

DIE BAUCH-WEG LÖSUNG



Copyright © by Fit im Leben

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich.

Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen.

Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Bauchfett und die damit verbundenen Gefahren	7
Die guten und die schlechten Fette	9
Diäten und warum Sie damit das Fett am Bauch nicht dauerhaft verbrennen können	12
Abnehmen durch Reduktion.....	14
Effektiv und dauerhaft Bauchfett verbrennen	16
Der Stoffwechsel als Geheimnis des Abnehmerfolges	18
Der Stoffwechsel: Ein Buch mit sieben Siegeln?	20
Stoffwechsel anregen: So klappts.....	22
Bewegung: Gut für Körper und Stoffwechsel	23
Der Stoffwechsel und die Flüssigkeiten	23
Wie die Ernährung den Stoffwechsel beeinflusst	26
Proteine	28
Vitamin C.....	30
Jod.....	35
Die unbewusste Verlangsamung des Stoffwechsels	36
Lebensmittel zur optimalen Fettverbrennung.....	41
Kaffee.....	41
Sauerkraut	42
Ananas	42
Artischocke	43
Spargel	43
Apfelessig.....	43
Brokkoli.....	44
Haferflocken	44
Zitrone und Limette	44
Nüsse und Samen	45
Fisch.....	45
Flohsamenschalen	46
Chiasamen	46

Kurkuma.....	47
Leinsamen.....	47
Matcha.....	48
Schärfe bringt das Bauchfett zum Schmelzen.....	49
Chili	50
Wasabi	50
Ingwer	50
Knoblauch	51
Cayennepfeffer	51
Zimt.....	52
Kurkuma.....	52
Schwarzer Pfeffer.....	53
Abwarten und Tee trinken?	53
Fettgewebsarten im Körper	54
Yerba Mate	55
Grüner Tee	55
Pu-Erh-Tee	56
Oolong Tee.....	56
Schwarzer Tee.....	56
Weißer Tee	56
Pfefferminztee	57
Roibuschtee	57
Bauch-weg-Tee	57
Welchen Einfluss der Lebensstil auf das Abnehmen hat	62
Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol	63
Versuchen Sie Sport zu treiben.....	64
Achten Sie auf Ihren Schlaf	65
Vermeiden Sie Stress	67
Vergessen Sie die Motivation nicht	68
Zucker macht nicht glücklich, sondern dick.....	70
Abhängigkeitsfaktor Zucker	71
Zucker ist Gift.....	73
Zucker stört das Hormonsystem.....	73
Hefepilzinfektionen durch Zucker.....	75
Schwaches Immunsystem durch Zucker	75
Zucker schadet der Herzgesundheit	76

Zucker und der Einfluss auf das Gehirn	76
Spüren Sie die Zuckerfallen auf	77
Zuckerfreies Leben: Was passiert mit Ihrem Körper.....	79
Zuckerfreie Lebensweise und das Schmerzempfinden.....	81
Mehr Energie und weniger Gelüste	81
Zuckerfrei für ein besseres Hautbild.....	82
Ab jetzt wird es zuckerfrei	83
Der kalte Entzug.....	83
Achten Sie auf Ihre Ernährung.....	84
Trinken Sie ausreichend.....	85
Verwenden Sie natürliche Zuckerquellen und Zuckeralternativen.....	86
Schlusswort	90

Einleitung

Der Traum von einem flachen Bauch wird oftmals von der Realität zerstört. Während das Abnehmen an anderen Körperstellen effektiver und vor allem schneller vonstattengeht, gestaltet sich der Gewichtsverlust am Bauch eher schwierig. Doch gibt es überhaupt Möglichkeiten gezielt das lästige Bauchfett loszuwerden? Diese Frage kann mit einem klaren „Ja“ beantwortet werden. Dabei sollte jedoch nicht vergessen werden, dass das Bauchfett nicht nur ein ästhetisches Problem ist, sondern auch die Gesundheit der Besitzer nachhaltig und vor allem negativ beeinflussen kann. Bauchfett zu verbrennen gestaltet sich oftmals als eine unüberwindbare Hürde, die nur von den wenigsten Menschen gemeistert wird. Das liegt nicht selten daran, dass viel zu schnell aufgegeben wird. Aber auch unverlässliche Diäten oder falsche Trainingseinheiten führen dazu, dass die Betroffenen eben nicht mit einem schönen und flachen Bauch belohnt werden.

Auf den folgenden Seiten dieses Buches erfahren Sie, wie Sie langfristig und vor allem effektiv das lästige und gefährliche Bauchfett loswerden. Dabei müssen Sie weder hungern noch unzählige Stunden im Fitnessstudio verbringen. Sie werden erfahren, wie Sie Ihre Ernährung optimieren sollten, damit der Körper effektiv das Fett am Bauch verbrennen kann. Darüber hinaus wird Ihnen durch das Lesen dieses Buches bewusstwerden, welche Lebensmittel und Lebensstile die Bildung von Bauchfett begünstigen.

Nachdem Sie dieses Buch bis zum Schluss gelesen haben, werden Sie vielleicht nicht nur Ihr Bauchfett endlich loswerden, sondern auch Ihren Körper besser verstehen. Denn jeder Mensch besitzt einen unterschiedlichen Körperbau. Und unser Lebensstil hat Einfluss auf unseren Fett- und Muskelanteil. Die Muskelmasse wiederum im Körper gibt Aufschluss über den Wasseranteil.

Menschen, die viel Muskelmasse besitzen, haben zeitgleich auch einen höheren Wasseranteil. Das begründet sich aus der Tatsache heraus, dass Muskeln zu 70 Prozent aus

Wasser bestehen. Bei einem höheren Fettanteil ist die Wassermasse demnach deutlich geringer. Erschwerend kommt hinzu, dass Frauen aufgrund der Körperzusammensetzung einen höheren Fettanteil als Männer haben. Dieser ist per se jedoch nicht ungesund, da dies durch die weibliche Fettverteilung geregelt wird. Entsprechend lassen sich die meisten Problemzonen der Damen an den Hüften, Oberschenkeln und am Po finden.

Bei Männern hingegen ist die größte Problemzone oftmals der Bauch, da sich hier das Fett ansammelt. Umgangssprachlich wird dies auch als Bierbauch bezeichnet. Dieser ist jedoch nicht wabbelig weich, sondern eher fest. Dieses sogenannte Bauchfett sitzt nicht nur unter der Haut, sondern auch an den Organen und kann dort enormen Schaden anrichten. Besonders betroffen ist die Leber. Aber auch etwaige Herz-Kreislaufkrankungen können durch das Bauchfett begünstigt werden.

Eine gezielte Ernährung sowie sportliche Übungen können dabei helfen das ungewünschte Bauchfett zu verbrennen. Wie bereits erwähnt werden Sie auf den folgenden Seiten Tipps zur Ernährungsumstellung sowie leichte sportliche Aktivitäten finden, mit denen Sie Ihrem Bauchfett den Kampf ansagen können.

Dabei sollten Sie allerdings beachten, dass Sie bei bestehenden Vorerkrankungen, Unverträglichkeiten oder Allergien selbst entscheiden müssen, ob Sie die Ratschläge in den Alltag integrieren können. Im Zweifelsfall sollten Sie die angestrebte Ernährungsumstellung mit Ihrem Hausarzt besprechen. Sollten Sie nach kurzer Zeit merken, dass Sie die vorgeschlagenen Lebensmittel nicht vertragen, meiden Sie diese. Grundsätzlich sollten Sie immer auf Ihren Körper hören. Dieser sendet Ihnen im Zweifelsfall Signale, die Sie beachten sollten. Schließlich geht es in diesem Buch darum, dass Sie auf gesunde Weise Ihr Bauchfett loswerden.

Bauchfett und die damit verbundenen Gefahren

Wenn sich die Lieblingshosen nicht mehr schließen lassen oder alles am Bauch nur noch spannt, könnte unter anderem das Bauchfett daran schuld sein. Für die meisten Menschen ist diese Problemzone am Körper eher ästhetischer Natur. Was viele jedoch nicht wissen, das Bauchfett ist nicht nur lästig, sondern auch eine enorme gesundheitliche Gefahr. Bevor wir nun aber genauer auf die Folgen eingehen, die das Bauchfett mit sich bringt, lassen Sie uns zunächst einmal klären, ab wann der Bauchumfang zu einem gesundheitlichen Risiko wird.

Der Bauchumfang bei Männern sollte nicht mehr als 102 cm betragen, bei Frauen sind es 88 Zentimeter. Alle Werte, die darüber liegen sprechen dafür, dass sich bereits gefährliches Bauchfett gebildet hat. Am besten können Sie Ihren Bauchumfang mit einem Maßband



messen. Dabei sollten sie jedoch beachten, dass zweifingerbreit über dem Bauchnabel gemessen wird.

Sollte Ihr Wert über den angegebenen Zahlen liegen, wird es höchste Zeit, dass Sie Ihre

Ernährung und Ihren Lebensstil überdenken. Doch warum ist das Bauchfett nun so gefährlich? Bauchfett ist nicht einfach nur Fett. Es handelt sich hier vielmehr um das sogenannte viszerale Fett. Dieses Fett sammelt sich also nicht nur unter der Haut, sondern befällt auch Organe wie die Leber und den Darm. Dort beeinträchtigt es die Funktion der Organe und so kann es beispielsweise zu der bekannten Fettleber kommen. Diese entsteht vorzugsweise durch Übergewicht, Diabetes oder Alkoholkonsum. Das viszerale Fett hat zudem die Angewohnheit sehr aktiv zu sein. Und je mehr von diesem Fett vorhanden ist,

umso mehr Botenstoffe können sich bilden, die dann zahlreiche Funktion im Körper beeinträchtigen.

Menschen, die Bauchfett besitzen, haben zeitgleich ein höheres Risiko an Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislaufproblemen zu erkranken. Aber auch ein Herzinfarkt oder Schlaganfall werden durch dieses Fett begünstigt. Das sollte auf jeden Fall vermieden werden.

Erschwerend kommt hinzu, dass das Bauchfett einen speziellen Botenstoff freisetzt, der Entzündungen innerhalb des Körpers hervorruft. Vor allem das Entstehen der Insulinresistenz wird auf diese Weise begünstigt. Im späteren Verlauf werden wir das Thema der Insulinresistenz noch ein wenig genauer betrachten.

Erst einmal nur so viel: Der aus den Fettzellen des Bauchfettes freigesetzte und an das Blut abgegebene Botenstoff vermindert also die Insulinwirkung beispielsweise an dem Zielorgan Leber. Grundsätzlich wird Insulin vom Körper zur Blutzuckerregulierung benötigt. Zeitgleich ist das Hormon auch an vielen Stoffwechselfunktionen beteiligt. So unter anderem an der:

- Steigerung des Glukose-Transports in die Zellen
- Förderung von glukose-verbrauchender Stoffwechselwege
- Hemmung der Lipolyse.

Durch die Insulinresistenz produziert die Bauchspeicheldrüse immer mehr Insulin, sodass das Organ auf Dauer großen Schaden nimmt. Als Folge kann sich nicht nur ein Diabetes einstellen. Auch weitere schwerwiegende Schädigungen von Bauchspeicheldrüse sowie anderen Organen sind möglich. Der Bauchfett-Botenstoff wird zusätzlich auch für zahlreiche chronische Entzündungen verantwortlich gemacht, die charakteristisch für viele ernsthafte Erkrankungen, wie beispielsweise Neurodermitis, Arthritis oder auch chronisch-entzündliche Darmkrankheiten, sind. Bauchfett sollte demnach eher negativ betrachtet werden.

Die guten und die schlechten Fette

Wo wir schon einmal bei den Fetten sind, können wir auch gleich über die guten und die schlechten Fette sprechen. Denn Fett per se ist nicht immer schlecht oder gefährlich – weder für die Figur noch für die Gesundheit.

In der Ernährung werden die guten und die schlechten Fette unterschieden. Dabei gibt es jedoch einige Punkte, die beachtet werden müssen, damit der Körper die richtigen Fette auch entsprechend nutzen kann. Selbst von den guten Fetten können Sie nicht unendlich viele zu sich nehmen, ohne dabei Ihr Gewicht in negativer Weise zu beeinflussen. Grundsätzlich gilt also auch hier: Die Masse macht's. Um optimal Gewicht zu verlieren und vor allem in Bezug auf das Bauchfett sollten Sie darauf achten, vermehrt gesunde Fette zu sich zu nehmen und die schlechten zu meiden.

Doch was sind nun gesunde und weniger gesunde Fette? Zu den schlechten Fetten gehören die Fette aus gesättigten Fettsäuren, die vorzugsweise aus tierischen Produkten gewonnen werden. Diese Fette können dafür sorgen, dass die Arterien im Körper verkleben. Auf diese Weise wird beispielsweise ein Schlaganfall begünstigt. Die ungesunden Vertreter dieser Fette lassen sich beispielsweise im roten Fleisch von Schwein und Rind finden.

Durch den Verzehr dieser Fleischsorten wird der Cholesterinspiegel geradezu in die Höhe getrieben. Entsprechend sollten Sie auf dieses Fleisch verzichten – es gibt durchaus gesündere Alternativen, glauben Sie mir. Aber auch Milchprodukte wie Sahne, Butter und Rahm, sollten nur in geringen Maßen verzehrt werden, da sich in diesen viele negative Fette befinden.

Aber Schluss jetzt mit den schlechten Fetten. Lassen Sie uns die gesunden Fette genauer betrachten, denn diese sollten nun eine wichtige Rolle in Ihrem Leben und vor allem in Ihrem Speiseplan einnehmen. Zu den guten Fetten gehören vor allem die pflanzlichen Fette mit den ungesättigten Fettsäuren. Diese unterstützen den Körper und fördern zudem zahlreiche Funktionen im Organismus. Die ungesättigten Fettsäuren haben außerdem die Eigenschaft den Cholesterinspiegel zu senken und unsere Blutgefäße zu schützen.

Ungesättigte Fettsäuren werden von jeder einzelnen Zelle in unserem Körper benötigt, um die Funktion aufrechtzuerhalten.

In Bezug auf die gesunden Fette sollten sie vor allem kaltgepresstes Olivenöl favorisieren.

Dieses Öl sollte wenn möglich nicht erhitzt werden, da durch die Wärme die wertvolle Struktur zerstört wird. Entsprechend sollten Sie dieses Öl vor allem für Kaltspeisen und Salate nutzen. Alternativ können Sie Ihre Speisen auch nach dem Braten oder



Kochen mit kaltgepressten Olivenöl verfeinern.

Weitere wichtige Quellen für gesunde Fette sind Fisch und einige Pflanzen, Leinsamen oder Chiasamen. Vor allem die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren werden von unserem Körper gebraucht. Denn sowohl Omega-3- wie auch Omega-6-Fettsäuren kann unser Körper nicht selbst produzieren. Der Organismus ist also darauf angewiesen, dass diese Fettsäuren über die Ernährung zugeführt werden.

Mithilfe dieser kleinen Helfer lassen sich beispielsweise Herz-Kreislaufkrankungen vermeiden, da vor allem die Zellwände und der Cholesterinspiegel von den Fettsäuren profitieren. Zusätzlich sollten Sie Nüsse, Avocado Eier und Käse in Ihrer Ernährung integrieren. Denn auch hierbei handelt es sich um Quellen von gesunden Fetten. Bedenken Sie jedoch immer, dass auch gesunde Fette nur in Maßen konsumiert werden sollen. 30 Prozent der täglich aufgenommenen Energie sollte aus gesunden Fetten bestehen.

Wie bereits erwähnt sind Fette per se nicht als schlecht für den Körper einzustufen. Es kommt immer auf die Art des Fettes an. Unser Körper benötigt die Fette nicht nur als Energielieferant, sondern auch als Baustein für unsere Körperzellen.

Die Unwissenheit über die Notwendigkeit der Fette verleitet den ein oder anderen zu einer Diät, um die ungeliebten Fettpölsterchen loszuwerden. Warum diese Diäten jedoch nicht den gewünschten Erfolg bringen und weshalb Sie darauf lieber verzichten sollten, erfahren Sie im nächsten Kapitel.

Diäten und warum Sie damit das Fett am Bauch nicht dauerhaft verbrennen können

Mal Hand aufs Herz, wie oft haben Sie schon probiert mithilfe einer Diät abzunehmen oder das lästige Bauchfett zu verbrennen? Und lassen Sie mich raten, in den meisten Fällen werden die Ergebnisse nicht so ausgefallen sein, wie Sie es sich gewünscht haben, oder? Das hat auch einen einfachen Grund: Mit Diäten werden Sie niemals dauerhaft abnehmen können, geschweige denn das Bauchfett loswerden. Denn eine Diät bedeutet auch immer Verzicht. Sie müssen auf bestimmte Lebensmittel verzichten.

Dieser Verzicht führt unweigerlich zu Heißhunger. Denn Sie sehnen sich nach den verbotenen Lebensmitteln. Ihr Gehirn ist also kontinuierlich nur damit beschäftigt an



leckere Verlockungen zu denken. Das Ende vom Lied ist dann meistens, dass Sie den Versuchungen nachgeben und die Diät ist somit gescheitert. Viel fataler an einer Diät ist jedoch, dass sich nach dieser immer der gefürchtete Jo-Jo-Effekt einstellen wird. Denn

selbst, wenn Sie es schaffen sollten, über einen längeren Zeitraum kontinuierlich eine Diät durchzuhalten und Ihr Wunschgewicht erreichen - spätestens nach einigen Tagen der gewohnten Ernährung finden sich die Fettpölsterchen am Körper wieder.

Ich habe Ihnen versprochen, dass ich Ihnen einen Weg zeigen werde, mit dem Sie dauerhaft und vor allem effektiv das lästige Bauchfett loswerden. Doch dieser Weg führt nicht über eine Diät. Ich werde Ihnen stattdessen zeigen, wie Sie durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht nur dem Bauchfett den Kampf ansagen, sondern auch Ihre Gesundheit im Allgemeinen verbessern.

Neben der Ernährungsumstellung sollten Sie zudem an Ihrem Lebensstil arbeiten und regelmäßige Bewegung in den Alltag integrieren. Klingt alles vielleicht ein wenig abgedroschen, doch diese Methode hat sich bewährt.

Primäres Ziel ist es also sich selbst nicht mit einer Diät zu quälen, sondern Fett zu verbrennen. Sofern Ihr Körper Fett verbrennt, wird er auch das Bauchfett zur Energiegewinnung nutzen. In diesem Zusammenhang kann es sich lohnen bestimmte Lebensmittel in die Ernährung zu integrieren. Andere Lebensmittel hingegen sollten Sie vermeiden bzw. reduzieren.

Diäten zielen in der Regel darauf ab, dass möglichst viele Kalorien reduziert werden. Um gesund und vor allem nachhaltig abnehmen zu können, sollten jedoch nicht mehr als 300 Kalorien am Tag eingespart werden. Dem Körper sollte beispielsweise immer noch ausreichend Protein zur Verfügung stehen. Viele Menschen, die mit Hilfe einer Diät Gewicht verlieren wollen, vergessen jedoch die Tatsache, dass bei einer Mangelernährung oder einer drastischen Kalorienreduktion die Leber beispielsweise noch mehr verfetten kann. Dies sollte unter allen Umständen vermieden werden!

Zusätzlich geht eine Diät meist nicht nur mit dem Verzicht einher, sondern auch mit dem Gefühl des Hungerns. Das Hungern jedoch beeinträchtigt nicht nur zahlreiche Körperfunktionen, sondern auch die Fettverbrennung.

Wenn Sie also vorhaben durch exzessives Hungern Ihr Bauchfett loszuwerden, werden Sie damit scheitern. Sie werden vor allem sich und Ihrer Gesundheit schaden. Unser Körper befindet sich während des Hungerns in einem regelrechten Energiesparmodus. Die Fettzellen im menschlichen Körper sind so programmiert, dass sie die gesamte Energie, die dem Körper zugeführt wird, als Fett speichern. Das erklärt unter anderem auch den bereits angesprochenen Jo-Jo-Effekt.

Nach einer vielleicht für Sie erfolgreichen Diät werden die Fettzellen alles, was Sie dem Körper zuführen, als Fett einlagern. Wir können auch sagen, der Körper bereitet sich auf schlechte Zeiten vor. Entsprechend ist also auch das Hungern keine optimale Idee, um Fett und vor allem das Bauchfett loszuwerden.

Abnehmen durch Reduktion

Doch wie sieht es nun mit der Reduzierung von Fett und Kohlenhydraten aus? Diese beiden Komponenten der Ernährung haben oftmals Einfluss auf unser Gewicht. Und tatsächlich kann sich das Gewicht verändern, wenn wir Fett oder Kohlenhydrate in der Ernährung reduzieren.

