zuführen
- So wird der Körper gezwungen, nach dem Sport seine Glykogen Reserven. Dazu bau er Fett ab
- Das ist gelebtes Fett-Abbau-Training

Welche Sport Arten sind geeignet?

Meine Tipps:

- Spass statt Stress!
- Vermeiden Sie ein monotones Training. Lassen Sie Vielseitigkeit zu
- Sie sollen trainieren, nicht bummeln!
- Ein Training wählen, welches möglichst viele Muskeln einbezieht
- Ein Training wählen, welches man gut zu zweit durchführen kann
- Ziele setzen: Trainingsstunden und Einheiten pro Woche: Sport und Gewicht im XLS Programm eintragen
- Training in der freien Natur, bei Wind und Wetter, macht mehr Spass und stärkt das Immunsystem
- Gönnen Sie Ihrem Körper eine Anpassung:
- Trainieren Sie länger und öfters, aber keinesfalls härter
- Allgemein wird im Gelegenheit- oder Breitensport zu intensiv trainiert. Das führt zu Überbelastung und zu Resignation
- Wenn Sie nach Luft schnappen und kaum mehr ein Wort hervorbringen, ist das Tempo, und damit der Puls, zu hoch.
- Training einschleichend beginnen. Gelenke, Sehnen, Muskel und Bänder brauchen eine gewisse Gewöhnungszeit
- Ausdauertraining ist mehr als ein Freizeit Vergnügen - es ist Lebensstil

Jogging - Laufen

Gefragt ist sanftes Joggen. Der Sport Einsteiger soll, um Überbelastungen zu vermeiden, auf der weichen Fennenbahn beginnen und auf bestes Schuhwerk achten. Jogging ist bestes Ausdauer Training und führt am schnellsten zu Fett Verlust. Sehr geeignet für Menschen mit hohem Blutdruck: Joggen senkt den Blutdruck. Joggen belastet die Gelenke in Abhängigkeit von der Intensität, dem Schuhwerk und dem Untergrund.

NordicWalking

Ob jung oder alt, Nordic-Walking ist für jedermann geeignet, insbesondere aber für ältere und übergewichtige Einsteiger und Menschen mit hohem Blutdruck. Meine Frau und ich praktizierten Nordic-Walking schon Jahre bevor entsprechende High-Tech Stöcke auf dem Markt waren, mit Skistöcken, nicht ohne unverständliche Blicke zu ernten. Wir laufen 700 bis 1200 Km im Jahr, bei jedem Wind und Wetter, über Felsen, Bäche, Steilhänge, im Tiefschnee mit Schneeschuhen. Nordic-Walking ist gesund und beansprucht einen Grossteil der Körper Muskulatur, aber dies nur mit der richtigen Technik und die wird nicht gelehrt!

Bissig - satirisch - aber wahr

Wir kennen das Problem des Schizophrenen: Er hält sich für den einzig wahren Gesunden und die Spinner sind alle anderen...oder das Problem des Querdenkers, der immer anrempelt.

In diesem Sinne bin ich ein querdenkender Schizophrener, der in grenzenloser Vermessenheit behauptet, den einzig richtigen Nordic-Walking Stil zu lehren. Ich kann es begründen und bis anhin konnte mir weder ein sportärztlicher Kollege noch ein Obersportler widersprechen.

Die nordische Firma Exel möchte in guter Absicht Stöcke verkaufen und zu dem Zweck haben sie Schulen gegründet. Nur, diese Nordmenschen möchten auch im Sommer Langlauf trainieren und propagieren nicht *normales Gehen mit Vierradantrieb*, sondern ein *Langlauftraining in Turnschuhen*.

Wenn die Stöcke dem Körper entlang geführt werden, so steht die Rumpfmuskulatur so ziemlich bocksstill und die Bewegung erfolgt unphysiologisch, nicht aus der *Neutral-Null Stellung* heraus.

Beim normalen, physiologischen, schnellen Gehen werden die Arme dem Körper entlang gegen die Mittellinie geschwungen und nicht Dampflokotiv-ähnlich gerade nach vorn wie es etwa die powerwalkenden *Dampflokotiv-Damen* propagieren. Power-Walking ist zum Glück endlich aus der Mode gekommen. Auch beim Joggen pendeln die Arme dem *Körper entlang* und nicht in Laufrichtung nach.

Beim recht schnellen Gehen schwingen die Arme also dem Körper entlang und die Faust befindet sich schliesslich etwa handbreit vor dem Bauch Nabel. Beim aufrechten Gang und angewinkelten Arm ist dies auch die *Neutral-Null Stellung*: Alle Arm Muskeln befinden sich jetzt in einem Stress freien Gleichgewicht: Ausprobieren!

In dieser Stellung zeigt jetzt die Stockspitze nach hinten-aussen, gut und gern $\frac{1}{2}$ Meter vom Körper entfernt.