Beginnen wir zunächst einmal mit dem Fett. Bedenken Sie wieder, dass Sie vor allem die schlechten Fette aus der Ernährung verbannen und die guten Fette im Rahmen Ihrer Ernährung in Maßen zu sich nehmen.

Pro Gramm Fett nehmen Sie ca. 9 Kalorien zu sich. Das ist unter den Makronährstoffen der



höchste Energiegehalt. Zusätzlich gestaltet sich die Reduzierung von Fett eigentlich ganz einfach. Was müssen Sie tun? Beispielsweise auf fettes Fleisch oder Milchprodukte wie Butter, Sahne oder Käse verzichten bzw. diese Nahrungsmittel drastisch reduzieren. Wenn Sie nun aber vorhaben die genannten Lebensmittel durch Diätprodukte zu ersetzen, muss ich Sie leider enttäuschen. In diesen speziellen Lebensmitteln finden sich zahlreiche Zusatzstoffe sowie ein hoher Zuckeranteil. Zwei Faktoren, die einen Gewichtsverlust alles andere als begünstigen. Wenn Sie also wirklich nicht auf solche Lebensmittel verzichten können, greifen Sie stattdessen lieber zu fettärmeren Varianten. Mittlerweile werden auch Butter-, Sahne- und Käsesorten angeboten, die bei weitem nicht so viel Fett beinhalten.

Den empfohlenen Tagesbedarf von 30 Prozent können Sie mit ruhigen Gewissen halbieren. Bereits auf diese Weise sparen Sie eine Menge Kalorien ein, die sich positiv auf der Waage zeigen werden.

Kommen wir nun zu den Kohlenhydraten. Diese lassen sich unter Umständen vielleicht noch ein wenig leichter reduzieren. Allerdings sollten Sie dazu den Abend favorisieren. Wenn Sie beispielsweise am Morgen komplexe Kohlenhydrate, so unter anderem Vollkornprodukte, zu sich nehmen, können Sie am Abend gänzlich auf Kohlenhydrate verzichten. Laut Ernährungsempfehlung machen die Kohlenhydrate etwa 60 Prozent der Energie aus, die wir am Tag zu uns nehmen.

In Bezug auf Kohlenhydrate spielt auch der Zucker eine entscheidende Rolle. Dieser hat dem Körper nichts weiter zu bieten als Energie und kann entsprechend hervorragend aus der Ernährung verbannt werden. Grundsätzlich sollte der Mensch nicht über 50 Gramm reinen Zucker pro Tag zu sich nehmen. Ein Stück Würfelzucker sind schon 4 Gramm. Mit 10 Würfelzucker hätten Sie also bereits die Tagesmenge erreicht.

Wie Sie den Zucker effektiv aus Ihrer Ernährung verbannen können, erkläre ich Ihnen im weiteren Verlauf des Buches. Zunächst möchte ich Sie aber noch auf ein weiteres Kohlenhydratproblem hinweisen, dass nur allzu gerne aus den Augen gelassen wird. Die Rede ist vom Weißmehl. Dieses hat eine nachteilige Wirkung auf den Körper, da weder Ballaststoffe noch Proteine enthalten sind. Sie führen Ihrem Körper ausschließlich leere Kalorien zu, mit denen er nicht viel anfangen kann, als sie als Fettzellen zu speichern. Zusätzlich kann das enthaltene Gluten den Organismus nachteilig beeinflussen. Wir fühlen uns aufgebläht und schlapp. Und selbst nach einer großen Portion Pasta oder Brot haben wir bereits kurze Zeit später wieder Hunger, da das Weißmehl und die daraus hergestellten Lebensmittel nicht lange sättigen. Neben glutenfreien Produkten können Sie in diesem Fall auch auf Vollkornprodukte zurückgreifen.

Effektiv und dauerhaft Bauchfett verbrennen

Sie haben jetzt bereits einiges erfahren, was Sie nicht tun sollten, wenn Sie Ihr Bauchfett endlich loswerden wollen. Lassen Sie uns im folgenden Kapitel darauf eingehen, mit welchen Methoden und vor allem Lebensmitteln Sie die ungeliebten Pölsterchen ein für alle Mal verbrennen können. Doch zuvor noch eine kleine Exkursion in die Welt der Ernährung und Fettverbrennung.

Die Einstellung zur Ernährung ist oftmals geprägt durch unsere Kindheit. Wenn wir beispielsweise in einem Elternhaus aufgewachsen sind, in dem ernährungsbewusste Eltern darauf geachtet haben, dass wir nur wenig Süßigkeiten essen und uns stattdessen gesund ernähren, werden wir diese Einstellung auch im Erwachsenenalter beibehalten. Wir werden uns also nicht nur gesund ernähren, sondern auch einen gesunden Zugang zum Essen gelernt haben.

Auf der anderen Seite gibt es aber auch immer mehr Kinder, die bereits in jungen Jahren unter Gewichtsproblemen leiden. Ihnen wird es schwer fallen sich an eine andere Ernährungsweise zu gewöhnen. Eine solch falsche Ernährungsweise hat nicht nur Einfluss auf die Gesundheit, sondern auch auf das eigene Wohlbefinden. Grundsätzlich kann jedoch jeder Mensch seine Ernährung umstellen. Manchmal bedarf es dazu lediglich Hilfe und kleine Schritten.

Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie von heute auf morgen, die Ratschläge aus diesem Buch anwenden und umsetzen. Sie sollten es in erster Linie für sich selbst und Ihre Gesundheit tun. Doch was genau ist nun eigentlich eine gesunde Ernährung? Sicherlich haben auch sie schon von den gesunden Lebensmitteln gehört. Als solche werden Nahrungsmittel behandelt, die möglichst unbehandelt und unverarbeitet sind und vor allem auch keine Zusatzstoffe enthalten.

Bei Ihrer Ernährungsumstellung sollten Sie vor allem auf die Zutatenangaben der jeweiligen Produkte achten. Wählen Sie Obst-, Getreide-, Gemüse-, Fisch- und Fleischprodukte aus, die frei von jeglichen Zusatzstoffen sind. Eine gesunde Ernährung bedeutet auch, dass die Kombination aus Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten im richtigen Verhältnis vorhanden ist.

Kohlenhydrate sollten 50 bis 60 Prozent der Ernährung ausmachen. Proteine 10 bis 20 Prozent und Fette 20 bis 30 Prozent. Diese Angaben entsprechen einer erwachsenen Person, die täglich 2.000 Kalorien zu sich nimmt und diese auch verbrennt.

Bei der Zubereitung Ihrer Mahlzeiten sollten Sie darauf achten, dass eine Kombination aus Früchten und Gemüse, Kohlenhydraten, einer kleinen Portion Eiweiß und etwas Fett vorhanden ist. Die Früchte und das Gemüse sollten kaum Kalorien enthalten, die Kohlenhydrate sollten so ausgewählt werden, dass diese sättigend sind und beim Fett ist vor allem eine hochwertige Quelle zu wählen.

Zusätzlich beinhaltet eine gesunde Ernährung drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Dieser Faktor einer gesunden Ernährungsweise wird oftmals gern vergessen. Obst und Gemüse liefern unserem Organismus aber Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Drei Ernährungskomponenten, die für zahlreiche Funktionen im Körper benötigt werden. Zusätzlich bestimmen Obst und Gemüse den Großteil des Nährstoffgehaltes unserer Speisen, ohne dabei jedoch den Energiegehalt groß zu beeinflussen.



Aus diesem Grund sollten Sie zukünftig darauf achten, dass Sie in jeder Mahlzeit einen gewissen Anteil an Obst und Gemüse integrieren. Denn vor allem auf die Sättigung hat der enthaltene Ballaststoffgehalt einen großen Einfluss.

Wenn Sie auf gesunde Weise Gewicht verlieren möchten, sollten Sie eine Kalorienreduktion von 300 bis 500 Kalorien pro Tag anstreben. Innerhalb einer Woche ist es Ihnen so möglich 3.500 Kalorien einzusparen. Das entspricht etwa einem halben Kilo Fett, das der Körper innerhalb dieser Zeit verbrannt hat. Neben der Ernährung sollten Sie aber auch niemals regelmäßige Bewegung außer Acht lassen. Aber dazu kommen wir später noch.

Der Stoffwechsel als Geheimnis des Abnehmerfolges

Wer abnehmen möchte und beispielsweise das Internet nach Anregungen durchsucht, wird sehr schnell fündig. Angefangen von Diäten und Entschlackungen bis hin zu Medikamenten ist alles vertreten. Und immer wieder werden großartige Abnehmerfolge versprochen. Doch die Realität sieht meist ganz anders aus. Dabei ist das Abnehmen eigentlich gar nicht schwer. Zumindest, wenn der Stoffwechsel bei diesem Vorhaben berücksichtigt wird.

Ja, der Stoffwechsel spielt beim Gewichtsverlust eine ganz entscheidende Rolle. Aber nicht nur da! Wenn wir beginnen unseren Stoffwechsel anzuregen, purzeln nicht nur die Pfunde, sondern auch unsere gesamte Gesundheit verbessert sich. Ein aktiver Stoffwechsel ist ein Garant für einen gesunden Körper. Stellt sich nur die Frage, weshalb wir unseren Stoffwechsel überhaupt anregen müssen. Warum ist dieser nicht von Natur aus so aktiv, dass die überschüssigen Pfunde verbrannt werden? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir eine kleine Zeitreise unternehmen.

Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, konnten nur dann Nahrung zu sich nehmen, wenn sie dafür gejagt haben bzw. wenn sie die entsprechende Nahrung gesucht haben. Es gab also nicht Lebensmittel im Überfluss, die jederzeit konsumiert werden konnten. Nahrung zu sich zu nehmen, bedeutete in diesem Fall auch etwas dafür zu tun.

Heute sieht das jedoch ein wenig anders aus. Wir sind träger geworden, da wir für unsere Mahlzeiten nicht mehr auf die Jagd gehen müssen. Im Supermarkt werden uns alle Lebensmittel in einer Überfülle präsentiert und wir müssen uns nur das aussuchen, worauf wir gerade Appetit haben. Und weil wir träge geworden sind, ist es auch unser Stoffwechsel.

Die Innovation des Supermarktes hat dazu geführt, dass wir uns weniger bewegen müssen, um an Nahrung zu kommen. Zusätzlich ist die Verlockung groß sich aus der Vielzahl der ungesunden Lebensmittel genau das herauszusuchen, was im Anschluss auch gegessen wird. Nun ist der Gang zum oder zumindest durch den Supermarkt natürlich mit ein wenig Bewegung verbunden. Im Laufe der Jahre ist der Mensch aber sehr bequem geworden und so wurden Alternativen entwickelt, die es vielleicht gar nicht mehr nötig machen, dass wir selbst den Weg in den Supermarkt gehen, um uns unsere Nahrung zu beschaffen. Wir können uns für einen Restaurantbesuch entscheiden oder uns die Mahlzeiten einfach nach Hause liefern lassen. So nehmen wir nicht nur relativ ungesunde Dinge zu uns, sondern wir bewegen uns noch weniger. Durch diesen zunehmenden Bewegungsmangel ist auch unser Stoffwechsel immer träger geworden.

Die mangelnde Bewegung ist also ausschlaggebend für Übergewicht oder zumindest für die überschüssigen Pfunde, die uns stören und die wir nur allzu gerne loswerden wollen. Sie müssen immer bedenken, wenn Sie regelmäßig mehr verzehren als Ihr Körper eigentlich braucht oder verwerten kann, führt dies unweigerlich zu Übergewicht. Aber viel schlimmer noch: Der Stoffwechsel gerät vollkommen aus dem Gleichgewicht.

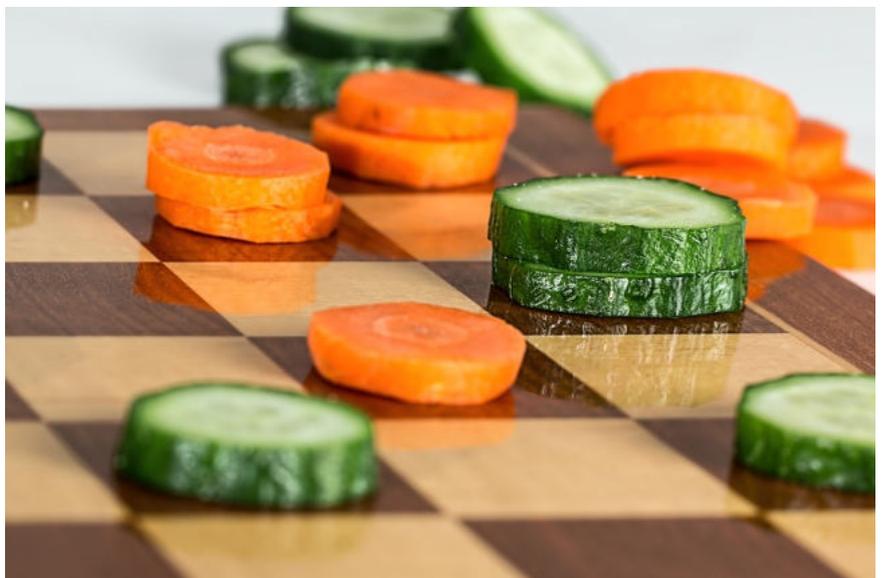
Dieser hat die primäre Aufgabe den Energieverbrauch in unserem Körper zu regulieren. Jede einzelne Aufgabe, die beispielsweise zur Verwertung der Nahrung gehört, wird von dem Stoffwechsel geregelt. Der Stoffwechsel verarbeitet die Nahrung effizienter, um mehr zu verwerten, damit überschüssiges Fett verbrannt werden kann. Wenn wir beginnen unseren Stoffwechsel anzuregen, erhöhen wir zeitgleich auch unseren Energieverbrauch.

Um den Stoffwechsel anzukurbeln, sollte dieser zunächst einmal verstanden werden. Deshalb folgt nun eine kleine Lehrstunde in Sachen Stoffwechsel und seine Aufgaben.

Der Stoffwechsel: Ein Buch mit sieben Siegeln?

Wir kennen den Stoffwechsel vielleicht auch unter dem Begriff Metabolismus. Wie auch immer er genannt wird, eines ist gleich: Als Stoffwechsel oder Metabolismus werden alle lebenswichtigen Vorgänge in den Körperzellen bezeichnet. Dabei sollten auch Hormone und Enzyme nicht vergessen werden. Mithilfe dieser biochemischen Vorgänge können wichtige Nährstoffe aufgebaut, abgebaut und erhalten werden. Und wie schon erwähnt, ist der Stoffwechsel auch für die Energiegewinnung im Körper verantwortlich. In puncto abnehmen hat der Stoffwechsel vor allem auf den Energiestoffwechsel einen entscheidenden Einfluss.

Im Zusammenhang zwischen Stoffwechsel und abnehmen fällt auch oftmals das Wort „Grundumsatz“. Hierbei handelt es sich um die Menge der Kalorien, die der Körper am Tag verbraucht, sofern er sich im Ruhemodus befindet. Diese



Menge an Kalorien wird also auf jeden Fall am Tag verbraucht – ganz gleich, was Sie tun.

Selbst beim chilligen Nichtstun auf der Couch gibt es Prozesse im Körper, die Energie benötigen. Das erklärt beispielsweise auch das Hungergefühl, selbst wenn wir nichts weiter tun als fernzusehen oder vor dem Computer sitzen. Alle Funktionen, die in unserem Körper stattfinden, benötigen Energie. Angefangen vom Herzschlag bis hin zur Atmung.

In Bezug auf den Grundumsatz sind auch noch weitere Faktoren vorhanden, die jedoch keine so große Rolle spielen. So unter anderem das Geschlecht oder auch das Alter. Muskelmasse erhöht den Grundumsatz. Aus diesem Grund verbrauchen Männer meist auch mehr Energie als Frauen.

Nun kommt jedoch die schlechte Nachricht: Der Stoffwechsel kann nicht von heute auf morgen angekurbelt werden und entsprechend sind auch keine raschen Abnehmwunder zu erwarten. So wie wir Menschen uns anpassen können, kann es auch der Stoffwechsel. Wenn dieser nun über Jahre hinweg eher träge aktiv war, kann dies nicht innerhalb von Stunden geändert werden. Der Stoffwechsel hat sich an unsere Ernährungsweise gewöhnt und entsprechend auch darauf reagiert. Aus diesem Grund sollten Sie vor allem ein wenig Zeit einplanen, wenn Sie mithilfe des Stoffwechsels abnehmen möchten. Zeitgleich aber noch eine gute Nachricht: Nicht nur durch eine gezielte Ernährungsumstellung, sondern auch durch spezielle Lebensmittel kann der Stoffwechsel aus seinem Schneewittchen-Schlaf geholt und angekurbelt werden.

Es geht aber vor allem um eine gezielte Ernährungsumstellung, die nicht nur Ihren Stoffwechsel wieder in Gang bringt, sondern Ihre gesamte Gesundheit verbessert. Und da kommt die Bequemlichkeit wieder ins Spiel.

Für die meisten Menschen ist es praktisch nach der Arbeit am Abend schnell Fast-Food zu kaufen oder sich TK-Produkte zu erwärmen. Aber genau diese Bequemlichkeit wird Ihren Stoffwechsel nicht verändern – im Gegenteil. Wir müssen die Bequemlichkeit hinter uns lassen und uns die Zeit nehmen, um uns am Abend ein gesundes und nährstoffreiches Gericht zuzubereiten. Das geht viel einfacher als Sie jetzt denken und ist zudem auch viel leckerer als Fast-Food und Co.

Wenn Sie also effektiv und dauerhaft abnehmen möchten, sollten Sie sich schon jetzt darauf einstellen, dass Sie nicht nur Zeit, sondern vor allem auch Energie aufbringen müssen. Und Energie ist genau das richtige Stichwort: Ihr Körper soll mehr Arbeit verrichten, um entsprechend auch mehr Energie zu verbrauchen. Denn Ihr Stoffwechsel braucht keine Diät oder eine Fastenkur. Diese wirken sich nachteilig aus und verlangsamen den Stoffwechsel auch noch. Es geht vielmehr darum, welche Lebensmittel Sie zu sich nehmen sollen und welche nicht. Aber vor allem geht es auch um Ihren Lebensstil. Denn dieser hat einen ganz entscheidenden Einfluss auf Ihren Stoffwechsel.

Stoffwechsel anregen: So klappts

Um Abnehmerfolge feiern zu können, müssen Sie also Ihren Stoffwechsel zu Ihrem Verbündeten machen. Doch wie genau sollen Sie diesen nun ankurbeln? Beginnen wir mit der Bequemlichkeit und der damit verbundenen mangelnden Bewegung, die sich leider bei vielen Menschen im Alltag finden lässt.

Die gute Nachricht ist, Sie müssen nicht unzählige Stunden im Fitnessstudio verbringen. Denn wenn wir mal ehrlich sind, haben die meisten von uns auch nicht immer Zeit sich regelmäßigen sportlichen Aktivitäten hinzugeben. Neben gezielten „Stoffwechsel-Blitz-Workouts“ genügt es zu Beginn einfach ein wenig mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. So erhöhen Sie unter anderem auch Ihren Grundumsatz. Von jetzt an können Sie die Treppe, statt Fahrstuhl oder Rolltreppe nehmen. Sie müssen auch nicht immer mit dem Auto fahren, sondern können einige Strecken auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen. Sie regen Ihren Stoffwechsel nicht nur durch große Workouts an, sondern auch durch viele kleine Bewegungseinheiten am Tag. Zusätzlich sollten Sie stoffwechselfördernde Lebensmittel in den Alltag integrieren. Auf diese gehen wir gleich noch gesondert ein.

Bewegung: Gut für Körper und Stoffwechsel

Indem Sie Ihren Stoffwechsel ankurbeln, verbessern Sie zeitgleich auch Ihre Fettverbrennung. Und genau das ist doch Ihr Ziel. So werden Sie nicht nur das lästige Bauchfett los, sondern tun Ihrer allgemeinen Gesundheit etwas Gutes.

Übergewicht belastet nämlich den gesamten Körper. Denn der Informationsaustausch zwischen Zellen und Organen ist gestört. Indem die Fettverbrennung verbessert wird, steht dem Körper auch mehr Energie zur Verfügung. So wird sich auch Ihr Elan deutlich verbessern. Sie werden vielleicht mehr Lust haben etwas zu unternehmen, was sich wiederum



positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken wird. Jede Form von Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an und verbrennt mehr Fett. Infolgedessen werden positive Hormone ausgeschüttet, die nicht nur den Körper besser aussehen lassen, sondern auch das Wohlbefinden deutlich steigern. Sie erhalten durch ein wenig Anstrengung also nicht nur einen gesunden Körper, sondern auch natürliches Gleichgewicht. Diese Aussichten sollten Sie immer im Hinterkopf haben. Denn vor allem zu Beginn einer Ernährungsumstellung oder einer Veränderung des Lebensstils kommt es oftmals zu Rückschlägen. Davon sollten Sie sich aber nicht beirren lassen.

Der Stoffwechsel und die Flüssigkeiten

Nach der Bewegung kommen wir nun zu einem weiteren wichtigen Faktor, der einen Einfluss auf den Stoffwechsel hat: Flüssigkeiten. Wie Sie sicherlich wissen, sollten Sie am Tag ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Doch nicht nur die Menge, sondern vor allem was Sie an Flüssigkeiten zu sich nehmen, ist entscheidend. Säfte, Wasser mit Geschmack oder auch Softdrinks sollten gegen normales Wasser ersetzt werden. Denn dieses besitzt

keine Zusatzstoffe und vor allem auch keinen Zucker. Wenn Sie weniger Zucker zu sich nehmen, muss Ihr Körper auch nicht mehr Kalorien verbrennen. Zusätzlich sorgen zuckerhaltige Getränke meist dafür, dass wir noch mehr Durst haben. Sie werden also mehr davon trinken müssen, um Ihren Durst zu löschen. Und so nehmen Sie, meist, ganz unbewusst mehr Kalorien zu sich als Sie eigentlich wollen. Wenn Sie jedoch beispielsweise auf Saft nicht verzichten wollen, sollten Sie diesen auf jeden Fall mit Wasser verdünnen. Er schmeckt dann immer noch, ist jedoch um einiges gesünder.

Die Umgewöhnung auf Wasser kann vielleicht eine kleine Herausforderung für Sie sein. Vor allem, wenn Sie bisher Säfte oder andere Getränke konsumiert haben. Zugegeben, Wasser an sich schmeckt auch ein wenig langweilig. Um dies zu vermeiden, können Sie das Wasser mit ein paar Scheiben Zitrone oder Gurke aufpeppen. So erhalten Sie nicht nur einen leichten Geschmack, sondern unterstützen Ihren Körper auch noch beim Entgiften. Gänzlich sollten Sie hingegen die Finger vom Sirup lassen, um Ihrem Wasser mehr Pfiff zu geben.

Sirup ist eine regelrechte Zuckerbombe. Und den Zucker sollten Sie in Ihrem Alltag reduzieren. Versuchen Sie noch vor dem Frühstück täglich ein Glas Wasser zu trinken. So helfen Sie Ihrem Stoffwechsel in Gang zu kommen. Auch hier können Sie das Wasser wieder mit Zitrone oder Ingwer verfeinern. In der Nacht ist der Körper damit beschäftigt alle Giftstoffe aus dem Körper zu leiten. Das Glas Wasser am Morgen unterstützt diesen Prozess noch einmal zusätzlich. Trinken Sie das Wasser grundsätzlich auf leerem Magen.

Im Laufe des Tages sollten Sie dann darauf achten möglichst ausreichend Wasser zu sich zu nehmen. Denn der Körper braucht die Flüssigkeit. Am besten verteilen Sie die Wasserportionen über den Tag verteilt. So kann der Organismus es besser aufnehmen. Mehrere Schlucke Wasser über den Tag verteilt, haben bereits einen großen Einfluss auf Ihre Gesundheit und somit auch auf den Stoffwechsel.



Auch die Temperatur des Wassers ist entscheidend. Wenn Sie sich für kaltes Wasser entscheiden, verbraucht der Körper mehr Energie. Denn das kalte Wasser muss erst einmal erhitzt werden, um sich an die Temperatur des Körpers anzupassen. In Bezug auf

die Flüssigkeiten spielt auch Koffein eine wichtige Rolle, um den Stoffwechsel anzuregen. Auf den morgendlichen Kaffee müssen Sie also nicht verzichten – aber bitte ungesüßt! Jegliche Form von Süßstoff sollten Sie vermeiden. Alternativ zum Kaffee empfiehlt sich auch grüner Tee. Dieser ist reich an Koffein sowie Bitterstoffen. Letztere helfen dem Körper nicht nur bei der Entgiftung, sondern haben ebenfalls eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel.

Wie die Ernährung den Stoffwechsel beeinflusst

Nach den Flüssigkeiten nehmen wir uns nun die Ernährung vor. Diäten und Verzicht sind keine adäquate Lösung, um dauerhaft den Stoffwechsel anzukurbeln, um am Ende abnehmen zu können. Besser ist es dem Körper mehrere Mahlzeiten am Tag zu präsentieren. Denn unser Organismus benötigt Energie. Lassen wir unserem Körper nicht ausreichend Nährstoffe über die Mahlzeiten zukommen, hat er auch keine Energie zur Verfügung. Entsprechend sind regelmäßige Mahlzeiten ein Muss, wenn Sie abnehmen wollen. Das steht sicherlich im kompletten Gegensatz zu dem, was Ihnen bei Diäten und Co. vermittelt wird.

Die Mahlzeiten, die Sie zu sich nehmen, sollten vor allem aus gesunden Komponenten bestehen. Verzichten Sie auf Essensbestellungen und setzen Sie stattdessen auf frische Zutaten, die Sie selbst zubereiten. Und was Sie vielleicht noch nicht wussten, auch beim Essen verbrennen Sie Energie. Das liegt daran, dass der Körper alles zersetzen und verdauen muss. Auf das bekannte Kalorienzählen können Sie auch verzichten. Denn hierbei handelt es sich lediglich immer nur um Richtwerte, die keinen genauen Aufschluss darüber geben, wie viele Kalorien aufgenommen und zur gleichen Zeit verbrannt werden.

Statt immer wieder den Kalorien hinterherzujagen, ist es viel sinnvoller auf scharfes Essen zu setzen. Scharfe Speisen haben eine positive Wirkung auf die Verdauung, die ebenfalls Bestandteil des Stoffwechsels ist. Sollten Sie jedoch an scharfe Lebensmittel nicht gewöhnt sein, seien Sie bitte vorsichtig und gewöhnen Sie Ihren Körper langsam daran. Im schlimmsten Fall reizen Sie Ihr Verdauungssystem so sehr, dass Sie Schmerzen oder andere Probleme bekommen. Und genau das sollte unbedingt vermieden werden. Auch Schärfe in Verbindung mit anderen Lebensmitteln kann eine Wirkung auf den Stoffwechsel haben. Grundsätzlich ist die richtige Schärfe immer vorteilhaft, um dem Körper etwas Gutes zu tun.

In puncto Ernährung sollten Sie zudem darauf achten, dass Sie Ihrem Körper auch ausreichend Eisen, Selen und Zink zur Verfügung stellen. Diese werden vor allem von den Enzymen benötigt, die wiederum den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Zusätzlich haben diese Nährstoffe auch eine positive Wirkung auf unser Immunsystem. In diesem Zusammenhang ist das Kokosöl positiv zu erwähnen. Es hat nicht nur gesundheitliche Vorteile für den Körper, sondern kann von diesem auch besser verwertet werden. Sie können auch mit Kokosöl Speisen braten oder damit verfeinern.



Lassen Sie uns jetzt einen Blick auf wichtige Komponenten werfen, die Sie ab sofort in Ihrer Ernährung integrieren sollten. Denn sie helfen dabei, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln. Genau genommen geht es jetzt um:

- Proteine
- Vitamin C
- Jod

Proteine

Diese sind auch als Eiweiße bekannt und gehören, neben Kohlenhydraten und Fetten zu den wichtigsten Nährstoffen, die unser Körper über die Ernährung aufnimmt. Mit diesen bildet er dann Enzyme oder Hormone. Aber auch die Struktur des Körpers, sprich die Zellen, profitieren von diesen Bausteinen. Proteine lassen sich vor allem in:

- Hülsenfrüchten
- Eiern
- Fleisch
- Fisch
- Milchprodukten
- Nüssen

finden.

Die Proteine sorgen dafür, dass der Körper mehr Energie verbrennt. Und genau das wollen Sie erreichen, wenn Sie das lästige Bauchfett loswerden wollen. Proteine werden vom Körper schneller verwertet und werden zudem für die Muskelmasse des Körpers genutzt. Und Muskelmasse erhöht bekannterweise den Grundumsatz. Diese wiederum verbraucht mehr Energie. Sie sehen schon, alles hängt irgendwie zusammen.

Entsprechend sind Proteine langfristig gesehen wichtig, um den Stoffwechsel anzukurbeln. In diesem Zusammenhang sei auch die Thermogenese erwähnt, auf die wir aber noch genauer eingehen werden. Der thermische Effekt der Nahrung beinhaltet den Verbrauch an Energie, den der Körper



verwendet, um die zugeführte Nahrung richtig verwerten zu können. Proteine besitzen den höchsten thermischen Effekt. Es werden also mehr Kalorien verbrannt, wenn dem Körper Proteine zugeführt werden. Entsprechend sollten Sie ausreichend Proteine in Ihre Ernährung integrieren.

Vitamin C

Auch Vitamin C sowie andere Vitamine werden von Ihrem Körper benötigt. Entsprechend dürfen Sie ruhig gerne und vor allem auch öfter zu Obst und Gemüse greifen. Empfehlenswert sind beispielsweise auch die folgenden Lebensmittel:

- Avocado
- Ingwer
- Äpfel
- Blumenkohl
- Spinat
- Linsen
- Mandeln
- Tomaten
- Kartoffeln
- Blaubeeren
- Erdbeeren
- Zitrone
- Wassermelone
- Knoblauch
- Vollkornprodukte.

Avocado

In diesen Früchten finden sich viele wichtige und auch nahrhafte Vitamine. Zusätzlich unterstützen sie die Verdauung und die Entgiftung. Das Fett der Avocado hat den Ruf nicht vom Körper gespeichert zu werden, stattdessen jedoch die Fettverbrennung anzuregen. Zusätzlich lässt sich durch die Avocado auch das Hungergefühl verringern, während die enthaltenen Fettsäuren gesundheitliche Vorteile für den gesamten Körper mit sich bringen.

Ingwer

Ingwer ist vor allem auch bekannt als Heilmittel. So kann beispielsweise ein Ingwertee nicht nur bei einer Erkältung helfen, sondern auch die Entgiftung beschleunigen. Zusätzlich lässt sich der Stoffwechsel beeinflussen, während das Immunsystem gestärkt wird. Ingwer besitzt unter anderem eine entzündungshemmende Wirkung und verfügt über eine leichte Schärfe.

Äpfel

Dieses Obst ist nicht nur reich an Vitaminen, sondern hat auch eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel. Außerdem beeinflusst der Apfel nachhaltig die Verdauung und ist der ideale Snack für zwischendurch.

Blumenkohl

Auch Blumenkohl ist ein sehr guter Lieferant für Vitamine. Sie sollten jedoch den grünen oder violetten Blumenkohl favorisieren, da diese einen weitaus höheren Vitamin-C-Gehalt besitzt. Zudem bringt die Farbe auch ein wenig Abwechslung auf den Teller. Da Blumenkohl, wie auch alle anderen Kohlsorten, eine blähende Wirkung haben kann, sollten Sie bei der Zubereitung Kümmel oder Ingwer verwenden.

Spinat

Das grüne Gemüse ist nicht nur reich an Vitamin C, sondern vor allem auch an Zink. So hat Spinat nicht nur eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel, sondern punktet auch mit weiteren gesundheitlichen Vorteilen, wie einer Stärkung des Immunsystems.

Linsen

Die Hülsenfrüchte sind neben Vitamin C auch reich an Ballaststoffen und hervorragende Proteinlieferanten für unseren Körper. Zusätzlich enthalten Linsen auch Eisen.

Mandeln

Reich an Nährstoffen sättigen Mandeln auch lange. Denn in ihnen finden sich nicht nur



Ballaststoffe, Vitamine und Fette, sondern auch Proteine. Pro Tag können Sie etwa eine Handvoll Mandeln essen. Als kleiner Nebeneffekt wird sich ein mögliches Hungergefühl dann schon bald in Luft auflösen. Entsprechend sind Mandeln ein idealer Snack-Ersatz.

Tomaten

Tomaten enthalten nicht nur Vitamin C, sondern sind auch noch kalorienarm. Zusätzlich lassen sich in diesem Gemüse auch wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Spurenelemente und Kalzium finden.

Kartoffeln

Die tolle Knolle enthält Vitamin C, und gar kein Fett. Zusätzlich machen Kartoffeln lange satt und können auf unterschiedliche Weise zubereitet werden. Vor allem wenn Kartoffeln als ganze Knolle gekocht und gegessen werden, enthalten sie eine Menge Nährstoffe, die der Körper benötigt.

Blaubeeren

Die kleinen blauen Beeren haben nicht nur viel Vitamin C, sondern überzeugen zudem auch durch einen leckeren Geschmack. Und auch Blaubeeren können Sie auf unterschiedliche Weise in Ihre Ernährung integrieren. Wie wäre es beispielsweise als Topping für den Joghurt oder in einem Smoothie? Auch Blaubeeren haben eine entzündungshemmende Wirkung und beugen verschiedenen Erkrankungen vor.

Erdbeeren

Erdbeeren haben keine Kalorien, dafür jedoch viel Vitamin C. Der Genuss von den Beeren vermindert das Hungergefühl und die Früchte machen lange satt.

Zitronen

Durch den Verzehr von Zitronen führen Sie Ihrem Körper nicht nur Vitamin C zu, sondern helfen dem Organismus auch bei der Entgiftung. So wird unter anderem die Leber effektiv entlastet. Der Spritzer Zitronensaft oder eine Scheibe Zitrone in das morgendliche Glas Wasser regen den Stoffwechsel an und machen zudem auch wach.

Wassermelone

Wie der Name schon vermuten lässt, bestehen diese Früchte hauptsächlich aus Wasser. Sie füllen nicht nur Ihren Magen, sondern steigern auch den Wasserhaushalt, ohne zusätzliche Kalorien aufzunehmen. Die enthaltenen Vitamine unterstützen den Körper zusätzlich bei der Entgiftung.

Knoblauch

Knoblauch besitzt nicht nur viele Vitamine, sondern auch Mineralien. So kann er unter anderem eine wertvolle Hilfe für den Stoffwechsel, aber auch für den gesamten Körper sein.

Vollkornprodukte

Statt auf herkömmliche Nudeln zu setzen, sollten Sie lieber Vollkornnudeln und andere Vollkornprodukte favorisieren. Denn in diesen stecken viele wichtige und gesunde Nährstoffe. Die zusätzlich enthaltenen Vitalstoffe, Mineralstoffe und Ballaststoffe schützen zudem vor verschiedenen Erkrankungen sowie Übergewicht.

Versuchen Sie beim Obst und Gemüse vor allem auf saisonale Produkte zurückzugreifen. Und wenn möglich sollten Sie Produkte mit Bio-Qualität verwenden, da diese vollkommen unbehandelt und somit auch frei von Pestiziden oder anderen Schadstoffen sind.

All die genannten Lebensmittel sind reich an Vitamin C und Sie können diese nicht nur in Ihren Mahlzeiten integrieren, sondern auch leckere Smoothies daraus zaubern. Auf diese Weise lassen sich die Portionen Obst und Gemüse am Tag auch mal ein wenig abwechslungsreich gestalten. Das Vitamin C ist so wichtig für den Körper, da dieser es nicht selbst herstellen kann. Es wird jedoch beispielsweise für den Auf- oder Abbau von unterschiedlichen Stoffen im Körper benötigt. So unter anderem auch für Kollagen. Dieses ist Ihnen vielleicht aus der Werbung bekannt, da zahlreiche Kosmetikprodukte mit Kollagen angereichert sind. Kollagen verhilft dem Bindegewebe zu mehr Straffheit und Festigkeit.

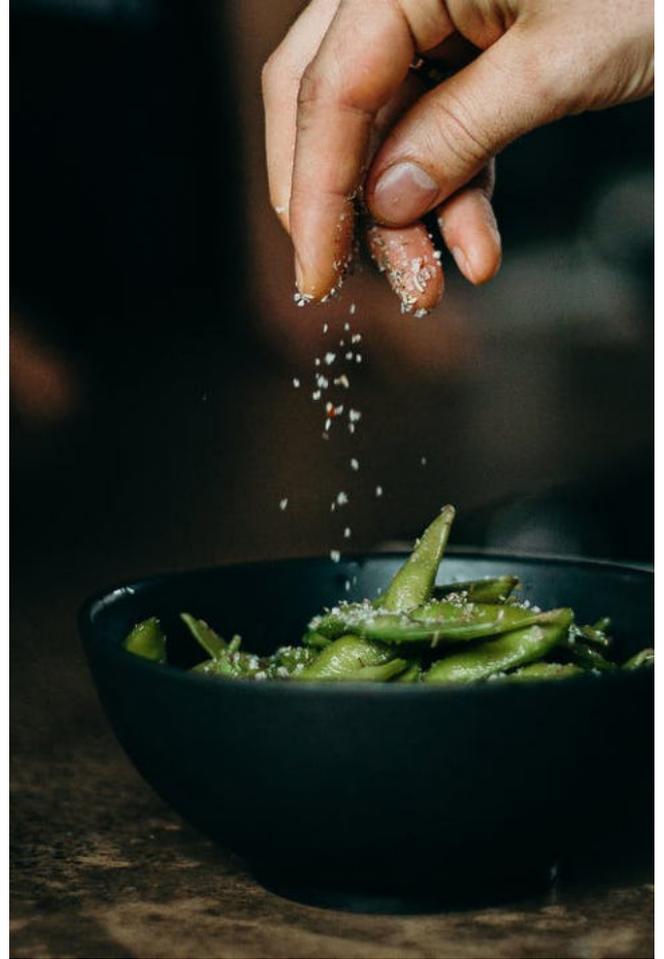
Auch für eine verbesserte Aufnahme von Eisen wird das Vitamin benötigt. Und Eisen wiederum benötigt der Stoffwechsel, um richtig funktionieren zu können.

Um mehr Vitamine in die Ernährung zu integrieren, reichen manchmal schon kleine Veränderungen aus. Ein kleiner Salat vor der Mahlzeit oder die geliebten Pommes durch selbstgemachte Backkartoffeln ersetzen. Sie müssen Ihre Ernährung nicht großartig umstellen, um den Körper mit mehr Vitaminen zu versorgen. Statt Schokolade oder Chips können Sie öfters mal Obststücke oder Gemüsesticks snacken. Auch Nüsse eignen sich hervorragend zum Snacken. Wenn Sie hingegen ein Langweiler-Esser sind, sollten Sie Karotten favorisieren. Daran kauen Sie lange und zudem sind Sie beschäftigt. Als Bonus versorgen Sie Ihren Körper auch noch mit wichtigen Vitaminen.

Jod

Kommen wir jetzt zu unserer letzten Komponente: Jod. Dieses wird vor allem von der Schilddrüse benötigt, die wiederum den Stoffwechsel in positiver Weise beeinflusst. Entsprechend spiegeln sich oftmals Schilddrüsenprobleme auch im Gewicht wider. Eine Schilddrüsenunterfunktion geht oftmals mit einer Gewichtszunahme einher, während eine Überfunktion der Schilddrüse nicht selten zu einem unerwünschten Gewichtsverlust führt.

Um den Körper ausreichend mit Jod zu versorgen, bieten sich unter anderem Fisch und Meeresfrüchte an. Allerdings sollte weder der Fisch noch die Meeresfrüchte in Öl frittiert werden. Fischmuffel können sich vielleicht für Sushi begeistern. Hier sind vor allem auch die Algenblätter hervorragend für den Körper. Die verwendeten Nori-Blätter sind wahre Mineralstoff- und Vitamin-Booster. Zusätzlich kann der Körper auch noch mit Kalzium, Eisen,



Folsäure, Phosphor, Magnesium und Aminosäuren sowie den Spurenelemente Zink, Selen, Silizium, Mangan, Kupfer und viel Jod versorgt werden. Und Sushi hat zudem den Vorteil, dass hier nicht nur auf Fisch zurückgegriffen werden muss. Alternativ lässt sich Sushi auch mit Gurke, Avocado oder Karotte zubereiten. So können selbst Vegetarier oder Veganer in den Genuss von der japanischen Köstlichkeit kommen.

Die unbewusste Verlangsamung des Stoffwechsels

Sie wissen jetzt also, dass ein aktiver Stoffwechsel beim Abnehmen unerlässlich ist. Und Sie haben auch schon einiges erfahren, wie Sie den Metabolismus effektiv beeinflussen können, damit dieser auf Hochtouren läuft.