Aus dieser Stellung heraus wird der Stock kräftig nach hinten-aussen geführt.

So erfährt der Rumpf eine sanfte Drehbewegung und die Gegenschulter hebt sich an, wie beim Joggen. Rücken Muskulatur, gerade und schräge Bauch Muskulatur werden so bewegt und trainiert, ganz im Gegensatz zu dem gelehrtten Nordic-Walking Stil, wo Arme und Stöcke dem Körper entlang geführt werden.

Unser Körper ist ein richtiger *lazy bone*, ein fauler Knochen. Wenn ich nur die Beine trainiere - Typ Hometrainer - dann holt er sich das Fett gerade da, wo es am nächsten ist, nämlich im Bein und nicht im *ungeliebten Wohlstandsbauch*.

Bei dieser Art des Nordic-Walkings wird wesentlich mehr Rumpf und Bauch Muskulatur bewegt und trägt so mehr zur *Gesundschumpfung* des Bauchs bei.

Ein Versuch:

- Trage einen mittelschweren Rucksack
- Wende die allgemein gelehrt NW Technik an: Der Rucksack scheuert nicht
- Wende meine Technik an: Der Rucksack scheuert nach den Seiten, beweisend für die Drehdynamik.

Nordic-Walking:

- Schont die Gelenke.
- Nordic-Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie und Rücken Problemen
- Nordic-Walking löst Muskel Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Nordic-Walking ist das optimale Outdoor Training zur Gewichtsreduktion
- Nordic-Walking ist fast um die Hälfte effektiver als Walking ohne Stöcke, Verbrennung von >400 kcal/h statt von nur 280 bei normalem Walking,
- Nordic-Walking vermittelt ein sicheres Lauf Gefühl auch auf glattem Untergrund
- Nordic-Walking trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörper Muskulatur
- Nordic-Walking verbessert die Herz- Kreislauf Leistung
- Nordic-Walking steigert durch den aktiven Einsatz der Atem-Hilfsmuskulatur die Sauerstoff Versorgung des gesamten Organismus
- Nordic-Walking ist die am besten geeignete Outdoor Sport Aart zur Rehabilitation nach Sport Verletzungen
- Im Vergleich zu Walking ohne Stöcke: 20 Prozent höher Energie Umsatz, 20 Prozent höhere maximale Sauerstoff Aufnahme, 6 Prozent höhere Herz Frequenzen bei gleicher Gehgeschwindigkeit und individueller Belastungsempfindung

Das Cooper Institut in Dallas, USA hat im Rahmen einer Untersuchung die Effizienz des Nordic Walking mit normalem Fitness-Gehen verglichen. Diese Untersuchung ergab, dass beim Nordic Walking bis zu 46 % mehr Kalorien verbrannt und mehr Sauerstoff verbraucht werden als bei normalem Gehen mit gleicher Geschwindigkeit.

Radfahren

Geeignet für Ältere und Übergewichtige, weil man das Gewicht nicht selber tragen muss. Beim Radfahren werden vor allem die Muskeln der unteren Körperhälfte beansprucht. Wichtig: Kleiner Gang - zügiges Tempo. Mountain-Biking abseits der Asphalt Strassen erfordert mehr Koordination und es werden in der Regel auch mehr Muskeln beansprucht. Meine Frau und ich fahren einen geländegängigen Flyer (Elektrovelo), jährlich um die 2'000 km. Es soll niemand behaupten, das sei nicht anstrengend. Unsere Hausstrecke absolvieren wir in knapp 2 Stunden: 28 km und 800 Höhenmeter, das meiste off-road.

Hometrainer

Beim Training auf dem Hometrainer werden die oberen Muskeln kaum beansprucht. Sehr empfehlenswert: Langsamer treten, dafür zusätzliche Armarbeit: Je 30 x Arme hoch, vor, tief, ev. mit Hanteln. Ohne Frage, ein langweiliges Training. Abhilfe: Hometrainer vor den TV stellen.

Skilanglauf

Noch besser als Jogging: Keine harten Aufschläge mit den Füßen auf dem Boden. Noch mehr Arm- und Körpertraining. Wie Jogging sehr geeignet für Menschen mit erhöhtem Blutdruck. Skaten kostet sehr viel Energie. Leider stark Saison abhängig.

Schwimmen

Schwimmen bringt Herz, Kreislauf und Lungen in Form. Ein ausgezeichnetes *aerobisches* Training, das zudem verspannte Muskeln lockert. Gutes Training für die Fett Verbrennung, sofern die Wasser Temperatur mindestens 25-26 Grad beträgt (Kälte hemmt die Fett Verbrennung). Schwimmen Sie 30 Minuten (= 1 km) oder mehr. Machen Sie kräftige Schwimmzüge. Sehr geeignet für Menschen mit Gelenk Problemen.