Bevor wir jedoch darauf eingehen, welche Lebensmittel Sie ab jetzt regelmäßig in den Speiseplan integrieren sollen, lassen Sie uns noch kurz erörtern, wie Sie, vielleicht sogar unbewusst, Ihren Stoffwechsel verlangsamen. Denn genau dies sollte ja möglichst vermieden werden. Schließlich möchten Sie Ihr Bauchfett loswerden. Und das geht nur mit einem aktiven Stoffwechsel. Doch viele Gewohnheiten oder Lebensmittel haben eben einen negativen Einfluss auf den Metabolismus.

Ungesunde Nahrungsmittel

Fast-Food und ungesunde Lebensmittel sind nicht nur unvorteilhaft für Gesundheit und Figur, sondern im Speziellen auch für den Stoffwechsel. Aber auch die allseits beliebten Nudeln sollten Sie meiden. Grundsätzlich gilt dies für alle Weizenmehlprodukte. Versuchen Sie stattdessen auf Vollkornprodukte umzusteigen. Denn diese haben weitaus mehr Nährstoffe, die Stoffwechsel und Körper guttun, als Produkte, die aus weißem Mehl gefertigt sind.

Alkohol

Einen negativen Einfluss hat auch Alkohol. Dieser ist reich an Kalorien und sorgt zudem dafür, dass der Körper in wichtigen Funktionen und Prozessen unterbrochen wird. Denn der Organismus ist eine ganze Weile nur damit beschäftigt, den Alkohol im Körper wieder abzubauen. Entsprechend sollten Sie versuchen Alkohol komplett aus Ihrem Leben zu streichen.

Koffein und Zucker

Kommen wir jetzt noch einmal zum Koffein. Koffein an sich kann eine positive Wirkung auf den Abnehmprozess haben. Allerdings nur, wenn es nicht mit Zucker kombiniert wird. Viele Menschen trinken den morgendlichen Kaffee mit Zucker oder Süßstoff, damit es einfach besser schmeckt. Damit muss jetzt jedoch Schluss sein.

Die Kombination aus Koffein und Zucker sorgt dafür, dass der Körper in diesem Moment unempfindlich gegenüber Insulin wird. Die Zellen reagieren also gar nicht auf das Hormon, obwohl Zucker konsumiert wurde. Das hat zur Folge, dass das Fett gespeichert und nicht abgebaut wird. Aus diesem Grund sollte der Kaffee nicht mit Zucker getrunken werden. Alternativ können Sie ein wenig Ahornsirup oder Stevia in den Kaffee tun. Aber bitte auch keine anderen künstlichen Süßstoffe.

Unregelmäßige Mahlzeiten und Hunger

Etwas, das viele sehr gerne beim Abnehmen außeracht lassen: Regelmäßiges Essen. Da werden ein oder manchmal auch sogar zwei Mahlzeiten ausgelassen und die Verwunderung ist groß, weil der Körper kein Gewicht verliert. Wenn Sie nicht regelmäßig essen, werden Sie Ihren Stoffwechsel verlangsamen. Unregelmäßige Mahlzeiten bzw. ein Mangel an Energie, die dem Körper zugeführt wird, sorgt dafür, dass der Organismus alle Funktionen, die nicht zwingend notwendig sind, herunterfährt – so auch den Stoffwechsel.

Das Frühstück sowie das Abendessen sollten Sie auf keinen Fall ausfallen lassen. Der Körper braucht die Energie sowie **für** wie auch **nach** dem Tag. Denn in den meisten Fällen ist unser Alltag doch sehr stressig und da sollte der Grundumsatz auf keinen Fall gesenkt werden. Die regelmäßige Nahrungsaufnahme ist für den Stoffwechsel also essenziell. Auf keinen Fall sollten Sie hungern.

Hunger ist immer ein Zeichen dafür, dass dem Körper nicht ausreichend Nahrung zur Verfügung gestellt wird. Auf diese Weise bekommt der Körper nicht ausreichend Energie und kann so unter anderem auch das Gewicht nicht halten. In diesem Fall wird also mehr Energie benötigt als dem Körper eigentlich zur Verfügung steht.

Hunger kann jedoch auch dann auftreten, wenn vermeintlich ausreichend und regelmäßig gegessen wird. In diesem Fall ist die Ernährung aber unter Umständen zu einseitig und nicht ausreichend, um den gesamten Bedarf an Nährstoffen zu decken, die der Körper so braucht. Somit ist nicht nur die Regelmäßigkeit, sondern auch die Ausgewogenheit der Ernährung von entscheidender Bedeutung. Im sogenannten Hungermodus werden vom Körper dann alle Aktivitäten und Funktionen eingeschränkt, die nicht unmittelbar für das Überleben notwendig sind. So kann es passieren, dass die Betroffenen dann anfälliger für Krankheiten sind. In diesem Zusammenhang sollten wir vielleicht auch kurz den Heißhunger erwähnen.

Eine ganz besonders lästige Form des Hungers, die ein starkes Verlangen nach einer besonderen Art von Lebensmitteln bezeichnet. In den meisten Fällen haben wir Heißhunger auf Süßes. Oftmals lässt sich die Ursache für Heißhunger im Absinken des Blutzuckerspiegels finden. Aber auch ein sehr hoher Bedarf des Körpers an essenziellen Nährstoffen kann zu Heißhunger führen. Und in vielen Fällen hat Heißhunger sogar eine psychische Ursache.

Stress oder auch Emotionen können das Verlangen hervorrufen. Entsprechend sollte vor allem Stress vermieden werden. Denn dieser führt nicht nur zu Heißhunger, sondern hat auch einen negativen Einfluss auf den Stoffwechsel. Jede Heißhungerattacke ist demnach zu vermeiden. Denn sie bringen nicht nur den Essensrhythmus durcheinander, sondern verlangsamen auch den Stoffwechsel, wodurch ein Gewichtsverlust in weite Ferne rückt.

Raum- und Körpertemperatur

Sie mögen es gerne kuschelig warm – auch unter der Dusche? Auch das sollten Sie ändern. Gleichbleibende Raumtemperatur kann den Stoffwechsel verlangsamen. Der Grund dafür ist ganz einfach: Unser Körper sollte regelmäßig die Körpertemperatur regeln können, um Energie zu verbrennen. Wenn es nichts zu regeln gibt, kann auch nichts verbrannt werden. Entsprechend sollten die eigenen vier Wände nicht immer so stark beheizt werden. Aber vor allem das Duschen mit abwechselnd warmen und kalten Wasser kurbelt den Stoffwechsel so richtig an – insbesondere am Morgen.



Indem Sie Ihren Stoffwechsel anregen, werden Sie automatisch auch abnehmen. Zwar nicht von heute auf morgen, aber es wird funktionieren. Dazu müssen und sollten Sie auch nicht hungern. Sie können auf eine vollkommen natürliche und gesunde Weise Gewicht verlieren. Dazu ist es unter Umständen nötig ein paar Dinge und Gewohnheiten in Ihrem Leben zu ändern. Für viele ungesunde Dinge, die Sie bisher vielleicht auf Ihrem Teller hatten, gibt es eine gesündere Alternative. Und oftmals ist eine solche Ernährungsumstellung auch gar nicht mit so viel Zeit verbunden, wie man anfangs denken mag.

Es sind oftmals schon die kleinen Dinge, die eine große Wirkung haben können. So auch das Integrieren von regelmäßiger Bewegung in den Alltag, um den Stoffwechsel positiv zu beeinflussen. Kein Fahrstuhl und keine Rolltreppen mehr. Dafür gehen Sie jetzt ein paar Schritte am Tag mehr oder fahren auch mal die ein oder andere Strecke mit dem Fahrrad. Laden Sie sich eine App auf Ihr Smartphone, um herauszufinden, wie viele Schritte Sie am Tag zurücklegen. Als kleine Challenge für sich selbst, können Sie das Maximum der Schritte jeden Tag ein wenig erhöhen. Wenn Sie die Bequemlichkeit ein wenig hinter sich lassen, werden Sie sehr schnell merken, wie Sie ganz einfach mehr Bewegung in den Alltag integrieren können, ohne dabei ins Fitnessstudio laufen zu müssen.

Indem Sie sich dazu entschließen den Stoffwechsel anzuregen, legen Sie sich zugleich auch eine gesündere Lebensweise zu. Mit kleinen Umstellungen werden Sie dann schon bald Ihr Ziel erreichen.

Lebensmittel zur optimalen Fettverbrennung

Jetzt ist es an der Zeit, dass wir uns den Lebensmitteln widmen, die Sie ab sofort in Ihrer Ernährung integrieren sollten. Auf diese Weise kurbeln Sie nicht nur den Stoffwechsel an und verbrennen Fett, sondern versorgen Ihren Körper auch noch mit ausreichend wichtigen Nährstoffen.

Kaffee

Kaffee ohne Milch und Zucker ist ein wahrer Energiebooster und regt den Stoffwechsel



sowie die Fettverbrennung an. Zudem besitzt Kaffee an sich kaum Kalorien. Allerdings sollten Sie bei zu hohem Blutdruck vorsichtig sein. In diesem Fall ist es besser nicht mehr als drei Tassen am Tag zu trinken. Bei dem Genuss von Kaffee ist zudem wichtig, dass der Körper zusätzlich mit ausreichend Wasser versorgt wird. Denn der Kaffee wirkt entwässernd und entsprechend sollte der Flüssigkeitshaushalt immer konstant aufgefüllt werden. Wenn Sie allerdings darauf achten, trotz Kaffeegenuss auch ausreichend Wasser zu trinken, kann der Kaffee auch noch eine zusätzliche

reinigende Wirkung auf den Körper haben. Das kann vor allem bei Verdauungsproblemen sehr hilfreich sein. Bedenken Sie jedoch, dass es sich hierbei auch immer um ein Genussmittel handelt, das in Maßen genossen werden sollte. Im Idealfall greifen Sie zu ganzen Bohnen und mahlen diese selber, um das Aroma zu erhalten. Verzichten Sie beim Kaffeegenuss auch auf Tabs mit Aromen oder Geschmack.

Sauerkraut

Vielleicht nicht jedermanns Sache, aber Sauerkraut bringt zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich. Sauerkraut ist eigentlich nichts anderes als Weißkraut, das durch Milchsäurebakterien fermentiert wurde. Klingt vielleicht ein wenig ekelig, aber das Kraut enthält eine Menge Bakterien, die vor allem der Darmflora zugutekommen. Entsprechend besitzt Sauerkraut auch eine abführende Wirkung.

Bereits seit vielen Jahren wird es nicht nur zur Reinigung des Körpers und vor allem des Verdauungstraktes genutzt. Auch beim Abnehmen ist es ein wertvoller Helfer. Das Kraut fungiert auch als Probiotika und nährt die Darmbakterien, die unsere Nahrung aufspalten, damit der Körper die Nährstoffe besser verwerten kann. Neben Sauerkraut sind auch noch andere fermentierte Lebensmittel sehr gut für den Darm. Und dieser spielt in Sachen Gesundheit und Abnehmen immer eine wichtige Rolle. Wenn Sie jetzt wirklich kein Fan von Sauerkraut sind, können Sie auch Sauerkrautsaft probieren. Regelmäßig ein Glas zu trinken, hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern unterstützt auch die Gesundheit.

Ananas

Die exotische Frucht ist eine echte Vitaminbombe und enthält zudem auch viele Enzyme, die die Verdauung und Fettverbrennung unterstützen. Die Ananas besitzt einen hohen Wassergehalt und einen angenehmen Geschmack. Zusätzlich kann die Frucht auch leicht entwässernd wirken. Sie sollten etwa 30 bis 60 Minuten vor einer Hauptmahlzeit ein wenig Ananas zu sich nehmen. Auf diese Weise können die Enzyme ihre Wirkung entfalten und so lassen sich beispielsweise auch Blähungen verhindern.



Artischocke

In der Artischocke findet sich Insulin. Dieser Zucker wird vom Körper verarbeitet, ohne dass für den Vorgang Enzyme der Bauchspeicheldrüse benötigt werden. Von der Artischocke können Sie die Blüten der Blätter verzehren, wenn diese vorher gekocht oder eingelegt wurden. Die enthaltenen Bitterstoffe und Säuren unterstützen die Sekretion und Produktion der Gallenflüssigkeit und helfen zusätzlich bei einem Völlegefühl. Auf diese Weise lassen sich vor allem fetthaltige Speisen besser verdauen. Auch in Sachen Stoffwechsel anregen und Fettverbrennung ist die Artischocke ein Multitalent. Entsprechend sollten Sie es ruhig einmal versuchen.

Spargel

Spargel zeichnet sich durch wenig Kalorien und seiner entwässernden Wirkung aus. So kann er hervorragend als Beilage für verschiedene Gerichte gewählt werden. Allerdings sollten Sie in Kombination auf die beliebte Sauce Hollandaïse verzichten, da diese reich an schlechten Fetten ist.

Apfelessig

Ein echter Geheimtipp, der bereits bis nach Hollywood durchgedrungen ist: Apfelessig. Mithilfe des speziellen Essigs kann nicht nur Gewicht verloren, sondern auch vielseitig die Gesundheit unterstützt werden. Die enthaltene Säure unterstützt die Nahrungsspaltung im Magen und erleichtert so unter anderem auch die Verdauung. Wichtig ist, dass Sie vor allem einen naturtrüben Apfelessig kaufen. Zudem sollten Sie Apfelessig nur verdünnt trinken. So empfiehlt es sich beispielsweise am Morgen ein Glas lauwarmes Wasser mit einem Spritzer Apfelessig zu trinken. Das macht nicht nur wach, sondern regt auch den Stoffwechsel an.

Brokkoli

Das grüne Gemüse hat kaum Kalorien, dafür jedoch eine Menge Vitamine und Mineralstoffe zu bieten. Mindestens einmal in der Woche sollten Sie Brokkoli in den Speiseplan integrieren. Versuchen Sie bei der Zubereitung das Gemüse schonend zu garen, um die Vitamine und Mineralien zu erhalten. Bei der Berührung mit Wasser können diese wichtigen Nährstoffe verloren gehen.

Haferflocken

Nicht nur Mineralstoffe, sondern vor allem auch wasserlösliche B-Vitamine lassen sich in den Haferflocken finden. Zusätzlich sind sie reich an Ballaststoffen. Durch das Aufquellen in Wasser, Milch oder Milchersatz, entsteht aus den Haferflocken ein Schleim, der im Magen eine schützende Schicht bildet. Zusätzlich können Haferflocken dabei helfen schädliche Stoffe, die der Körper nicht verdauen kann, auszuleiten. Grund dafür sind die unlöslichen Ballaststoffe, die zudem auch noch lange satt machen.

Zitrone und Limette

Sauer macht nicht nur lustig, sondern auch schlank. Wie auch alle anderen Zitrusfrüchte sind Zitrone und Limette reich an verschiedenen Vitaminen – aber vor allem an Vitamin C. Und dieses wiederum hat einen Einfluss auf die Stoffwechselaktivität. Zitronen und Limetten zeichnen sich zudem durch eine reinigende und entschlackende Wirkung aus. Zusätzlich vereinfachen die Früchte es Ihnen ausreichend



Wasser zu trinken. Bereiten Sie sich für jeden Tag einen Krug mit zwei Liter Wasser vor. Geben Sie ein paar Zitronen- und Limettenscheiben in das Wasser und runden Sie es mit ein wenig Zitronenmelisse ab. Sie werden sehen, dass am Ende des Tages der Krug leer ist und Sie mit ausreichend Flüssigkeit versorgt sind.

Nüsse und Samen

Als Snack für zwischendurch eignen sich Nüsse und Samen ganz hervorragend. Allerdings gilt auch in diesem Fall, dass Sie diese Komponenten nur in Maßen zu sich nehmen. Denn sie enthalten viele Kalorien. Dafür sind jedoch die enthaltenen Fette sehr gesund und für den Körper sehr wichtig. Alternativ als Snack können Sie auch Ihre Salate mit Nüsse und Samen garnieren. Mit einer Handvoll Nüssen oder Samen versorgen Sie Ihren Körper mit Fettsäuren und Aminosäuren, die benötigt werden.

Versuchen Sie möglichst unbehandelt und fettfrei geröstete Nüsse zu kaufen. Am günstigsten sind Erdnüsse. Diese können Sie beispielsweise mit Mandeln oder Cashewkernen mischen. Alternativ können Sie der Mischung auch noch ein paar Trockenfrüchte wie Cranberrys oder Rosinen beimischen. Auf diese Weise zaubern Sie sich Ihre eigene Nussmischung und müssen nicht auf die Produkte aus dem Supermarkt zurückgreifen, in denen oftmals viel zu viele Trockenfrüchte enthalten sind.

Fisch

Wie bereits erwähnt ist Fisch ein ganz hervorragender Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren-Lieferant. Zusätzlich lassen sich in diesem Meeresprodukt auch kaum schädliche Fettsäuren finden, die wir unter anderem vom roten Fleisch kennen. Grundsätzlich sollten Sie versuchen zweimal die Woche Fisch auf den Tisch zu bringen.

Verzichten sollten Sie natürlich auf Fischstäbchen. Denn dies ist keine adäquate Fischmahlzeit, sondern macht dick. Der Grund dafür ist die ungesunde Panade. Sie können Fisch gegart, gegrillt oder auch gebraten servieren. Bei fettärmeren Gerichten sollten Sie auf Forelle, Zander oder Pangasius zurückgreifen. Lachs hingegen ist sehr fettreich, enthält aber auch sehr viele gesunde Fettsäuren, und entsprechend sollten die weiteren Mahlzeitenkomponenten abgestimmt sein.

Flohsamenschalen

Diese bestehen fast nur aus Ballaststoffen und quellen in Wasser auf. Der daraus entstehende Schleim hat kaum Kalorien und ist sowohl für den Magen wie auch für die gesamte Verdauung von Vorteil. Flohsamenschalen bieten sich vor allem bei Verstopfungen an.

Allerdings sollten Sie beim Kauf darauf achten, dass Sie wirklich die Schalen und nicht die Samen kaufen. Durch das Trinken von Flohsamenschalen können Sie Ihre Verdauung richtig in Schwung bringen, denn die Darmperistaltik (Darmbewegung) wird in Schwung gebracht. Entsprechend haben die Schalen auch eine reinigende und entgiftende Wirkung und regen zusätzlich den Stoffwechsel an. Geben Sie einfach ein Esslöffel Flohsamenschalen in ein Glas Wasser und lassen Sie die Schalen 20 Minuten quellen. Anschließend können Sie das Glas austrinken.

Chiasamen

Auch diese Samen besitzen eine Quellfähigkeit und sind zudem reich an Aminosäuren und Protein. Auch die Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren sind in den Samen enthalten. Die Samen lassen sich hervorragend über das Müsli streuen oder können auch in Kombination mit Milch oder einem Milchersatz als Pudding zubereitet werden.

Dazu lassen Sie die Samen einfach über Nacht in der entsprechenden Flüssigkeit quellen. Wichtig ist, dass Sie für solch einen Pudding die dreifache Menge an Flüssigkeit wie Samen verwenden. Der Pudding kann anschließend mit verschiedenen Gewürzen wie Zimt verfeinert werden.

Kurkuma

Dieses Gewürz ist reich an Antioxidantien und Wirkstoffen, die Entzündungen und Bakterien hemmen. Auch die Produktion von Gallenflüssigkeit wird durch Kurkuma angeregt. So lässt sich unter anderem die Verdauung erleichtern und auch ein mögliches Völlegefühl im Darm wird beseitigt. Kurkuma können Sie wirklich vielseitig in den Alltag integrieren.

Nicht nur zum Würzen von Speisen, sondern auch zur Zubereitung von Getränken und Gerichten. Die Kurkuma-Latte beispielsweise ist nicht nur in Indien sehr beliebt, sondern wird auch bei uns immer häufiger und gerne getrunken. Dazu wird Milch mit Kurkuma, Honig, Nelken und Zimt gemischt. Anschließend alles aufkochen und



trinken. Die Kurkuma-Latte bietet sich nicht nur am Abend an, um in der Nacht besser schlafen zu können. Auch Erkältungen oder Immunschwäche lassen sich auf diese Weise natürlich behandeln. Kurkuma finden Sie auch gleich noch einmal bei den Gewürzen, die Sie gezielt dazu einsetzen sollten, um Ihren Stoffwechsel anzuregen, um so das lästige Bauchfett verbrennen zu können.

Leinsamen

Leinsamen sind ebenfalls reich an Omega3- und Omega-6-Fettsäuren. Versuchen Sie möglichst ganze Samen zu kaufen und lagern Sie diese luftdicht verschlossen im Kühlschrank. Denn die enthaltenen Fettsäuren können sehr schnell oxidieren und dann schmecken die Samen moderig und sind nicht mehr genießbar. Idealerweise spalten Sie die Samen vor der Verwendung im Mixer auf. Anschließend können Sie die Leinsamen über Salate oder das Müsli geben.

Matcha

Das spezielle Grüntee-Getränk aus Japan wird als gemahlenes Pulver getrunken. Auf diese Weise werden alle wichtigen Nährstoffe des Teeblattes aufgenommen. Matcha zeichnet sich durch eine angenehme und leicht anregende Wirkung aus – ähnlich wie Kaffee. Allerdings kommt es bei Matcha nicht zu negativen Begleitsymptomen wie Herzrasen. Zusätzlich hält die Wirkung des Tees auch länger an. Aber noch viel wichtiger: Der enthaltene Grüntee besitzt eine antioxidative, reinigende und entzündungshemmende Wirkung. So wird nicht nur der Stoffwechsel angeregt, sondern auch die Fettverbrennung kann positiv beeinflusst werden.

Vermieden werden sollten hingegen alle Lebensmittel, die mehrere Prozesse der Verarbeitung durchlaufen haben. Versuchen Sie möglichst wenig bis gar keine verarbeiteten Nahrungsmittel mehr in Ihre tägliche Ernährung zu integrieren. Viele Fertigprodukte, zu denen Sie vielleicht des Öfteren mal greifen, können Sie ganz allein selbst herstellen. Vor allem in Bezug auf die Fettverbrennung sollten Sie möglichst Fette, die aus tierischen Quellen stammen, meiden.

Chili

Sicherlich gehört Chili mit zu den schärfsten Gewürzen, die wir kennen. Entsprechend sollten Sie es hier langsam angehen lassen. Vor allem aber in der Winterzeit kann Chili in so mancher Speise eine wärmende und reinigende Wirkung haben. Zusätzlich sorgt das Gewürz dafür, dass die Energie im Körper besser fließen kann. Und selbst eine verstopfte Nase kann durch ein wenig Chili im Essen oder Trinken wieder befreit werden. Beachten Sie jedoch, dass Chili seine Schärfe erst nach einer gewissen Weile entwickelt. Das sollten Sie vor allem beim nachträglichen Würzen mit Chili bedenken.

Wasabi

Der japanische Meerrettich ist bereits von Beginn an sehr scharf, klingt dafür aber auch schneller ab. Sushi-Freunde werden Wasabi sicherlich kennen und vielleicht auch lieben. Ein wenig Wasabi ins Essen und Sie werden die Fettverbrennung enorm beschleunigen. Alternativ bietet sich auch spezielle Wasabi-Pasta an, um Gerichten die gewisse Schärfe zu verleihen.

Ingwer

Diese Wurzel besitzt nicht nur Schärfe, sondern ist auch reich an Antioxidantien und vielen anderen wertvollen Eigenschaften. Der Ingwer entwickelt sehr schnell eine gewisse Schärfe und Wärme, die vielseitig in der Küche verwendet werden kann. Durch die Wurzel lässt sich auch der Stoffwechsel effektiv anregen, während zeitgleich die entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung dem Körper zugutekommt. Durch Ingwer kann das Fett im Organismus optimaler aufgespalten werden, wodurch es vom Körper besser verwertet werden kann. Zusätzlich regt Ingwer auch die Durchblutung an und sorgt auf diese Weise für einen hohen Energieverbrauch.

Knoblauch

Knoblauch sollte wirklich in keiner Küche fehlen. Die Schärfe von Knoblauch hat eine reinigende Wirkung auf das Blut und hilft zudem dem Immunsystem. So lassen sich beispielsweise auch viele Erkrankungen mit Knoblauch behandeln. Zusätzlich verfügt die Knolle über zahlreiche Antioxidantien und Vitamine. Kleingeschnitten und angebraten können Sie mit Knoblauch so eine Vielzahl von Gerichten auf beeindruckende Weise verfeinern.

Ausgepresste Knoblauchzehen können Sie hingegen für Salatdressings verwenden. Am besten in Kombination mit Zitronensaft, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern. So bekommen Salate nicht nur eine gute Portion gesunder Inhaltsstoffe, sondern auch der Stoffwechsel kann von dieser Kombination profitieren.

Cayennepfeffer

Die gesundheitlichen Vorteile der Verwendung von Cayennepfeffer zur Gewichtsreduktion sind sehr stark. Capsaicin ist die geheime Zutat in Cayennepfeffer, die alle Vorteile des Gewichtsverlusts bietet. Capsaicin verleiht dem Cayennepfeffer seine starke Würze. Das Capsaicin bewirkt, dass der Körper zusätzliche Wärme produziert und mehr Kalorien für Energie verbrennt. Ein weiterer großartiger Vorteil von Cayennepfeffer gegenüber anderen Gewürzen ist seine höhere Bioverfügbarkeit.

Das bedeutet, dass der Körper auf natürliche Weise mehr davon aufnimmt. Capsaicin in Cayennepfeffer erhöht den Stoffwechsel für zwei Stunden nach dem Essen um 15 bis 20 Prozent. Entsprechend bietet sich Cayennepfeffer auch hervorragend an, um das ungeliebte Bauchfett loszuwerden.



Vor allem beim Cayennepfeffer sollten Sie sich langsam herantasten, um keine Beschwerden nach dem Essen zu erleiden. Beginn Sie zunächst mit einem Teelöffel, den Sie auf Ihre gesamten Speisen des Tages verteilen. Alternativ können Sie auch den folgenden Detox-Drink probieren.

Dazu benötigen Sie:

- 200 ml warmes Wasser
- Saft einer ½ Zitrone
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Zimt
- 1 TL Cayennepfeffer

Mischen Sie alle Zutaten zusammen und trinken Sie den Detox-Drink am besten direkt morgens nach dem Aufstehen. So kann Ihr Körper direkt für den gesamten Tag entgiftet werden.

Zimt

Versuchen Sie regelmäßig Zimt in Ihre Speisen zu integrieren. Dieses Gewürz reguliert vor allem den Blutzuckerspiegel, sodass weniger Insulin im Körper produziert wird. Entsprechend kann auch die Fettverbrennung verbessert werden.

Kurkuma

Das beliebte Gewürz hat nicht nur zahlreiche gesundheitliche Vorteile, sondern bringt auch den Stoffwechsel so richtig in Schwung. Zusätzlich reduzieren die enthaltenen Bitterstoffe den Heißhunger auf Süßes. Sofern Sie Ihre Speisen mit Kurkuma würzen, werden Sie feststellen, dass Sie auch länger satt sind. Zusätzlich profitieren Sie von der reinigenden Wirkung des Gewürzes.

Schwarzer Pfeffer

Anders als im Cayennepfeffer sorgt im schwarzen Pfeffer das enthaltene Piperin dafür, dass Stoffwechsel und Fettverbrennung angeregt werden. Dieses findet sich vor allem in der Schale des Pfeffers. Entsprechend sollten Sie immer frisch gemahlene schwarzen Pfeffer in der Küche verwenden. Wie auch beim Cayennepfeffer wird auch durch diesen Vertreter die Thermogenese angeregt. So lässt sich unter anderem die Bildung von neuen Fettzellen vermeiden.

Abwarten und Tee trinken?

Sie wissen jetzt, welche Lebensmittel und Gewürze Sie bevorzugt in Ihre Ernährung integrieren sollten, damit Sie Ihren Stoffwechsel verbessern, um das Bauchfett loszuwerden. Was wäre aber nun, wenn Sie auch einfach Tee trinken könnten, um diesen Prozess zu optimieren?

Das ist kein Scherz! Sie können durch den richtigen Tee Ihre Fettverbrennung verbessern, um auf diese Weise Gewicht zu verlieren. Das Trinken von Tee bietet sich vor allem an sofern, Sie beispielsweise einen empfindlichen Magen haben und nicht so sehr auf starke Gewürze zurückgreifen können. Sollten Sie hingegen keine Verträglichkeitsprobleme mit den aufgeführten Gewürzen haben, können Sie die vorgeschlagenen Tee-Tipps unterstützend zum Abnehmen anwenden.



Um zu verstehen, warum das Trinken von Tee effektiv auf das Abnehmen Einfluss nimmt, müssen wir uns zunächst ein wenig intensiver mit der Thermogenese sowie den verschiedenen Fettgewebsarten beschäftigen.

Fettgewebsarten im Körper

Sie haben gelesen, dass vor allem das viszerale Fettgewebe am Bauch problematisch und mit zahlreichen gesundheitlichen Risiken verbunden ist. Dieses Fettgewebe ist auch sehr stoffwechselaktiv. So reagiert das Gewebe schnell auf Stress und setzt entsprechende Fettreserven frei. Die Ausschüttung der Stresshormone bedeutet jedoch, dass für eine gewisse Aktion Energie benötigt wird. Die Freisetzung wird also permanent angetrieben. So steigt der Blutfettspiegel an, ohne verbrannt zu werden. Daraus resultiert, dass sich die Blutfettwerte verschieben und das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen steigt.

Auf der anderen Seite haben wir dann noch das weiße und das braune Fettgewebe. Letzteres besitzt eine hohe Dichte an Mitochondrien (kleine Organe, die Fett und Glukose zur Energieerzeugung nutzen), die dem Fett zudem auch seine Farbe verleihen. Zusätzlich wird in diesen Fettzellen selbst auch Fett verbrannt, um die verbrannte Energie in Wärmeenergie umzuwandeln. Stichwort: Thermogene Wirkung. Das braune Fett besitzt eine starke thermogene Wirkung. Das weiße Fett wird auch subkutanes Fett genannt und bezeichnet die Fettreserven, die unter der Haut sitzen und die wir auch gerne als Problemzonen oder Fettpölsterchen bezeichnen. Bei diesem Gewebe handelt es sich um hartnäckige Körperfettspeicher. Kurz gesagt: Das braune Fett verbrennt die Kalorien, während das weiße Fett die Kalorien für schlechte Zeiten speichert. Und das viszerale Fett ist sowieso vollkommen schädlich für den Organismus und sollte schnellstmöglich verbrannt werden.

Fakt ist jedoch, dass sich das braune Fett vorzugsweise bei Säuglingen und Kleinkindern finden lässt – der sogenannte Babyspeck, der mit dem Wachstum verloren geht. Je älter wir werden, umso geringer ist der Anteil des braunen Fettgewebes in unserem Körper. Nun gibt es aber kleine Tricks, mit denen das weiße Fett in braunes Fett umgewandelt werden kann.

Einer von diesen ist die morgendliche kalte Dusche. Erinnern Sie sich? Die kalte Dusche kann Ihnen helfen den Stoffwechsel in Gang zu bringen. Zeitgleich kann so auch das braune Fett im Körper gefördert werden. Zusätzlich sorgen auch kalte Temperaturen dafür, dass das braune Fett in unserem Körper aktiviert werden kann.

Nun ist aber die kalte Dusche am Morgen oder grundsätzliche Kälte nicht jedermanns Sache. Zum Glück gibt es noch weitere Möglichkeiten. Eine von ihnen ist der Genuss von Koffein. Durch eine Tasse Kaffee am Morgen kann beispielsweise das mitochondriale Entkopplungsprotein sowie die Energieverbrennung optimiert werden.

Neben Kaffee und Kälte bieten sich jedoch auch verschiedene Teesorten an, um die Fettverbrennung im Körper zu optimieren und die Thermogenese zu unterstützen.

Yerba Mate

Bei diesem Tee wird die Stärke des Koffeins mit den positiven Eigenschaften des Tees gepaart. Yerba Mate ist reich an Antioxidantien wie Xanthinen, Caffeoyl-Derivaten, Saponinen und Polyphenolen. Auf diese Weise lässt sich nicht nur der Appetit reduzieren, sondern auch der Stoffwechsel anregen. Zusätzlich kann durch den Genuss des Tees die Gesamtmenge der Fettzellen im Körper gesenkt werden.

Grüner Tee

Wenn es um Gewichtsreduzierung und vor allem dem Verlust von Bauchfett geht, darf der



grüne Tee nicht fehlen. So steigert dieses Getränk den Stoffwechsel, während zeitgleich die Insulinaktivität verbessert wird. Zudem hat der grüne Tee auch eine positive Wirkung auf die Fettoxidation. Die enthaltenen Katechine setzen das Fett aus den Fettzellen frei – vor allem am

Bauch. Nach dieser Freisetzung verbessert der grüne Tee die Funktion der Leber, sodass diese das Fett in Energie umwandeln kann.

Pu-Erh-Tee

Der Tee enthält viele Antioxidantien, die vor allem eine positive Wirkung auf mögliche Entzündungen im Körper haben. Zusätzlich wird dem Tee eine schützende Wirkung vor der Hautalterung nachgesagt. Aber auch in Sachen Entgiftung hat der Pu-Erh-Tee einiges zu bieten. Toxine und schädliche Ablagerungen werden durch den Tee effektiv ausgeleitet, sodass sie keinen weiteren Schaden anrichten. Auf diese Weise kann sich auch das allgemeine Wohlbefinden deutlich verbessern.

Oolong Tee

Dieser sehr kraftvolle Tee ist reich an Katechine und eignet sich entsprechend auch hervorragend zur Beseitigung des Bauchfettes.

Schwarzer Tee

Im schwarzen Tee lassen sich sowohl Koffein wie auch L-Theanin finden. Diese Kombination sorgt für einen energetischen Effekt. L-Theanin ist ein starkes Antioxidans und verhilft zur inneren Ruhe. Zusätzlich lässt sich dadurch die Konzentration verbessern. Das enthaltene Koffein hat zudem eine positive Wirkung auf unser Energielevel. Aber auch nicht nur das Abnehmen kann mit schwarzem Tee unterstützt werden. Diese Teesorte verringert auch den Oxidationsstress.

Weißer Tee

Unter allen Teesorten ist der weiße Tee wohl am meisten mit Antioxidantien gesegnet. In diesem Tee finden sich 300 Prozent mehr Polyphenole als im grünen Tee. Entsprechend wird diesem Tee auch eine doppelte Wirkung beim Abnehmen nachgesagt. Die enthaltenen Wirkstoffe sollen nicht nur den Fettabbau im Körper fördern, sondern auch die Bildung von neuen Fettzellen blockieren.

Pfefferminztee

Mit Pfefferminztee lassen sich Heißhungerattacken deutlich verringern. Zusätzlich sorgen die ätherischen Öle des Tees für einen verbesserten Stoffwechsel und somit auch für eine optimale Fettverbrennung. Durch den Geruch der Pfefferminze werden zudem Reaktionen im Gehirn hervorgerufen, die das Hungergefühl verringern.



Roibuschtee

In diesem Tee findet sich das starke Antioxidans Glutathion, das unter anderem den Alterungsprozess aufhalten soll. Zusätzlich lässt sich auch das Antioxidans Aspalathin im Tee finden. Dieses wirkt nicht nur stark entzündungshemmend, sondern soll sogar in der Lage sein Krebszellen zu bekämpfen. Durch das Trinken von Roibuschtee werden die Stresshormone im Körper deutlich reduziert. Denn diese wiederum führen zu Hunger und der damit verbundenen Fettspeicherung – vor allem am Bauch.

Bauch-weg-Tee

Neben den bereits erwähnten Teesorten gibt es jedoch noch ein weiteres Getränk, mit dem Sie effektiv abnehmen können. Die spezielle Zusammensetzung des Tees aus verschiedenen Komponenten sorgt dafür, dass die Thermogenese im Körper stattfinden und so das weiße Fett in braunes Fett umgewandelt werden kann.

Entsprechend lassen Sie uns zunächst einen genauen Blick auf die Bestandteile des Bauch-weg-Tees werfen, bevor ich Ihnen das Rezept verrate.

Schwarzer Pfeffer: Dieser Pfeffer wird aus den unreifen Beeren der Weinrebe *Piper nigrum* gewonnen und gilt in der heutigen Zeit als weitverbreitetes Gewürz. Zusätzlich regt der Pfeffer den Stoffwechsel an und steigert die Aufnahme von Nährstoffen sowie die Wirksamkeit von Arzneimitteln.

Das enthaltene Piperin im schwarzen Pfeffer besitzt keinen wesentlichen süßen, sauren, salzigen oder bitteren Geschmack oder eigenständige Geruchseigenschaften. Zusätzlich konnte in Studien herausgefunden werden, dass Piperin die orale chemische Reizung der Wahrnehmung von Grundgeschmäckern, insbesondere von Bitterkeit und Säure, hemmt. Weiterhin bindet Piperin an den Rezeptor TRPV1. Dieser ist entsprechend auch der Schlüsselvermittler in Bezug auf die Wirkungen von Piperin auf den Stoffwechsel. So verbessert Piperin auch die Bioverfügbarkeit verschiedener Nährstoffe und Medikamente.

Und auch auf die Thermogenese hat Piperin durch verschiedene Mechanismen einen Einfluss. Es kommt zu einer Erhöhung des Katecholaminspiegels, insbesondere der Adrenalinsekretion aus dem Nebennierenmark. Piperin aktiviert die sympathischen Nerven der Nebenniere und stimuliert damit die Thermogenese über das sympathische Nervensystem. Auf diese Weise kann eine Gewichtsreduzierung im Körper optimiert werden, da die sympathische Aktivität negativ mit dem Körperfett korreliert.

Und auch auf die bioenergetischen Funktionen der Mitochondrien hat Piperin eine nachgewiesene Wirkung: Piperin hemmt die oxidative Phosphorylierung und die Kalziumakkumulation (letztere erfordert Energie aus der Substratoxidation oder der Hydrolyse von ATP), stimuliert aber die ATPase-Aktivität frisch isolierter Mitochondrien.

Ingwer: Ingwer wird in der Regel als Gewürz oder Aromastoff in pulverisierter oder kandierter Form eingesetzt. Aber auch bei zahlreichen Erkrankungen wie Kopfschmerzen, Reisekrankheit oder Verdauungsproblemen fungiert Ingwer als pflanzliches Arzneimittel. Der charakteristische scharfe Geschmack von Ingwer wird den Gingerolen (6-Gingerol, 8-Gingerol und Zingeron) zugeschrieben. Andere Verbindungen des Ingwers umfassen flüchtiges Öl, Arylalkene, Shogaole, Diarylheptanoide und Stärke.

Ingwer zeigt eine hemmende Wirkung auf die exzitatorische Übertragung im isolierten Krummdarm, was möglicherweise eine Aktivierung von TRPV1 durch die Gingerolbestandteile beinhaltet. Zusätzlich besitzt Ingwer thermogene Eigenschaften.



Grüner Tee: Dieser Tee wird aus den Blättern der *Camellia Sinensis* gewonnen und kann zu einem Gewichtsverlust führen, da vor allem die Fettoxidation verstärkt wird. Diese Wirkung lässt sich vor allem auf die enthaltenen Katechine im grünen Tee, Epigallocatechin und Epicatechingallat, zurückführen. Zusätzlich enthalten Extrakte aus grünem Tee beträchtliche Mengen an Koffein, das für seine thermogenen Eigenschaften bekannt ist.

Grüntee-Extrakt scheint die Aktivität des sympathischen Nervensystems (SNS) akut zu erhöhen und erhöht kurzfristig den EE und die Fettoxidation beim Menschen. Ein Grüntee-Extrakt enthält auch Koffein, das nachweislich die Thermogenese stimuliert. Die Tatsache, dass ein Grüntee-Extrakt die Thermogenese stimuliert, kann nicht vollständig auf seinen Koffeingehalt zurückgeführt werden, da die thermogenetische Wirkung von grünem Tee grösser ist als eine entsprechende Menge Koffein. So kann grüner Tee auf verschiedenen Stufen der NE-Modulationswege wirken und auf diese Weise eine thermogene und möglicherweise eine Anti-Adipositas-Wirkung ausüben.

Koffein (in grünem Tee): Es gehört zu einer Klasse von Verbindungen namens Methylxanthine. Ein möglicher Mechanismus, durch den Koffein die Thermogenese stimulieren kann, umfasst die Hemmung des Phosphodiesterase-induzierten Abbaus von intrazellulärem zyklischem AMP (cAMP) und die Antagonisierung von Adenosinrezeptoren, die sich negativ auf eine erhöhte NE-Freisetzung auswirken. Die metabolische Reaktion auf Koffein resultiert unabhängig von Katecholaminen aus einer Wirkung auf die Adipozyten-Phosphodiesterase und die Lipolyse. Die thermogene Wirkung von Methylxanthinen ist möglicherweise auf die Stimulation von Substratzyklen zurückzuführen.