Aquafit

Übungen an Ort, im Wasser *stehend*, das heisst im Bereich der Füsse herrscht ein höherer Wasser Druck als im oberen Bereich. Dies kommt einer Lymphdrainage gleich. Während den Arbeitswochen führe ich in einem geheizten Meerwasser-Aussenpool einmal wöchentlich mein persönliches Aquafit-Training durch, 4 Übungen à 15 Minuten. Die Übungen sind so gestaltet, dass immer alle Muskeln beansprucht werden und die Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit in allen Richtungen bewegt wird. In den Ferien, im Meer, bis zu 3 Stunden lang, mit Kopfhörern, via Bluetooth mit dem iPhone auf dem Liegestuhl verbunden, klassische Musik geniessend.

Wet-Vest (Hallenbad – Freibad)

Sehr geeignetes Training für Menschen mit Gelenkproblemen: *Wet-Vest* wird wie eine Rettungsweste getragen. Dank des Auftriebs *steht* man im Wasser: Schnelle *Gehbewegungen* mit Armen und Beinen. Auch hier werden die Beine lymphtrainiert. Persönlich ziehe ich meine eigenen Aquafit-Übungen vor.

Aerobic

Aerobic verbessert Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Kondition. Ein untrainierter Einsteiger ist allerdings rasch überfordert. Einsteiger wählen besser den gemässigten Fat-Burner. Aerobic ist leider aus der Mode gekommen.

Rudern

Ausgezeichnetes Kraftausdauer Training. Einsatz vieler Muskeln. Deswegen als *Heimgerät* dem Fahrrad-Hometrainer vorzuziehen, sofern keine Rücken oder Gelenk Probleme bestehen.

Pilates - Faszien-Pilates

Kraft, Kraftausdauer, Koordination, Rumpf Stabilisierung dank physiologischer Atemtechnik sind Charakteristika, die diese Trainingsmethode auszeichnen. Pilates gehört zu meinen Favoriten: Wöchentlich eine Gruppen- und eine Privatstunde.

Mein Training 2011 in Zahlen

Total Trainingsstunden:	343	Stunden
Total Einheiten:	234	
Stunden pro Einheit:	1.5	
Stunden pro Woche:	6.6	Stunden
Kcal total:	164'204	kcal
Kcal/Tag	450	kcal
Fett/Jahr	18 kg	
Fett pro Stunde Training	51 g	
NordicWalking:	127	Stunden / 600 km
Pilates:	61	Stunden
AquaFit:	63	Stunden
Elektrovelo (Flyer):	92	Stunden
Total	343	Stunden

Die *verbrannten* Fettkalorien sind relativ. Wenn vor und nach dem Sport Kohlenhydrate zugeführt werden, bezieht der Körper seine Energie aus eben diesen und nicht aus Fett.

Aufgrund meiner Grösse und des Gewichts liegt der Grundumsatz bei 1672 kcal/Tag.

Hinzugezählt wird der durchschnittliche tägliche Energiebedarf für körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes. Man spricht hier vom so genannten PAL Wert (physical activity level). In meinem Fall: PAL 1.4. Damit errechnet sich jetzt ein täglicher Kalorienbedarf von 2341 ohne sportliche Aktivitäten. Rechnet man die Bewegungskalorien hinzu heisst das Endresultat: 2843 Kalorien pro Tag.

Auch dieses Resultat ist noch nicht endgültig. Verdauung heisst Energieaufwand, verbraucht Energie. Je nachdem wie viel man isst und wie die Nahrung thermogenetisch beschaffen ist, ob sie leichter oder schwerer verdaulich ist und wie hoch der Eiweiss Anteil beträgt, muss ein unterschiedlicher *Verdauungsverlust* hinzugerechnet werden. In der Regel wird aber darauf verzichtet, obwohl der Verlust beträchtlich sein kann. 15 in der Skala von 1 bis 15 würde ein Verdauungsverlust von 400 kcal bedeuten, welcher zu den 2843 hinzugerechnet werden müsste.

Wollte ich in meinem Falle eine sanfte Gewichtsreduktion anstreben, würde eine tägliche Kalorieneinsparung von 500 Kalorien sinnvoll sein. 500 Kalorien weniger aufnehmen und 500 Kalorien mehr verbrauchen ergeben immerhin 1000 Kalorien pro Tag. Wollte man diesen Kalorienverlust alleinig mit Hungern erzielen, was auf die Länge kaum durchzuhalten ist, so steht man bereits am Rande des *Überlebenssyndrom*, wo der Körper beginnt, die notwendige Energie aus dem Muskelabbau zu beziehen.