Kurkuma: Auch Diferuloylmethan genannt, ist ein gelb gefärbtes, hydrophobes Polyphenol, das in Extrakten von Kurkumawurzeln (einer Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse) vorkommt. Kurkuma wird häufig als Gewürz in der Küche verwendet und ist wegen seines potenziellen Werts als Mittel gegen Fettleibigkeit anerkannt.

In einer Studie erhöhte die Verabreichung von Kurkuma die Gewichtsabnahme, verstärkte den Verlust der Fettmasse und bewirkte eine Verringerung des Taillen- und Hüftumfangs. Kurkuma hat zudem nicht nur eine thermogene Wirkung auf den Körper, sondern kann auch dazu beitragen, dass sich weißes Fett in Braunes verwandelt.

Nach den Zutaten kommen wir nun also zu dem Rezept des Bauch-weg-Tees. Sie benötigen demnach für 1 Tasse:

- 1 TL Bio Rooibos Tee (oder 1 Beutel grüner Tee)
- 250 ml heißes Wasser
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 Msp. schwarzer Pfeffer
- ½ TL Ingwerpulver (oder Ceylon-Zimt)
- 100 ml Kokosnussmilch

Den Tee für drei bis fünf Minuten im Wasser ziehen lassen. Anschließend fügen Sie die weiteren Zutaten hinzu und trinken den Tee dann schluckweise. Sie können den Tee mehrmals am Tag trinken.

Am Vormittag können Sie als Teesorte den grünen Tee verwenden. Ab dem Nachmittag sollten Sie hingegen Rooibustee verwenden, da sich im grünen Tee viel Koffein befindet, das unter anderem Ihrem Schlaf am Abend beeinträchtigen könnte. Auch den Ingwer sollten Sie ab dem Nachmittag durch Zimt ersetzen.

Welchen Einfluss der Lebensstil auf das Abnehmen hat

Nachdem wir uns nun ausgiebig mit den Nahrungsmitteln beschäftigt haben, die Sie ab jetzt vermehrt in Ihre Ernährung integrieren und denen, die Sie meiden sollen, ist es jetzt an der Zeit uns Ihrem Lebensstil zu widmen. Denn während die Ernährung etwa 60 Prozent des Erfolges ausmachen, sind die restlichen 40 Prozent von Ihrem Lebensstil abhängig. Darin enthalten sind natürlich auch körperliche Aktivitäten.

Wie auch schon öfters erwähnt, geht es nicht darum, dass Sie jetzt zu einer Sportskanone mutieren müssen. Aber Sie sollten sich fit halten und vor allem in Bewegung bleiben. Auf diese Weise bauen Sie Muskeln auf, die wiederum dafür sorgen, dass Sie Fett verbrennen können.

Dazu vielleicht ein kleines Rechenbeispiel, damit Sie sehen, wie wichtig Muskeln für Ihre Operation „**Bauchfett loswerden**“ sind. Mit einem Kilogramm Muskeln können Sie 100 Kalorien am Tag verbrennen. Nehmen Sie also 5 Kilogramm Muskelmasse anstatt 10 Kilogramm Fett zu, können Sie am Tag 500 Kalorien verbrennen. Das macht den Gewichtsverlust schon ein wenig einfacher, oder? Zusätzlich sorgen die Muskeln dafür, dass Sie nach dem Verlust des Bauchfetts auch nicht wieder an Gewicht zulegen – sofern Sie Ihre Muskeln weiterhin kontinuierlich trainieren. Zur Energieverbrennung erhöht Muskelmasse auch den Grundumsatz.

Der Trick ist also eigentlich ganz einfach: Sie essen regelmäßig und vor allem die richtigen Lebensmittel, während Sie Ihren Körper zudem kontinuierlich bewegen. Die dadurch entstehenden Muskeln verbrennen das Fett und führen Sie auf diese Weise zu Ihrem flachen Bauch. Nun kann es aber sein, dass Sie einige Wochen nach diesem Programm leben und dennoch eine Gewichtszunahme auf der Waage entdecken.



Das sollte Sie aber nicht weiter beunruhigen. Die Zunahme auf der Waage kommt von der Muskelmasse, die Sie zugelegt haben, denn auch diese spiegelt sich im Gewicht wider. Lassen Sie uns jetzt einen Blick auf die wichtigen Punkte werfen, die für Ihren gesunden Lifestyle zusätzlich entscheidend sind.

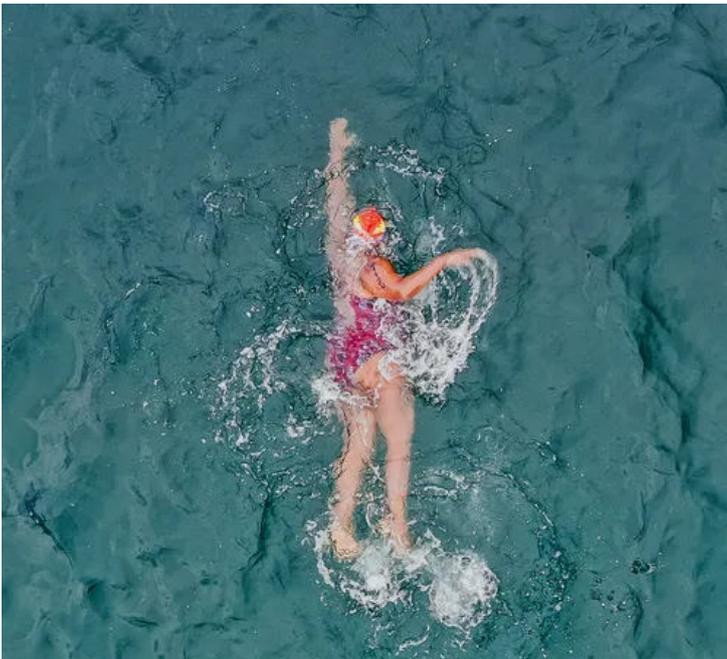
Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol

Das Rauchen schadet nicht nur dem Stoffwechsel, sondern Ihrer Gesundheit im Allgemeinen. Um wirklich effektiv das lästige Bauchfett loszuwerden, sollten Sie also mit dem Rauchen aufhören. Jeder, der schon einmal geraucht hat, wird natürlich wissen, dass dies nicht von heute auf morgen geht. Sie können aber damit beginnen, jeden Tag ein paar Zigaretten wegzulassen. Irgendwann werden Sie an den Punkt kommen, an dem Sie merken, dass Sie die Glimmstängel gar nicht brauchen. Denn nicht selten ist das Rauchen auch nur eine Ersatzbefriedigung.

Die Kombination aus Alkohol und Nikotin ist eine sehr Toxische für den Körper. Entsprechend kann es sich lohnen direkt beiden Lastern abzuschwören. Beide Genussmittel schaden vor allem den Blutgefäßen und erhöhen das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauferkrankungen. Im Interesse Ihrer Gesundheit sollten Sie also möglichst schnell versuchen, mit dem Rauchen und Alkoholgenuss aufzuhören. Bereits nach kurzer Zeit der Entbehrung werden Sie feststellen, welche positive Auswirkungen der Verzicht von Alkohol und Nikotin auf Ihren Körper hat. Aber vor allem werden Sie auch merken, wie sich Ihr Stoffwechsel verändert. Denn sowohl das Nikotin sowie auch der Alkohol hindern den Stoffwechsel wie auch viele andere Funktionen im Körper daran, ordentlich zu funktionieren.

Versuchen Sie Sport zu treiben

Sport ist und bleibt der wichtigste Faktor, wenn es darum geht den Stoffwechsel in Gang zu bringen und dem gesamten Körper zeitgleich etwas Gutes zu tun. Durch regelmäßigen Sport bauen Sie nicht nur viel leichter Muskeln auf, sondern der Körper wird auch kräftiger und kann die lästigen Fettreserven viel schneller abbauen. Es spielt grundsätzlich keine Rolle für welchen Sport Sie sich entscheiden: Hauptsache er ist physisch anstrengend.



Unser Alltag ist aber leider meist so konzipiert, dass Sport und Bewegung dort nur eine Nebenrolle spielen. Daraus resultiert, dass unser Körper die aufgenommene Nahrung nicht so gut verwerten kann. Insbesondere das Fett im Essen kann dem Organismus hier schwer zu schaffen machen. Ein kleiner Spaziergang oder joggen in der Pause kann den Stoffwechsel schon anregen

und aus der Ruhephase holen. Wenn solche Bewegungseinheiten regelmäßig in den Alltag integriert werden, kann der Körper das Fett auch viel besser und vor allem leichter verbrennen. Wird der Körper hingegen nicht so oft beansprucht, werden die aufgenommenen Stoffe direkt gespeichert und landen als Fettpölsterchen am Bauch oder an der Hüfte.

Der regelmäßige Sport oder die regelmäßige Bewegung kann dazu führen, dass Sie öfters Hunger bekommen. Aber keine Angst! Auch das ist vollkommen normal. Der Körper verbraucht durch die regelmäßigen Aktivitäten mehr Energie und verlangt entsprechend auch nach mehr Nahrung.

Versuchen Sie also so viel Bewegung oder Sport in den Alltag zu integrieren. Wenn Sie den Tag über keine Zeit hatten, nehmen Sie sich am Abend eine Stunde und machen Sie einen langen Spaziergang.

Die „Stoffwechsel-Blitz-Workouts“ lassen sich zudem auch mal in der Pause oder am Morgen durchführen, bevor Sie Ihren Stressigen Tag beginnen. Fahren Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit? Dann steigen Sie einfach ein oder zwei Stationen früher aus und laufen den Rest zu Fuß. Sie können auch regelmäßig schwimmen gehen. Auf diese Weise bewegen Sie sich nicht nur, sondern tun vor allem auch etwas für Ihren gesamten Bewegungsapparat.

Neben speziellen Übungen lassen sich so viele Möglichkeiten im Alltag finden, wie Sie mehr Bewegung integrieren können. Sie müssen nur Ihre Bequemlichkeit hinter sich lassen. Und versuchen Sie nicht immer wieder Ausreden zu finden. Wenn Sie wirklich das Bauchfett loswerden wollen, dann werden Sie am Tag auch mindestens 30 Minuten Zeit haben, um ein wenig Sport in den Alltag integrieren zu können.

Achten Sie auf Ihren Schlaf

Schlaf ist ebenfalls ein essenzieller Faktor, um den Stoffwechsel anzuregen. Dieser Punkt wird aber nur allzu gern außeracht gelassen. Aber nur ein durchgehender und langer Schlaf kann auch eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel sowie auf die gesamte körperliche Gesundheit haben. Für den Körper ist vor allem der Nachtschlaf sehr wichtig.

Den ganzen Tag über ist der Organismus verschiedenen Reizen ausgesetzt. Diese sowie auch die gesamten Stoffe, die wir unserem Körper zuführen, müssen verarbeitet werden. Zusätzlich ist die Nacht der beste Zeitpunkt, um die Energiereserven wieder aufzufüllen, damit wir am nächsten Tag voller Elan starten können. Die Erholung ist für den Körper also enorm wichtig. Entsprechend sollten Sie für einen guten Nachtschlaf sorgen.

Ist der Schlaf hingegen nur unzureichend oder unruhig, kann die Erholung nur wenig oder auch gar nicht einsetzen. Auf diese Weise kommt nicht nur der Stoffwechsel, sondern auch der gesamte Biorhythmus in uns durcheinander. Verschiedene Funktionen können nicht so funktionieren, wie sie eigentlich sollten.

Dabei können vor allem Stress und emotionale Probleme den Schlaf stören. Die Gedanken finden einfach keine Ruhe und so wird der Schlaf gestört und kann entsprechend auch nicht erholsam sein. Versuchen Sie zudem auch nicht mehr vor dem Schlafengehen Sport zu treiben. Durch anstrengende Bewegung am Abend werden Hormone und Botenstoffe im Organismus freigesetzt, die den Körper eher aufputschen, anstatt ihn zur Ruhe zu bringen. Ein Abendspaziergang ist aber dennoch möglich und vor allem empfehlenswert. Die frische Luft hilft beim späteren Einschlafen und der Körper kann langsam herunterfahren. Alle körperlichen Überanstrengungen nach 18.00 Uhr sollten demnach vermieden werden.

Aber auch spezielle Nahrungsmittel wie Koffein können das Schlafverhalten negativ beeinflussen. Aus diesem Grund sollten Sie ab dem Nachmittag auf solche Lebensmittel verzichten. Ähnlich verhält es sich auch mit einem vollen Bauch. Abends sollten Sie soviel essen, dass Sie satt sind. Aber mit einem Völlegefühl sollten Sie definitiv nicht ins Bett gehen.



Vor dem Schlafengehen sollten Sie bestenfalls drei Stunden vorher keine größeren Mengen Nahrung mehr zu sich nehmen. Verzichten Sie zudem auch auf Alkohol vor dem Schlafengehen. Viele Menschen sind der Meinung, dass sie durch Alkohol besser einschlafen können. Das mag auch sein, allerdings ist dieser Schlaf für den Körper nicht sonderlich erholsam, da er damit beschäftigt ist, den Alkohol abzubauen, anstatt sich zu erholen.

Zusätzlich hat auch die Umgebung einen enormen Einfluss auf unseren Schlaf. Im Schlafzimmer bzw. dem Raum, in dem Sie schlafen, sollten TV und Smartphone tabu sein. Es sollte eine Schlafumgebung vorhanden sein, in der Sie sich vollkommen wohlfühlen. Die Schlaftemperatur sollte weder zu kalt noch zu warm sein. Im Idealfall liegt die Temperatur bei 18 Grad. Achten Sie darauf, dass Ihre Schlafbekleidung nicht zu eng ist, da auch dies den Schlaf stören kann. Verzichten Sie auf helles Licht beim Schlafen – ansonsten kommt die innere Uhr durcheinander.

Auch die Routine ist entscheidend für einen erholsamen Schlaf. Versuchen Sie täglich zur selben Zeit ins Bett zu gehen und auch zur gleichen Zeit am Morgen aufzustehen. Auf diese Weise findet der Körper seinen eigenen Schlafrhythmus.

Wenn Sie Probleme haben, abends zur Ruhe zu kommen, sollten Sie auf ein Einschlafritual setzen. Auf diese Weise signalisieren Sie Ihrem Körper, dass es Zeit zum Schlafen ist. Neben regelmäßigen Bettgeh-Zeiten können auch Entspannungsübungen oder eine Tasse Tee oder warme Milch am Abend das Zubettgehen einläuten. Beim Tee sollten Sie allerdings darauf achten, dass dieser kein Koffein enthält. Schwarzer Tee oder auch grüner Tee sind entsprechend nicht zu empfehlen. Ein altes und bewährtes Mittel ist zudem das Lesen eines Buches. Wenn Sie ins Bett gehen und jeden Abend noch ein paar Seiten lesen, wird Ihr Körper mit der Zeit wissen, dass es Zeit zum Schlafen ist.

Vermeiden Sie Stress

Stress ist bekannterweise schädlich für den gesamten Körper und hat in vielerlei Hinsicht Einfluss auf unsere Gesundheit. Und auch auf den Stoffwechsel hat der Stress eine negative Wirkung. Denn dieser wird dadurch verlangsamt. Entsprechend sollten Sie Stress meiden und stattdessen Entspannung in Ihr Leben integrieren. Das klingt leichter als es ist, oder?

Aber machen Sie sich bewusst, was Stress in Ihrem Körper auslöst: Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Es werden entsprechende Stoffe freigesetzt, damit der Körper Höchstleistungen erbringen kann. Auf Dauer entsteht so nicht nur ein Ungleichgewicht im Körper, sondern dieser wird auch nachhaltig geschwächt. So wird der Blutzuckerspiegel

erhöht, was wiederum zu einer Hemmung der Fettverbrennung führt. Stress ist also ein Garant für eine Gewichtszunahme.

Nach jeder Stressphase, die sich nun mal nicht immer vermeiden lässt, sollte der Körper ausreichend Zeit der Entspannung haben. Neben dem erholsamen Nachtschlaf können Sie aber viele kleine Entspannungsphasen in den Alltag integrieren.

Die Mittagspause im Park bei einem Spaziergang zu verbringen, ist ebenso erholsam, wie ein kleines Nickerchen auf der Couch. Allerdings sollte dieses nicht länger als 30 Minuten dauern, um den Nachtschlaf nicht zu gefährden. Gönnen Sie sich hin und wieder mal eine Massage oder etwas anderes, das Ihrem Körper und Ihrer Seele guttut. Versuchen Sie vor allem eine gewisse Regelmäßigkeit in Ihren Alltag zu bringen. Gehen Sie nicht nur immer zur gleichen Zeit ins Bett, sondern essen Sie auch zu regelmäßigen Zeiten. Je mehr Regelmäßigkeit Sie in Ihr Leben bringen, umso weniger gestresst werden Sie sein.

Vergessen Sie die Motivation nicht

Motivation ist für einen gesunden Lebensstil ebenso wichtig wie all die anderen Punkte, die wir bereits erwähnt haben. Wenn Sie Ihr Bauchfett loswerden wollen, müssen Sie vor allem durchhalten. Niemand wird mit dem perfekten Körper geboren. Und auch Sie müssen jetzt nicht den Körper eines Supermodels haben. Sie wollen lediglich Ihr Bauchfett loswerden. Und genau das schaffen Sie auch, wenn Sie durchhalten. In diesem Zusammenhang müssen Sie sich selbst auch nicht alles verbieten. Wenn Sie sich zu 90 Prozent an eine gesunde und ausgewogene Ernährung halten, dürfen Sie hin und wieder auch mal sündigen. Bei all der Bewegung und der Umstellung der Ernährung dürfen Sie niemals vergessen, sich zu belohnen und loben.

Eine lateinische Redewendung besagt: Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie auf alle Freuden des Lebens verzichten müssen, nur weil Sie sich gesund und ausgewogen ernähren. In Maßen ist fast alles erlaubt und was nicht erlaubt ist, brauchen Sie auch nicht wirklich. Denken Sie immer daran, am Ende werden Sie nicht nur mit einem flachen Bauch belohnt, sondern Sie erhalten einen gesunden Körper und ein verbessertes Lebensgefühl.

Zucker macht nicht glücklich, sondern dick

Da wir nun so oft davon gesprochen haben, dass Zucker unbedingt in Ihrer zukünftigen Ernährung vermieden werden sollte, wollen wir nun auch gezielt darauf eingehen, warum dies eigentlich nötig ist. Im letzten Kapitel dieses Buches möchte ich Sie darüber aufklären, warum Sie sich unbedingt für eine möglichst zuckerfreie Ernährung entscheiden sollten.

Der Zucker, den wir heute als Haushaltszucker kennen und der seine charakteristische weiße Farbe hat, hat eine lange Geschichte. Doch bevor es den Zucker gab, griffen die Menschen auf Honig als Süßungsmittel zurück. Erst im 19. Jahrhundert wurde die Zuckerrübe gezielt angebaut, um daraus durch das Raffinieren Zucker zu gewinnen. Aber lassen Sie uns von vorne beginnen.

8.000 v. Chr. wurde Zuckerrohr in Neuguinea aus Wildpflanzen kultiviert. Durch die Perser, die im 6. Jahrhundert v.u.Z. in Indien angesiedelt waren, wurde der Nutzen des Zuckerrohrs erkannt. Viele Jahre später gelangte das Zuckerrohr dann auch in den Mittleren Osten. Allerdings war Zucker, wie auch viele andere Gewürze von der Antike bis zum Mittelalter eine teure und seltene Ware.

Ende des 15. Jahrhunderts entstanden auf den Antillen und in Südamerika die ersten Zuckerrohrplantagen. So entwickelte sich der Zucker zu einem wichtigsten Gut der Kolonialzeit. Durch Napoleon wurde Anfang des 19. Jahrhunderts angeordnet, dass Zuckerrüben auf französischen Feldern angebaut werden. So wurde 1811 auch die profitabelste Anlage in Frankreich erbaut, die Zuckerrüben zu Zucker verarbeitete.



Zuckerrohrplantagen. So entwickelte sich der Zucker zu einem wichtigsten Gut der Kolonialzeit. Durch Napoleon wurde Anfang des 19. Jahrhunderts angeordnet, dass Zuckerrüben auf französischen Feldern angebaut werden. So wurde 1811 auch die

profitabelste Anlage in Frankreich erbaut, die Zuckerrüben zu Zucker verarbeitete.

Mit dem Ende des 19. Jahrhunderts war Zucker dann auch für alle Bevölkerungsschichten erschwinglich, da die Zuckerrüben wirklich vielseitig angebaut werden konnten. Heutzutage werden 80 Prozent des Zuckers aus dem Zuckerrohr hergestellt, die restlichen 20 Prozent aus Zuckerrüben. In mehr als 120 Ländern werden weltweit und jährlich 180 Millionen Zucker produziert. Die Zuckerindustrie gehört zu den Größten und Einflussreichsten unserer Zeit.

Während jedoch vor einigen Jahren Zucker noch als Medikament beworben wurde, haben sich die Zeiten diesbezüglich drastisch geändert. Denn heute wird der Zucker und vor allem der weiße Haushaltszucker mit zahlreichen gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht. Dabei sollte jedoch bedacht werden, dass der Mensch nicht grundsätzlich auf Zucker angewiesen ist. Die entsprechende Süße können wir auch aus verschiedenen anderen Nahrungsmitteln oder natürlichen Alternativen zum Süßen beziehen.

Zucker kann also fatale negative Wirkungen auf den Körper haben. Häufig kann der Genuss von Zucker nicht nur die Zähne angreifen, sondern auch Kopfschmerzen, Migräne oder Leberprobleme auslösen. Zusätzlich lassen sich auch Schlafprobleme oftmals auf den Zuckerkonsum zurückführen. Lassen Sie mich Ihnen einige spezielle Gründe nennen, weshalb Sie ab sofort auf Zucker verzichten sollten.

Abhängigkeitsfaktor Zucker

Es ist wirklich kein Scherz, aber Zucker kann süchtig machen! Zucker kann uns in einem rauschähnlichen Zustand versetzen und entsprechend auch die Abhängigkeit fördern. Einmal mit dem Zucker angefangen, kann man nur schwer wieder davon loskommen. Wenn Sie jemals probiert haben, sich zuckerfrei zu ernähren, werden Sie wissen, wie schwierig dies sein kann. Aber warum ist das so?

Sofern wir Zucker konsumieren, schüttet unser Körper Dopamin aus. Dieser Botenstoff regelt die Kommunikation der Nervenzellen untereinander. Darüber hinaus ist Dopamin auch für positive Gefühlserebnisse verantwortlich. Entsprechend ist es auch unter dem Namen Glückshormon bekannt.

Wenn wir nun aber zu viel Zucker zu uns nehmen, werden die gesunden Signale des Dopamins ausgeschaltet. Wir fühlen uns also nicht mehr gut. Stattdessen müssen wir mehr Zucker zu uns nehmen, damit die Signale gegeben werden können und wir dieses positive Gefühl erhalten. Ganz ähnlich verhält es sich auch bei anderen Süchten.

Während früher diesem Drang durch Honig oder reifen Früchten auf ganz natürliche Weise nachgegangen werden konnte, steht uns heute gesundheitsschädlicher Zucker in verschiedenen Formen zur Verfügung. Beispielsweise durch hochkonzentrierter Sucrose, hochkonzentrierter Fructose oder als Glukose-Fruktosesirup. Durch die Raffinierungsprozesse haben diese Süßungsmittel jedoch jegliche Mineralien und Vitamine verloren. Sie haben also keinen Nährwert mehr für unseren Körper.

Die Charakteristiken des Zuckers sind einzigartig – vor allem wie der Körper die enthaltene Fructose aus dem Zucker verstoffwechselt. So wird der Zucker nicht nur für den gesamten Körper gefährlich, sondern verfügt auch über ein entsprechendes Suchtpotenzial. Insbesondere wenn eine hohe Menge an Zucker konsumiert wird. Der menschliche Körper verfügt in Bezug auf Zucker auch über keinen eingebauten Schutzmechanismus wie es beispielsweise bei Salz der Fall ist. Nehmen wir zu viel Salz zu uns, werden die Schalter der Salzgeschmacksrezeptoren umgelegt – bei Zucker ist dies nicht möglich. Wir können also Zucker in Massen zu uns nehmen und immer noch ein unbändiges Verlangen danach haben. Vor allem der raffinierte Zucker kann einen spontanen übermäßigen Konsum sowie ein extremes Verlangen auslösen. Diese Faktoren sowie auch mögliche Entzugserscheinungen kennzeichnen eine abhängigkeiterzeugende Substanz.

In Bezug auf den Zuckerkonsum treten die Entzugserscheinungen durch einen Mangel an Dopamin im Gehirn auf. So kann es zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Angstzuständen, Konzentrationsproblemen, vermehrte Hyperaktivität oder auch Depressionen kommen.



Zucker ist Gift

Der übermäßige Konsum macht dick. Auch dies lässt sich auf den fehlenden Schutzmechanismus zurückführen. Unser Körper gibt uns kein Signal, dass wir ausreichend Zucker aufgenommen haben. Entsprechend stopfen wir uns weiter mit Süßem und ungesunden Lebensmittel voll. Kommt dann auch noch ein Bewegungsmangel hinzu, nimmt der Körper weitaus mehr Energie auf als verbrannt und benötigt werden kann.

In früheren Zeiten wurde überschüssige Energie in Form von Kalorien im Körper für schlechte Zeiten gespeichert. Jedoch gab es in diesen Zeiten noch keine Supermärkte, in denen die Nahrung immer zur Verfügung stand. Heute können wir uns pausenlos mit den Lebensmitteln versorgen, auf die wir Lust und Appetit haben. Unser Körper muss also keine Fettreserven mehr für schlechte Zeiten anlegen. Dennoch nehmen viele von uns vor allem Fruktose in großen Mengen durch Zucker auf. Durch die Verstoffwechslung der Fruktose sammelt sich Fett in der Leber an. Es entsteht irgendwann nicht nur eine Fettleber, sondern die Insulinresistenz sowie das Stoffwechselsyndrom sind die Folge. Beide Faktoren begünstigen nicht nur Übergewicht, sondern auch Erkrankungen wie Diabetes und Krebs sowie Probleme mit dem Herz-Kreislaufsystem.

Entsprechend kann davon ausgegangen werden, dass Zucker durchaus giftig ist. In der Regel dauert es zwar Jahre bis Zucker Schäden im Körper anrichtet. Allerdings sind diese Schäden dann meist irreparabel.

Zucker stört das Hormonsystem

Vor allem der Einfluss auf den Insulinspiegel sollte in diesem Fall genannt werden. Grund dafür ist die im Zucker enthaltene Glukose. Diese lässt sich selbst in den gesündesten Kohlenhydraten finden. Um den Zucker in Energie umwandeln zu können, muss der Körper das Hormon Insulin produzieren. Wenn der Körper allerdings auf Dauer zu viel Insulin produziert, kommt es zu der bereits angesprochenen Insulinresistenz. Und diese wiederum ist eine Vorstufe von Diabetes-Typ-2.

Erschwerend kommt hinzu, dass eine solche Insulinresistenz vor allem bei Frauen zu einer Unfruchtbarkeit führen kann. Da die Ovulation unterdrückt und der Reifeprozess der Eizellen begrenzt wird. Und selbst eine befruchtete Eizelle kann durch eine Insulinresistenz negativ beeinflusst werden. So ist das Risiko einer Fehlgeburt beispielsweise deutlich erhöht.

Aber auch auf den sonstigen Hormonhaushalt hat das Insulin einen negativen Einfluss. Insulin steigt normalerweise nach einer zuckerhaltigen Mahlzeit an. In diesem Fall kann es jedoch passieren, dass der Hormonspiegel eines wichtigen Proteins absinkt. Dieses wird auch als Sexhormon bindendes Globulin (SHBG) bezeichnet. Durch dieses Hormon werden überschüssiges Testosteron und Östrogen im Blut gebunden. Sinkt aber nun der SHBG-Spiegel, erhöhen sich diese Hormone. Zusätzlich sorgt Insulin dafür, dass mehr Testosteron gebildet wird. Und dieses wiederum verwandelt sich im Fettgewebe am Bauch dann in Östrogen.

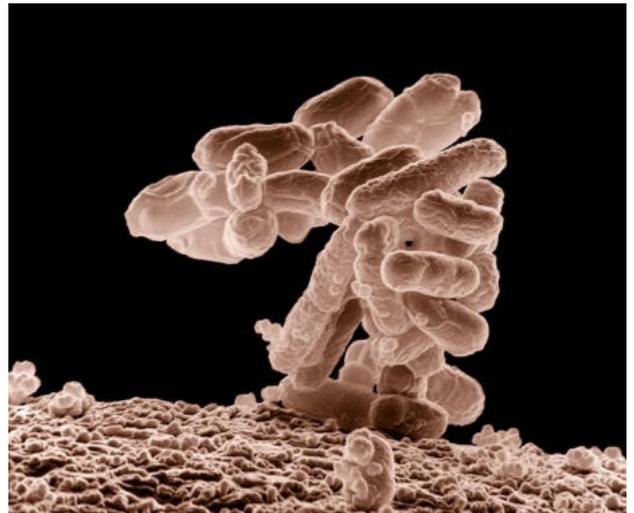
Das ist jedoch nicht alles, was in Ihrem Körper passiert, wenn Sie zu viel Zucker zu sich nehmen. Fatal sind vor allem auch Nahrungsmittel aus weißem raffinierten Zucker, weißem Mehl, weißem Reis, weißem Maismehl und alkoholischen Getränke. All diese Nahrungsmittel werden vom Körper sehr schnell aufgespalten, wodurch auch der Insulinspiegel schnell ansteigt. Es kommt zu einem hohen Glücksgefühl, das vielleicht 15 bis 30 Minuten andauert. Danach sinkt der Blutzuckerspiegel aber wieder sehr schnell ab. Das wiederum führt dazu, dass der Körper sich erschöpft und ausgezerrt fühlt.

Im Körper wird eine sogenannte „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“ ausgelöst, während die Nebennierendrüsen weiter vom Tief im Blutzuckerspiegel stimuliert werden. So werden diese Drüsen angehalten mehr Cortisol und Adrenalin auszuschütten, damit der Blutzuckerspiegel aufgefrischt wird. Die immer wiederkehrende Stimulation der Nebennierendrüsen, damit Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden können, schwächt auf Dauer diese Drüsen. Und so können irgendwann die Hormone nicht mehr oder zumindest nicht mehr ausreichend produziert werden. Das führt unweigerlich zu

einem Ungleichgewicht im Hormonhaushalt. So erhalten dann beispielsweise auch andere Hormondrüsen kein Signal mehr, um entsprechend ihre Hormone freizusetzen. Irgendwann ist dann die komplette Kommunikation des gesamten Hormonsystems gestört. Entsprechend begünstigt übermäßiger Zuckerkonsum eine Beeinträchtigung des Hormonhaushaltes vor allem von Östrogen, Testosteron, Progesteron und Androgene.

Hefepilzinfektionen durch Zucker

Hefe findet sich vor allem in unserem Darm. Dabei haben die gesunden Bakterien die Aufgabe darauf zu achten, dass sich nicht zu viel Hefe im Darm bildet. Antibiotika, eine Erkrankung oder zu viel Stress können jedoch dafür sorgen, dass die gesunden Bakterien absterben. Entsprechend breitet sich dann auch die Hefe im Darm aus.



Treffen die Hefebakterien nun auch noch auf Zucker, der dem Körper über die Ernährung zugeführt wird, mutieren die Hefebakterien in Invasionsbakterien, die das komplette Darmgewebe besetzen.

Zu viele Hefebakterien verursachen zudem Hefe- und Pilzinfektionen. Aber auch die Darmwand kann nachhaltig geschädigt werden. Eine Hefepilzinfektion kann vor allem bei Frauen eine Unfruchtbarkeit begünstigen, da das Spermium daran gehindert wird, die Eizelle zu erreichen.

Schwaches Immunsystem durch Zucker

Durch zu viel Zucker werden im Körper biochemischer Stress und Entzündungsvorgänge begünstigt. Auf diese Weise wird das Immunsystem vielseitig geschwächt. So zeigt sich dies beispielsweise durch eine pathologisch durchlässige Darmwand.

Unverdaute Nahrungsmoleküle gelangen auf diese Weise in den Blutkreislauf. Um den Verdauungsprozess zu beenden, hat das Immunsystem einiges zu tun. Das bedeutet aber zugleich auch, dass die Abwehrmechanismen erschöpft sind. Das Immunsystem kann in diesem Fall auf eine mögliche Erkrankung also nicht mehr richtig reagieren.

Bereits ein Teelöffel Zucker kann das Immunsystem für mehrere Stunden schwächen. Und ein geschwächtes Immunsystem wiederum ist anfälliger für alle Arten von Infektionen, was auch Hefepilzinfektionen beinhaltet.

Zucker schadet der Herzgesundheit

Der regelmäßige Verzehr von Zucker sorgt dafür, dass das gute Cholesterin (HDL-Cholesterin) im Körper abnimmt, während das schlechte Cholesterin (LDL-Cholesterin) zunimmt. Ein hoher Cholesterinspiegel führt zu ernsthaften Herzerkrankungen. Aber nicht nur das Cholesterin wird durch den Zucker beeinflusst. Auch die Werte an Triglyceride steigen dramatisch an, sofern Sie regelmäßig Zucker in hohen Dosen zu sich nehmen. Ein hoher Triglyceridspiegel führt zu einer Verhärtung der Arterien sowie einer Verdickung der Arterienwände. Beide Faktoren begünstigen sowohl Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Herzerkrankungen.

Cholesterin sowie auch Triglyceride sind verschiedene Lipide, die im Blutkreislauf zirkulieren. Während das Cholesterin in erster Linie dazu verwendet wird, um in Zellen bestimmte Hormone zu bilden, speichern die Triglyceride nicht verwendete Energie und versorgen den Körper entsprechend mit dieser, wenn sie benötigt wird. Mithilfe von Proteinen werden sowohl das Cholesterin sowie auch die Triglyceride durch den Körper transportiert.

Zucker und der Einfluss auf das Gehirn

Vor allem, wenn es stressig wird, greifen wir häufig zu etwas Süßem, damit das Denken leichter fällt. Aber Glukose und Sucrose haben eher einen nachteiligen Effekt auf das Gehirn. So werden vor allem die kognitiven Fähigkeiten in negativer Weise beeinflusst. Glukose führt demnach zu einer schlechteren Leistungsfähigkeit.

Das liegt daran, dass der Körper Sucrose in Glukose und Fruktose aufspaltet. Beide Zuckerarten beeinflussen die Gehirnleistung nachhaltig. Zusätzlich kann Zucker auch Erinnerungsstörungen hervorrufen.

Zahlreiche psychische Probleme wie beispielsweise Depressionen oder Angstzustände lassen sich auf eine allergische Reaktion auf Entzündungsprozesse im Körper zurückführen, deren Ursache eine zuckerhaltige Ernährung ist. Aber auch eine hohe Konzentration an Transfetten, eine ungesunde Ernährung oder eine Glutenunverträglichkeit können diese Erkrankungen begünstigen.

Vor allem bei Patienten mit Diabetes-Typ-2 lassen sich depressive Verstimmungen beobachten. Das liegt zum einen an dem bereits vorhandenen Entzündungsprozess im Körper, der auf den übermäßigen Zuckerkonsum zurückzuführen ist, und zudem fand auch ein Entzug von Zucker statt.

Spüren Sie die Zuckerfallen auf

Um sich möglichst zuckerfrei zu ernähren, sollten Sie sich bewusstwerden, dass sich vor allem versteckter Zucker in vielen Lebensmitteln findet. Diesen sollten Sie aufspüren. Entsprechend ist es wichtig, dass Sie ab sofort die Inhaltsstoffe auf den Lebensmitteletiketten genau studieren. Aber auch dabei gibt es kleine Stolpersteine.

Nicht immer ist Zucker als solcher unter den Zutaten zu finden. Die Hersteller verwenden verschiedene Namen, die sich jedoch alle auf eine Zuckerart zurückführen lassen. Verschiedene Zuckersorten, die sich in Lebensmitteln finden lassen, werden häufig als:

- Maissirup
- Zuckerrübensirup oder Melasse
- Brauner Zucker oder Rohrzucker
- Rohrzucker
- Sirup
- Abgedämpfter Zuckerrohrsaft
- Honig
- Maissüßstoff
- High-Fructose-Maissirup
- Fruchtsaftkonzentrat
- Malzzucker
- Agavennektar
- Ahornsirup
- Kokosblütenzucker
- Bezeichnungen, die auf „ose“ enden (dazu gehören Glukose, Fruktose, Dextrose, Maltose und Saccharose)



bezeichnet. Natürlich sind jetzt nicht alle aufgeführten Zuckerarten per se schädlich. Honig, Kokosblütenzucker, Melasse oder auch Agavennektar gehören zu den gesünderen Zuckersorten und sollten entsprechend auch bevorzugt werden.

Zuckerfreies Leben: Was passiert mit Ihrem Körper

Sie haben bereits erfahren, wie Zucker Ihren Körper schädigen kann. Was passiert jedoch, wenn Sie auf Zucker verzichten? Eines dürfte wohl vollkommen klar sein: Sie werden auf jeden Fall gesünder leben. Durch den Verzicht auf Zucker tun Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes, sondern Sie verbessern auch Ihre Gesundheit vielseitig. Vor allem auf die folgenden Erkrankungen wird sich der Zuckerverzicht positiv auswirken:

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Diabetes
- Asthma oder COPD
- Alzheimer und Demenz
- Depressionen.

Übergewicht

Der Zucker in den Lebensmitteln führt oft dazu, dass wir mehr und öfters essen. Verzichten Sie hingegen auf den Zucker, werden Sie automatisch Ihr Gewicht reduzieren. Zucker ist leere Energie, die Ihr Körper nicht benötigt und auf die Sie gut verzichten können. So wird sich auch Ihr Energiekonsum reduzieren, denn Ihr Blutzuckerspiegel wird nicht mehr absinken. Entsprechend werden Sie auch nicht mehr so häufig ein Hungergefühl verspüren.

Bluthochdruck

Bluthochdruck bedeutet vor allem für das Herz und die Arterien mehr Arbeit. Dies wiederum ist vor allem auf Dauer für das gesamte Kreislaufsystem problematisch. Durch den Verzicht auf Zucker, senken Sie auch das Risiko an Herzerkrankungen, Schlaganfällen oder Nierenschäden zu erkranken.

Asthma oder COPD

Eine zuckerhaltige Ernährung macht Sie anfälliger für Asthma oder andere chronische Lungenerkrankungen. Wenn Sie auf den Zucker verzichten, verbessert sich auch Ihre Lungenarbeit und Sie werden in der Lage sein, besser und freier zu atmen.

Alzheimer und Demenz

Durch den regelmäßigen Konsum von Zucker wird die Produktion der neurotrophischen Chemikalie (BDNF) herabgesenkt. Diese wiederum ist für das Gehirn aber wichtig, um neue Erinnerung abzuspeichern und auf Alte zurückgreifen zu können. Ein gestörter Glukose-Stoffwechsel geht oftmals mit einem niedrigen BDNF-Spiegel einher. Häufig ist dies auch bei Alzheimer- und Demenzpatienten zu beobachten.

Depressionen

Für die richtige Funktionsweise benötigt das Gehirn einen konstanten Zufluss von Glukose und Insulin. Letzteres wird dafür benötigt, um die Gehirnzellen zu öffnen, damit die Glukose aufgenommen werden kann. Durch den übermäßigen Konsum von Zucker wird die Arbeit des Insulins jedoch blockiert. Daraus können sich Angstzustände und Depressionen ergeben.

Menschen, die bereits unter gesundheitlichen Beschwerden, aufgrund einer zuckerreichen Ernährung leiden, können durch den Verzicht auf Zucker die Symptome lindern und die Gesundheit unterstützen.

Aber es gibt noch eine Reihe mehr von gesundheitlichen Vorteilen, die Sie durch den Verzicht auf Zucker beobachten können.

Zuckerfreie Lebensweise und das Schmerzempfinden

Chronische Erkrankungen und Entzündungen stehen oftmals in einer engen Verbindung zueinander. Mithilfe einer zuckerfreien Ernährung lassen sich Entzündungsvorgänge im Körper reduzieren. Entsprechend werden auch die chronischen Schmerzen weniger. So kann unter anderem auch bei Patienten mit chronischen Schmerzen beobachtet werden, dass sich ihr Zustand verschlechtert, sofern sie Zucker zu sich nehmen.

Durch den Verzicht auf Zucker wird sich nicht nur Ihr Schmerzempfinden im Allgemeinen verändern, sondern auch mögliche chronische Schmerzen werden sich lindern lassen.