Gut zu wissen:

- Um eine Tafel Schokolade wieder *abzubauen* muss ein 70 kg schwerer Mensch 20 km sehr zügig radeln oder 10 km kräftig Gehen!
- 500 Kalorien sind enthalten in:

260 g	Roggenvollkornbrot
150 g	Honig
89 g	Erdnüsse
720 g	Kartoffeln
7 dl	Wein
2 dl	Whisky
125 g	Emmentaler
300 g	Brathuhn

Körper Fett Messung

Ein Trick zuerst

Gehen Sie ins Schwimmbad, füllen Ihre Lungen ganz mit Luft und legen sich so mit dem Rücken auf das Wasser: Fett ist leichter als Wasser und schwimmt obenauf. Muskeln sind schwerer und sinken.

25 % Körper Fett:	Sie schwimmen leicht obenauf.
22 % Körper Fett:	Sie sinken langsam (auch mit vollen Lungen)
13 % Körper Fett:	Sie sinken sofort (auch im Salzwasser).

Und jetzt machen Sie ein Spiel mit Ihren Bekannten:

Alle legen sich gleichzeitig wie oben beschrieben auf das Wasser und auf das Kommando *Los* wird alle Luft ausgeatmet. Sieger ist, wer zuerst den Schwimmbadboden erreicht: Er ist der Fettärmste unter Ihnen. Dem Verlierer schenken Sie ein Hallenbad-Abo, denn der hat das ungünstigste Muskel - Fett Verhältnis und ein Training bitternotwendig.....!

Im Alltag arbeiten höchstens 50 % der Muskeln. Ohne Körperliche Betätigung werden die nicht gebrauchten Muskeln mit der Zeit in Fett umgewandelt.

Ein Mensch, der 10 Jahre lang nicht trainiert und immer noch das gleiche Gewicht auf die Waage bringt, weist wegen der Umwandlung von Muskeln in Fett einen deutlich höheren Fett Prozentanteil auf. Die fettabbauenden Enzyme gehen verloren und einer Gewichtszunahme steht jetzt nichts mehr im Wege! Eine Gewichtszunahme kann jetzt fast explosiv erfolgen und ein Aufhalten des Aufwärtstrends wird schwierig und gelingt nur mit grosser Mühe und viel Geduld.

Die Körper Fett Messung zeigt an, wie hoch der Prozentsatz an Körper Fett ist. Darüber hinaus erhalten wir aufgrund der Angaben zur fettfreien Körper Masse wertvolle Hinweise zur Masse der Muskulatur.

Der Körper besteht zu 30-50 % aus Muskeln, die 90 % der täglichen Kalorien verbrauchen.

Ausdauertraining wie auch richtig durchgeführtes Krafttraining führt zu einer Verbesserung beziehungsweise Zunahme der roten, Fett-verbrennenden Muskelfasern.

Wer nach einem 3-monatigen Training nicht an Körper Gewicht verliert, wird wenig motiviert sein, das Training fortzusetzen. Genau hier ist eine Körper Fett Messung wertvoll: Die Analyse wird eine Fett Reduktion und andererseits eine Zunahme der Muskel Masse bei vorerst gleichbleibendem Gewicht ergeben.

Bei der Körper Fett Messung wird das Zielgewicht anhand der fettfreien Körpermasse (Muskeln, Knochen, innere Organe) und des Muskel - Fett Verhältnisses bestimmt.

Klammern Sie sich nicht an die Badezimmer Waage. Der Mensch kann zu viel Fett mit sich herumtragen, ohne dass er *dick* aussieht. Gewichtstabellen berücksichtigen das Muskel - Fett Verhältnis nicht!

Für die exakte Körper Fett Messung stehen grundsätzlich 4 Methoden zur Verfügung:

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Messung im Wassertank: | Sehr genau, apparativ aufwendig |
| 2. Messung der Hautfaltendicke | Erfordert Fingerspitzengefühl, zeitaufwendig. |
| 3. Ultraaschallmessung am Oberarm: | Messgerät teuer, Zeitaufwand minimal |
| 4. Impedanz Methode: | Günstige Messgeräte und Waagen, Zeitaufwand minimal |

Der menschliche Körper besteht aus Fett, fettfreier Körper Masse und Wasser. Fett wie fettfreie Körper Masse enthalten Wasser. Die Methode der Fett Messung mittels Impedanz beruht auf der Vorstellung, dass ein durch den Körper fließender Strom je nach vorhandener Fettmenge beziehungsweise fettfreier, magerer Körper Masse auf mehr oder weniger Widerstand stösst. Die Messwerte werden durch zu viel oder durch zu wenig Körperwasser verfälscht, ebenso durch vorhergehendes Training, Essen, Alkohol, Kaffee, Wasser ausscheidende Medikamente.

Die Messungen sollten stets unter standardisierten Bedingungen erfolgen:

1. Essen: Wartefrist 5 Stunden.
2. Trinken: Keine grösseren Trinkmengen vor dem Test.
3. Kaffee: Wartefrist 4 Stunden.
4. Alkohol: Wartefrist 24 Stunden.
5. Training: Wartefrist 12 Stunden.
6. Gewicht: Messungen immer unmittelbar vor dem Test.

Die Messresultate

Fett

Die Prozentwerte geben den Fettprozentanteil am Körpergewicht an. Die gesamte Fettmenge wird in Kilogramm angegeben.

Beispiele:

Kunstturner:	6.4 %	Körper Fett
Kunstturnerinnen:	5.8 %	Körper Fett
Frau, leicht rundlich:	32 %	Körper Fett
Frau, sehr dick:	60 %	Körper Fett

Fettfreie Körper Masse (Magermasse)

Die Prozentwerte geben den Anteil der fettfreien Körper Masse am Körpergewicht an.

Die gesamte fettfreie Masse wird in Kilogramm angegeben. Eine Zunahme der Muskelmasse im Verlaufe eines Trainings führt zu höheren Werten.

Körper Wasser

Angaben in Litern. Dieser Wert ist bei stark abweichenden Messwerten besonders zu beachten.

BMR (Basale Metabolisationsrate) = Grundbedarf an Kalorien pro Tag

Der Wert zeigt den Mindestbedarf an täglichen Kalorien ohne körperliche Betätigung an. Er ist direkt abhängig von der Muskelmasse: Je mehr Muskel Masse, desto höher die BMR. Mehr Muskeln brauchen mehr Kalorien. Daraus folgt: Abnehmen geht mit mehr Muskel Masse leichter.

Zielgewicht

Das sog. Idealgewicht eines Menschen mit kräftigen Knochen und Muskeln liegt höher als bei einem gleich grossen Menschen mit feinen Knochen. Die bisherigen Gewichtstabellen basieren auf der Körpergrösse und dem Geschlecht. Die Fehlerquellen sind zwangsläufig gross, weil auf das Verhältnis Fett Gewebe zu Muskel Gewebe nicht eingegangen wird. Richtigerweise wird das Idealgewicht anhand der fettfreien, mageren Körper Masse bestimmt.

Fettprozent - Ziel

Dieser Wert stellt den Normalwert dar und berücksichtigt Alter und Geschlecht.

Normalwerte Frauen:	16 - 28 %	Körper Fett	Ideal: 22 % maximal
Normalwerte Männer:	12 - 23 %	Körper Fett	Ideal: 15 % maximal

Wenn man sich bei einem errechneten Normalwert von 18 % zu *mager* oder *unwohl* fühlt, so ist es vernünftiger, sein Körpergewicht mittels Muskel-aufbauendem Training zu erhöhen, als die Fett Depots wieder aufzufüllen.

Unterstützung

Granuvital Fit&Schlank SevisanaLine

- Enthält neben einer ausgewogenen Mikronährstoffmischung und *Guar Garcinia Cambogia*, eine Kürbis Art aus Indien.
- Wirkstoffe in *Garcinia Cambogia* zügeln den Appetit und vermitteln ein Sättigungsgefühl.
- Ein besonderer Wirkstoff in *Garcinia Cambogia* verlangsamt bei überschüssiger Kalorien Zufuhr die Fettsäurebiosynthese.

Ein besonderer Wirkstoff in *Garcinia Cambogia* verlangsamt bei überschüssiger Kalorien Zufuhr die Fettsäure Biosynthese. Des Weiteren wurden appetitzügelnde Effekte durch ein sich schnellereinsetzendes Sättigungsgefühl beobachtet.

In den 60iger Jahren wurde die Hydroxycitronensäure (HCA) als Hauptbestandteil der Fruchtschale von *Garcinia Cambogia* isoliert und untersucht. Bei dieser Pflanze handelt es sich um einen bis 20 m hohen, schlanken Baum, heimisch in Südindien, der zur Familie der Guttiferae gehört. In seinem Heimatland ist er als Malabar Tamarind oder auch Kokam bekannt und seine Fruchtschale wird seit Urzeiten für kulinarische Zwecke eingesetzt.

Chemisch handelt es bei der HCA um eine der Zitronensäure nahe verwandte Verbindung, ihr Vorkommen in der Natur unterscheidet sich aber erheblich: Die Zitronensäure kommt in fast allen Pflanzen vor und ist eine äusserst verbreitete Substanz, während die HCA nur in einigen wenigen Pflanzen nachgewiesen wird, u.a. in der *Garcinia Cambogia* und auch in einigen Hibiskus-Blüten.

Über die Wirkungsweise von HCA im Stoffwechsel wird in zahlreichen Studien berichtet. Bei überschüssiger Nahrungsaufnahme wird Acetyl-CoA nicht sofort zur Energiegewinnung verbrannt, sondern zum Aufbau von Fettsäuren verwendet. HCA hemmt die Umwandlung von überschüssiger Energie in Fett. Diese kann sich deshalb nicht in Form von Depotfett als Übergewicht manifestieren. Verschiedene Versuche belegen, dass es bei regelmässiger Einnahme von HCA zu einer Reduktion der Nahrungsaufnahme und damit zu einer Gewichtsabnahme gekommen ist. Ebenfalls liess sich im Blutserum ein niedrigerer Blutzucker- und Fettspiegelwert feststellen. HCA gilt als natürliche, nebenwirkungsfreie und sehr wirksame Substanz zur Gewichtskontrolle und wirken dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt entgegen. Die heute eingesetzten Medikamente wirken meist über zentrale Mechanismen und haben verschiedene Nachteile: Beschränkte Wirksamkeit, Nebeneffekte auf das zentrale Nervensystem, Abhängigkeit und Probleme nach Absetzen der Therapie. HCA als peripher wirkende Substanz weist keine dieser Nachteile auf. Abhängigkeit von der Substanz und Nebeneffekte sind nicht zu befürchten. In der Literatur finden sich Hinweise auf eine verstärkte Wirkung in Kombination mit L-Carnitin.

Guar besteht aus dem gemahlenden inneren Teil des Keimlings der Guarbohne. Die indische Guarpflanze (*Cyamopsis tetragonoloba*) zählt zu den Leguminosen (Hülsenfrüchten). Der Hauptbestandteil ist Galakto-Mannan, ein Polysaccharid aus Mannose und Galaktose, das vom Körper nicht verwertet werden kann. Sehr oft bewirkt die regelmässige Einnahme von Guar eine Gewichtsabnahme, ohne dass eine spezielle Ernährungsform eingehalten wird. Guar-Präparate quellen im Darm auf, erzeugen ein Völlegefühl und führen zu einem Sättigungsgefühl ohne Kalorien Zufuhr.

Weitere positive Eigenschaften von Guar sind

- Verzögerung der Nahrungsaufnahme aus dem Darm
- Senkung des Cholesterins
- Verzögerung der Zucker Aufnahme, folglich Senkung des Blut Zuckers
- Verminderter Insulin Ausstoss nach einer Mahlzeit
- Bindung von Nahrungsfett

Durch die Wasseraufnahme im Darm entsteht aus Guarkern Mehl ein hydrokolloidaler Zustand. Guar überzieht die Darmwand mit einem hauchzarten Film, wodurch eine grössere Austauschfläche entsteht, die Grundlage für eine gute Resorption. Dank der langsamen Freisetzung der Wirkstoffe an der Darmwand ist die Einnahme von den Mahlzeiten praktisch unabhängig. So werden im Gegensatz zu Vitalstoffpräparaten in Pulverform unerwünschte Wechselwirkungen mit Nahrungsbestandteilen vermieden.

X-Form Drink SevisanaLine

Ballaststoffreiches Getränkepulver mit Vitaminen, L-Carnitin, Camu-Camu, Mate-Extrakt und Orangen Aroma, Coffein-haltig. Enthält Schalentieranteile.

Enthält Fructose, Inulin, Guarkern Mehl (Verdickungsmittel), Weizenfasern, Papaya Fruchtpulver, Zitronensäure (Säuerungsmittel), Aroma, Orangen-Fruchtpulver, Chitosan, 1.9% L-Carnitin-L-Tartrat, Acerola Pulver, Beta-Carotin, Selenhefe, Vitamin-E.

Chitosan

Chitosan bindet Fett und Alkohol und scheidet diese aus. Damit wird die Fett- und Alkoholaufnahme aus dem Darm verringert.

L-Carnitin

L-Carnitin ist eine natürlich vorkommende Aminosäure, welche die Fett Verbrennung des menschlichen Organismus verbessert.

Inulin

Inulin regt den Fettstoffwechsel an und stärkt die Darmflora.

Guarkern Mehl:

Guarkern Mehl gilt als Quellmittel oder *Magenfüller* und erzeugt ein Sättigungsgefühl. Es bindet Cholesterin und verzögert die Kohlenhydrat Aufnahme durch die Darmschleimhaut. Guarkern Mehl wirkt einem Insulinanstieg entgegen.

X-Form und Granuvital *Fit&Schlank*: Die Philosophie

- Nicht anstelle von Mahlzeiten, sondern mit den Mahlzeiten!
- Verstärkung des Sättigungsgefühls
- Verzögerte Kohlenhydrat Aufnahme aus dem Darm
- Verminderte Fett Aufnahme aus dem Darm

Basenpulver n. Dr. Eichhorn

- Basenpulver wirkt positiv bei Zuständen, die mit erhöhter Säure Produktion einhergehen: Stress Situationen, Fasten, chronische Erkrankungen, chronische entzündliche Prozesse, Leistungssport.
- Heisshunger Attacken und Süßgelüste werden in der Regel bereits nach wenigen Minuten gemildert.
- Schwäche Zustände und Bein Schmerzen im Rahmen einer Gewichtsreduktion.

Reine Flohsamen Schalen SevisanaLine

- Flohsamen Schalen zeichnen sich durch eine hohe Quellwirkung aus. Sie reizen den Darm nicht.
- In Wasser quellen Flohsamen Schalen bis auf das 40-fache Volumen auf (ganze Flohsamen nur auf das 15-fache).
- Flohsamen Schalen wirken leicht Cholesterin senkend und verzögern die Kohlenhydrat Aufnahme.
- Dank sofortiger Quellwirkung rasch einsetzendes Sättigungsgefühl.

Zusätzlich bei Müdigkeit, Erschöpfung, Leistungsschwäche

Bei Müdigkeit, Erschöpfung und Leistungsschwäche ist der Griff nach Süßem schnell getan. Die Dreierkombination bestehend aus **Aminosäuren, Coenzym-Q10 und Mikro-Nährstoffen** vermittelt eine spürbare Besserung meist schon nach wenigen Tagen:

Amino Drink SevisanaLine

Amino Drink SevisanaLine ist ein Eiweiss Konzentrat mit hoher biologischer Wertigkeit und enthält die für den Aufbau von Körper Eiweiss notwendigen Aminosäuren.

Coenzym-Q₁₀ (Vesisorb)

Coenzym-Q₁₀ (Vesisorb) ist eine körpereigene Substanz, die für den Menschen lebensnotwendig und in allen Zellen des menschlichen Organismus vorhanden ist. Für die Energie Versorgung des Körpers und den Zellschutz spielt Coenzym-Q₁₀ eine bedeutende Rolle.

Tagesgestaltung: Nahrungsergänzung

Nach dem Aufstehen:

Flohsamenschalen: 1 ½ Teelöffel in 1 grossem Glas Wasser einrühren und sofort trinken.
Zur Geschmacksverbesserung: Preiselbeer-Saft, Sanddorn-Saft etc. dazu geben

Vor dem Mittagessen:

X-Form Drink: ½ bis ¾ Stunde vor der Mahlzeit (Sättigungswirkung) oder mit der Mahlzeit 1 gehäufte Teelöffel (8 g)

GranuVital *Fit&Schlank*: ½ Teelöffel zusammen mit X-Form
Beide zusammen in 300 ml Flüssigkeit einrühren und sofort trinken.

Vor dem Abendessen:

X-Form Drink: ½ bis ¾ Stunde vor der Mahlzeit (Sättigungswirkung) oder mit der Mahlzeit 1 gehäufte Teelöffel (8 g)

GranuVital *Fit&Schlank*: ½ Teelöffel zusammen mit X-Form
Beide zusammen in 300 ml Flüssigkeit einrühren und sofort trinken.

Vor dem Zubettgehen:

1½ Teelöffel Basenpulver in einem grossen Glas

Variante:

Anstelle mittags die gesamte Tagesdosis gegen Abend einnehmen:

X-Form Drink: 2 gehäufte Teelöffel + GranuVital *Fit&Schlank* 1 Teelöffel in 300 ml Flüssigkeit einrühren und sofort trinken.

Diese Variante bietet sich an bei abendlichen Hungerattacken, beim Dinner Cancelling, aber auch bei *geplanten Ess-Sünden*, Einladungen etc.

Tanja: Ich habe es geschafft!

Ich habe es geschafft! Mit Disziplin, aber auch mit kleinen Sünden - 5 Tage mit Mass und 2 Tage mit Genuss!



1. September 2005..... 9. Juli 2006

Nach genau 407 Tagen: 55 kg abgenommen!



Sonntag, 8.10.2006 um 10 Uhr: 55 Kilo weg, Tanja halbiert!

Tanja: Mein Tages- und Wochenplan

Frühstück Fast immer gleich: Ein Ei, weich oder hart, je nach Lust. Ein paar Löffel Hüttenkäse mit ca. 2 Teel. Rapsöl und fein geschnittenen Cocktailtomaten. Nur höchst selten Brot.

Mittagessen Zum Beispiel Gemüse mit Feta Käse überbacken, Gemüse mit Lachsfilet oder Dorschfilet im Ofen in etwas Olivenöl gebacken.
Hartweizen Teigwaren mit viel Gemüse oder Champignons gemischt. Salat mit Mozzarella, einem weichen Ei und etwas magerem Putenfleisch oder Thon.

Nachmittag Ein Apfel

Abends So oft wie möglich Dinner Cancelling und wenn der Magen doch mal knurrt, ein paar Löffel Hüttenkäse oder ein paar Bissen Hartkäse. Dinner Cancelling fällt praktisch nur aus, wenn ich eingeladen bin, dann genieße ich aber auch mal ein Abendessen mit gutem Gewissen.

Samstag Am Samstagmittag als weiteren Ansporn und zur Belohnung fürs Durchhalten ein Essen in einem chinesischen Restaurant, ohne auf die Kalorien zu achten. Das Abendessen fällt weg.

Sonntag Am Sonntagmorgen meistens Brunch: 2 weiche Eier, Käse, mageren Putenaufschnitt, Fisch, Vollkornbrot, rohes Gemüse wie Cocktailtomaten, Radieschen usw.
Dann nur noch nachmittags 1 - 2 Äpfel und abends wieder Dinner Cancelling.

Bewegung 1-2-mal wöchentlich Nordic Walking
1-2-mal wöchentlich zügiges Spazieren, mindestens 3 - 4 Stunden
1-2-mal wöchentlich ein Stadtbummel, aber ohne Stadtcafé und Schwarzwälder-Torte!
Ca. 15 Minuten täglich Fitnessübungen auf einem Muskeltrainer.

Nahrungsergänzung

Morgens nach dem Aufstehen erst einmal *Reine Flohsamenschalen SevisanaLine* in einem grossen Glas Wasser.

Mittags ca. 1 TL X-Form plus und 1/2 TL Granuvital *Fit&Schlank* in einem grossen Glas Wasser 1/2 Std. vor dem Essen.

Gegen Abend 1-2 TL X-Form plus und 1 TL Granuvital *Fit&Schlank* in einem grossen Glas Wasser.

Take Home Message

- Der Bedarf an Makronährstoffen nimmt mit zunehmendem Alter ab während der Bedarf an Mikronährstoffen zunimmt
- Eine Gewichtszunahme mit steigendem Alter ist physiologisch
- Mit dem Alter fällt der Grundumsatz und damit der Energie Bedarf bei Frauen stärker ab als bei Männern.
- Dem sinkenden Grundumsatz kann mit vermehrter körperlicher Betätigung entgegengewirkt werden
- Abnehmen um fit zu werden ist der falsche Weg
- Fit werden um Abzunehmen, das ist der Weg
- *Es gibt keine Zauberdiät: Die Energie Zufuhr muss kleiner sein als der Energie Verbrauch*
- Je mehr körperliche Betätigung, je höher ist der Energie Verbrauch
- *Bewegung: Je mehr Muskeln gleichzeitig bewegt werden, desto höher ist der Kalorienverbrauch*
- Ausser im Hochleistungssport ist es besser, die körperliche Betätigung mit leerem Magen zu beginnen und eine Stunde danach keine Kalorien zu sich zu nehmen, auch keine Süß-Getränke
- Bemühungen um Gewichtsreduktion ohne Verhaltensänderungen sind in aller Regel erfolglos
- Einseitige und extreme Diäten können zu medizinischen Problemen führen und sind langfristig erfolglos
- Schnell resorbierbare Kohlenhydrate erhöhen Insulin und werden ausser im Sport sofort als Fett gespeichert
- Insulin ist ein Dickmacher, fördert die Fetteinlagerung und verhindert das Abspecken
- Langsam resorbierbare Kohlenhydrate sättigen und beschleunigen die Fett Verbrennung
- Bei den Kohlenhydraten ist auch die Dichte im Nahrungsmittel massgebend. Kartoffeln weisen eine niedrige Kohlenhydratdichte auf
- Die Thermogenese von Eiweiss ist wesentlich höher als diejenige von Fetten und Kohlenhydraten
- Die Thermogenese kann mit scharfen Gewürzen gesteigert werden
- Nahrungsmittel mit einer hohen Thermogenese sind sehr hilfreich und zu bevorzugen
- Das wichtigste Fett abbauende Hormon ist das Wachstumshormon
- Das Wachstumshormon wird am stärksten unterdrückt durch üppige und späte Abend Mahlzeiten
- Ausdauer Sport fördert die Freisetzung von Wachstumshormon
- Trinken Sie Energie freie Getränke
- Verzicht auf Süß-Getränke oder gesüsste Getränke
- Sparsamer Umgang mit Alkohol
- Essen im Sitzen und in Ruhe und nicht im Stress
- Kein Essen aus Frust oder Langeweile
- Kein *Nebenheressen* beim Fernsehen
- Essen ist Genuss und der beginnt schon beim Einkauf
- Essen ist Freund, nicht Feind
- Individuelle Vorlieben bei Essen, Trinken und Bewegung müssen berücksichtigt werden
- Genüsse gehören zum Leben, aber nicht unbedingt täglich
- Die tägliche Kalorien Zahl darf 1500 nicht unterschreiten
- Natürliche Hilfsmittel auf der Basis von sättigenden Nahrungsfasern sind sehr hilfreich
- Die wichtigste Mahlzeit des Tages ist das Frühstück
- Die bei weitem effektivste Art um abzunehmen: Sport anstelle der Abend Mahlzeit!
- Was lange währt, währt am längsten: Eine langsame Gewichtsreduktion mit Verhaltensänderung führt am wenigsten zum Jo-Jo Effekt