Mehr Energie und weniger Gelüste

Die Energie, die vom Zucker an den Körper gegeben wird, ist zwar hoch, aber auch



innerhalb von wenigen Minuten wieder verschwunden. Der spontane Energieschwund, der sich dann einstellt, ist für den Körper und somit auch für Sie jedoch viel dramatischer.

Zucker, der sich vor allem in Lebensmitteln finden lässt, beeinträchtigt die Aktivität von Orexin-Zellen. Diese Zellen halten den Körper nicht nur wach, sondern bringen auch Stoffwechsel und den gesamten Organismus in Schwung. Sind diese speziellen Zellen nun aber abgeschaltet oder im schlimmsten Fall gar nicht mehr vorhanden, werden wir müde und abgeschlagen.

Dies können Sie beispielsweise beobachten, wenn Sie sehr viel Zucker zu sich nehmen. Anschließend sind Sie alles andere als wach und voller Energie.

Ersetzen Sie hingegen die zuckerhaltigen Lebensmittel durch nährstoffreiche Produkte, stabilisiert sich Ihr Blutzuckerspiegel. Das schlägt sich auch positiv auf Ihre Energie und das allgemeine Wohlbefinden nieder.

Und auch Ihre Gelüste nach bestimmten Lebensmitteln werden Sie besser im Griff haben, sofern Sie sich zuckerlos ernähren. Kein Heißhunger mehr auf Schokolade, Gummibärchen oder Kuchen. Zurückzuführen ist dies auf den normalisierten Hormonspiegel. Der Zucker hat dann keinen Einfluss mehr auf die Hunger- und Appetithormone, Leptin und Ghrelin. Beim Verzehr von mehr Zucker, wird mehr Ghrelin ausgeschüttet. Der Körper bekommt so das Signal, dass mehr Hunger vorhanden ist.

Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung wird der Körper mit allen wichtigen und wesentlichen Nährstoffen versorgt. Und so bleiben auch die Gelüste nach speziellen und vor allem ungesunden Lebensmitteln aus. Und dieses Ausbleiben der Gelüste hat natürlich auch Einfluss auf Ihr Gewicht und das Bauchfett.

Zuckerfrei für ein besseres Hautbild

Bei all den gesundheitlichen Vorteilen, die eine zuckerfreie Ernährung mit sich bringt, sollten wir natürlich auch die Haut nicht vergessen. Entzündungsvorgänge und Hormonschwankungen werden durch den Zucker nachhaltig beeinflusst. Entsprechend lassen sich auch Hautprobleme wie Akne oder Schuppenflechte mit dem Verzehr von Zucker in Verbindung bringen.

Der Verzicht auf Zucker führt zu einer regelrechten Verjüngungskur für die Haut. Nehmen Sie hingegen weiter Zucker in Massen zu sich, kommt es im Körper zur Glykation. Der Zucker heftet sich im Blutkreislauf an Proteine und so bilden sich Glykationsendprodukte. Diese haben wiederum einen schädigenden Einfluss auf das Kollagen und Elastin. Dabei sind beide Proteinfasern wichtig, damit die Haut straff und elastisch bleibt. Durch Zucker kann es also schneller zu einer Bildung von Falten kommen. Zusätzlich werden während der Glykation natürliche Antioxidantienenzyme deaktiviert und wir werden anfälliger für Hautschäden, die beispielsweise durch die Sonneneinstrahlung verursacht werden.

Alles, was wir an Nahrung zu uns nehmen, spiegelt sich in unserem Hautbild wider. Und so zeigt sich eine zuckerfreie Ernährungsweise bereits nach kurzer Zeit durch ein verbessertes Hautbild.

Ab jetzt wird es zuckerfrei

Natürlich lässt sich eine Ernährung nicht von heute auf morgen auf zuckerfrei umstellen. So stark die Willenskraft auch sein mag, es wird immer noch die eine oder andere Versuchung geben. Und da helfen manchmal auch die besten Vorteile nicht, die eine zuckerfreie Ernährung so mit sich bringen kann. Deshalb folgen nun die besten Tipps, mit denen Sie sofort in ein zuckerfreies Leben starten können.

Der kalte Entzug

Es ist nur eine Möglichkeit, von einem Tag auf den anderen die Ernährung komplett zuckerfrei zu gestalten. Das ist jedoch nicht jedermanns Sache. Sie brauchen in diesem Fall nicht nur eine starke Willenskraft, sondern vor allem auch Menschen, die mit Ihnen an einem Strang ziehen. Es bringt nichts, wenn Sie krampfhaft versuchen, sich zuckerfrei zu ernähren, während Ihre Familie immer noch Lebensmittel isst, die Zucker enthalten. Der kalte Entzug bedeutet also wirklich, dass Sie sprichwörtlich über Nacht auf Zucker in Ihrer Ernährung verzichten.

Alternativ zu dieser Methode, kann auch der stetige Verzicht auf Zucker gewählt werden. Sie entfernen immer häufiger den Zucker aus Ihrem Speiseplan. Allerdings sollten Sie in diesem Fall berücksichtigen, dass es passieren kann, dass Sie mehr Heißhunger auf zuckerhaltige Lebensmittel bekommen. Zusätzlich kann es sein, dass Sie sich eine „Ersatzdroge“ für den Zucker suchen. In diesem Fall sollte es auf jeden Fall etwas Gesundes sein. Ansonsten kommen Sie zwar vom Zucker los, haben aber etwas anderes, das Ihre Ernährung und somit auch Ihre Gesundheit in negativer Weise beeinflusst. Sport eignet sich beispielsweise immer hervorragend als Ersatzdroge.

Für welche Variante Sie sich entscheiden, bleibt natürlich Ihnen überlassen. In beiden Fällen kann es sich jedoch lohnen, wenn Sie sich immer ausreichend beschäftigen. Wenn wir nichts zu tun haben und uns vielleicht auch noch langweilen, bekommen wir Lust etwas Süßes zu essen. Entsprechend sollten Sie keine Langeweile aufkommen lassen. Versuchen Sie also in den ersten Tagen sich ausreichend zu beschäftigen. Spaziergehen, basteln

oder handwerkeln sind sehr gute Ideen. Durch Bewegung oder vielleicht auch Sport werden Endorphine im Körper freigesetzt, die dafür sorgen, dass Sie sich gutfühlen.

Achten Sie auf Ihre Ernährung

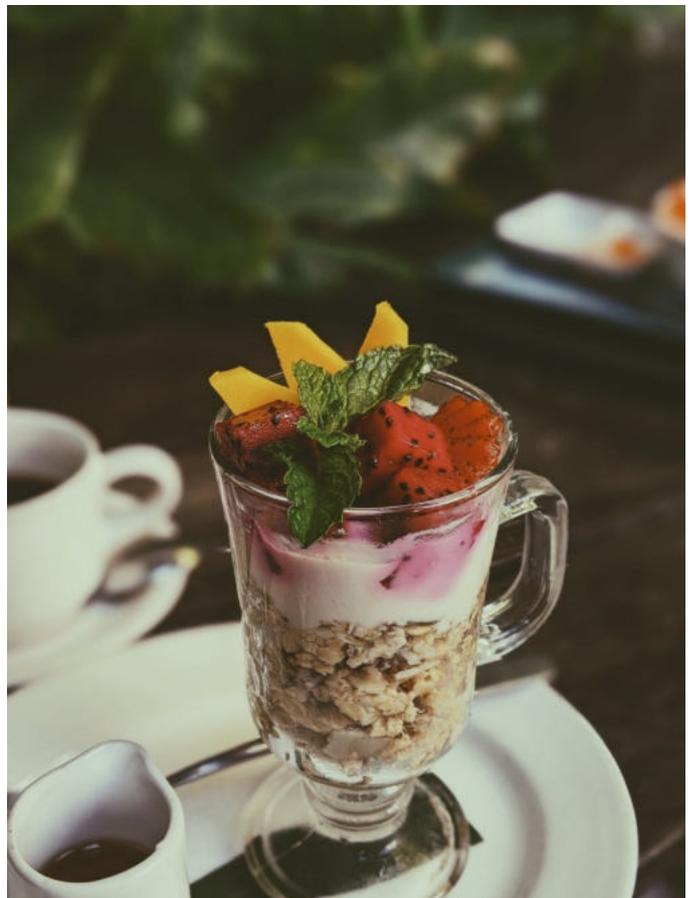
Auch in Bezug auf das zuckerfreie Leben spielt Ihre Ernährung wieder eine entscheidende Rolle. Vor allem Eiweiß, Ballaststoffe sowie Mineralien und Vitamine sollten nicht fehlen.

Bereits beim Frühstück können Sie dafür sorgen, dass Sie am Tag weniger Lust auf etwas Süßes haben, indem Sie auf proteinreiche Lebensmittel setzen. Mithilfe von Eiweiß lässt sich der Blutzuckerspiegel kontrollieren, sodass auch die Lust auf Süßes reguliert wird. Das Frühstück sollte also nicht aus einer Tasse Kaffee und einem Muffin bestehen. Genießen

Sie stattdessen eine Schale Haferflocken oder bereiten Sie sich ein paar Overnights Oats zu. Für die kleine Süße eignen sich in diesem Fall ein paar Bananenscheiben oder frische Beeren. Und wenn es am Morgen mal schnell gehen soll, kann es auch ein Smoothie sein.

Auch durch die Aufnahme von Ballaststoffen können Sie den Drang nach Süßem kontrollieren. Denn Ballaststoffe sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl, wodurch sich der Blutzuckerspiegel ebenfalls regulieren lässt. Unter den

zahlreichen Obst- und Gemüsesorten lassen sich einige finden, die reich an Ballaststoffen sind und zudem auch noch eine positive Wirkung auf das Immunsystem haben. So unter anderem Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Bohnen. Aber auch Vollkornprodukte oder Quinoa und Reis haben eine ähnliche sättigende Wirkung auf den Körper.



Vitamine und Mineralien sind nicht nur wichtig, um die Ernährung ohne Zucker angenehmer gestalten zu können. Vor allem ein Nährstoffmangel kann durch die Zufuhr von Vitaminen und Mineralien verhindert werden. Denn ein Mangel führt oftmals dazu, dass die Lust auf etwas Süßes zurückkommt. Und genau das wollen wir ja vermeiden.

Mithilfe von Vitamin C, Zink und B-Vitaminen können Sie nicht nur Ihr Immunsystem positiv beeinflussen, sondern auch den Zucker leichter aus Ihrer Ernährung verbannen. Chrom, der sich beispielsweise in Hafer oder Romana-Salat finden lässt, hilft Ihnen ebenfalls von nun an zuckerfrei durch das Leben zu gehen.

Trinken Sie ausreichend

Vor allem sollten Sie darauf achten, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, wenn Sie den Zucker aus der Ernährung verbannen wollen. Dabei sollten Softdrinks jedoch vollkommen tabu sein. Oftmals sind wir uns gar nicht so bewusst, wieviel Zucker sich überhaupt in diesen Dosen oder Flaschen befindet.

Dazu ein kleines Beispiel: Eine Dose Cola kann bis zu 39 Gramm Zucker enthalten! Umgerechnet wären das drei Esslöffel. Softdrinks aus der Ernährung zu verbannen, kann schon viel ausmachen. Entsprechend sollten Sie es nicht unterschätzen. Statt Softdrinks sollten Sie also lieber Wasser oder Tee trinken.

Oftmals verwechseln wir auch das Hungergefühl mit Durst. Bei einem leichten Hungergefühl kann es sich deshalb schon lohnen, einfach ein Glas Wasser zu trinken. Anschließend können Sie immer noch entscheiden, ob Sie wirklich Hunger haben oder ob es nicht doch einfach Durst war. Empfehlenswert ist zudem, vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken. Auf diese Weise können Sie ganz natürlich Ihr Sättigungsgefühl beeinflussen.

Verwenden Sie natürliche Zuckerquellen und Zuckeralternativen

Anstatt weiterhin auf den weißen, raffinierten Haushaltszucker zurückzugreifen, sollten Sie ab sofort gesündere Alternativen verwenden. Dazu gehören neben Honig auch Melasse, Agavendicksaft oder Ahornsirup. Allerdings lässt sich auch in diesen Zuckeralternativen Glukose finden bzw. wandelt der Körper sie in Glukose um. Der Anteil an Glukose und Fruktose ist bei Honig und Co. jedoch anders.

Doch warum sind die genannten Zuckeralternativen dennoch besser als der herkömmliche Haushaltszucker? Der Körper muss die enthaltene Glukose aufspalten und ist damit eine Weile beschäftigt. Sie sollten aber bedenken, dass fast alle Zuckeralternativen nur wenige weitere Nährstoffe für den Körper zur Verfügung stellen. Oftmals nehmen Sie auch so nur leere Kalorien auf.

Anders sieht es hingegen bei natürlichen Zuckerquellen wie Obst aus. Hier nehmen Sie nicht nur den natürlichen Zucker, sondern auch noch weitere Nährstoffe auf. Neben frischem Obst können Sie auch auf Trockenobst, gedörrtem Obst sowie gefriergetrocknetem Obst zurückgreifen, um Ihrem Körper Zucker zuzuführen.

Doch natürlich reicht es manchmal nicht aus, sich nur immer durch Obst den entsprechenden Zuckerschub zu verleihen. Aus diesem Grund lassen Sie uns einige Zuckeralternativen genauer ansehen. Entsprechend können Sie auch herausfinden, wann und wie Sie diese Alternative besser in die Ernährung integrieren können.

Honig

Bereits seit vielen Jahrhunderten wird Honig als Süßungsmittel von den Menschen eingesetzt. Dabei ist der Anteil an Fruktose und Glukose gleich gegenüber dem Haushaltszucker. Allerdings lässt sich in Honig ein höherer Wassergehalt finden. Zusätzlich ist Honig auch reich an bestimmten Mineralien und Vitaminen. Der Wasseranteil des Honig sorgt zudem dafür, dass dieses Süßungsmittel nur wenig Kalorien hat.

Zusätzlich wird Honig mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. So soll das Bienenprodukt nicht nur Parasiten und Bakterien abtöten, sondern auch die Wundheilung fördern. Es gibt viele verschiedene Honigarten, sodass auch für jeden Geschmack etwas dabei ist. Honig sollte allerdings nur in Maßen verwendet werden. Das Bienenprodukt besitzt etwa 80 Prozent der Süßkraft von herkömmlichem Zucker.



Kokoszucker

Kokos- oder auch Kokosblütenzucker ist nicht nur süß, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralien. Vor allem Zink, Kalzium, Eisen und Kalium lassen sich in dieser Zuckeralternative finden. Damit jedoch nicht genug. Der Kokoszucker verfügt auch über kurzkettige Fettsäuren, Antioxidantien und Polyphenole. Durch den Ballaststoff Inulin verlangsamt der Kokoszucker zudem die Glukoseaufnahme.

Gewonnen wird der Zucker aus dem Saft des Blütenknospenstiels der Kokospalme. Um den Wassergehalt zu entfernen, wird der gewonnene Saft dann abgedämpft. Aufgrund des niedrigen glykämischen Index lässt Kokosblütenzucker den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen. Anders als der Name vermuten lässt, schmeckt dieser Zucker allerdings nicht nach Kokos, sondern besitzt eher einen kräftigen karamellartigen Geschmack. Der Kokoszucker wird 1:1 verwendet, wie beispielsweise brauner Zucker.

Agavendicksaft

Gewonnen wird dieser Saft aus der mexikanischen Agavenpflanze. Es handelt sich hierbei um einen honigähnlichen Sirup, der vielseitig eingesetzt werden kann. Der hohe Zuckergehalt setzt sich in erster Linie aus Fruchtzucker zusammen. Entsprechend sollte der Agavendicksaft nicht bei einer bestehenden Fruktoseintoleranz verwendet werden. 100 Gramm Agavendicksaft entsprechen ca. 125 bis 150 Gramm Zucker.

Ahornsirup

Der eingedickte Saft vom Zucker-Ahorn ist vor allem aus Kanada bekannt. Auch der Ahornsirup ist reich an Eisen, Kalium und Magnesium. Darüber hinaus ist der Fruktose-Anteil des Ahornsirups sehr gering. Aufgrund der feinwürzigen Karamellnote eignet sich der Sirup nicht für das geschmacksneutrale Süßen. 130 Gramm Ahornsirup entsprechen 100 Gramm Zucker.

Birkenzucker

Früher wurde der Birkenzucker, der auch als Xylit bekannt ist, tatsächlich aus der Rinde der Birke gewonnen. Heute werden Stroh, Maisspindel und Getreidekleie genutzt, um Birkenzucker herzustellen. Dafür besitzt diese Zuckeralternative 40 Prozent weniger Kalorien als der Haushaltszucker. Aufgrund der starken Ähnlichkeit, optisch sowie auch geschmacklich, gegenüber dem weißen Zucker, kann der Birkenzucker vielseitig in der Küche eingesetzt werden. So wird der Zucker auch im Verhältnis 1:1 gegenüber Haushaltszucker verwendet. Aufgrund der enthaltenen Nährstoffe kann Birkenzucker auch von Diabetikern verwendet werden.

Stevia

Gewonnen wird der Zuckeraustauschstoff aus der gleichnamigen Pflanze. Wichtig ist jedoch, dass die empfohlene Tagesmenge von 10 mg/kg Körpergewicht nicht überschritten werden sollte. Stevia verfügt über eine hohe Süßkraft und lässt sich entsprechend nur schwer in der Küche integrieren.

Dafür ist Stevia jedoch vollkommen kalorienfrei und hat auch keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Stevia besitzt eine 300mal so starke Süßkraft wie weißer Zucker und kann mitunter einen bitteren Nachgeschmack haben. Am einfachsten lassen sich Backwaren mit Stevia zubereiten.

Yacon

Gewonnen aus den saftig-süßen Wurzelknollen, ist Yacon sowohl als Pulver wie auch als Sirup erhältlich. Der geringe Kaloriengehalt sowie der hohe Gehalt an Fructo-Oligosacchariden machen Yacon zu einem echten Geheimtipp. Fructo-Oligosacchariden sind vor allem für die guten Darmbakterien wichtig, da diese versorgt werden und die Süße von Yacon nur langsam ins Blut befördert wird. Allerdings verfügt diese Zuckeralternative nur über 50 Prozent der Süßkraft wie weißer Zucker. Vor allem Desserts lassen sich mit Yacon hervorragend zubereiten.

Schlusswort

Ein flacher Bauch kommt nicht über Nacht. Und es gibt auch keine Zauberformel, mit der Sie einfach das lästige und ungesunde Bauchfett loswerden können. Sie haben in diesem Buch gelesen, dass vielmehr eine Kombination aus gesunder und ausgewogener Ernährung mit einer Portion regelmäßiger Bewegung Sie an das Ziel bringen werden.

Natürlich ist es nicht einfach sich von heute auf morgen gesund zu ernähren und der Bequemlichkeit abzuschwören. Schließlich sind wir alle nur Menschen. Und Menschen sind nun einmal Gewohnheitstiere. Entsprechend schwer kann es auch Ihnen fallen, sich gesünder zu ernähren und mehr zu bewegen. Aber es wird sich lohnen! Denn so verlieren Sie nicht nur Ihr Bauchfett, sondern gewinnen auch eine ganz neue Lebensqualität. Und als kleines i-Tüpfelchen tun Sie auch noch Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

Bei all den Herausforderungen, die jetzt auf Sie warten, kann es natürlich auch passieren, dass Sie vielleicht mal schwach werden. Sie werden vielleicht Lust auf Schokolade, Süßigkeiten oder etwas anderes Ungesundes bekommen. Deshalb hier noch ein paar Tipps, mit denen Sie auch diese kleinen Stolpersteine meistern können:

Trinken Sie ein Glas Wasser. Angereichert mit ein paar Zitronen- oder Gurkenscheiben. Denken Sie immer daran, Hunger oder auch das Verlangen auf Süßes wird oftmals mit Durst verwechselt. Versuchen Sie am Tag ausreichend zu trinken, um ein solches Gefühl erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Knabbern Sie zwischen den Mahlzeiten immer mal wieder ein paar Nüsse. Auf diese Weise versorgen Sie Ihren Körper mit zusätzlichen Proteinen und Ballaststoffen. So wird auch der Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Level gehalten. Entsprechend können Heißhungerattacken erst gar nicht entstehen.

Lenken Sie sich ab. Machen Sie ein kleines Workout oder unternehmen Sie einen Spaziergang. Wenn sich Ihre Gedanken nicht ständig um das Essen oder Gelüste kreisen, müssen Sie der Versuchung auch nicht nachgeben.

Bei dem Verlangen nach Zucker, greifen Sie in die Obstschale. So kommen Sie nicht nur zu Ihrem Zuckererlebnis, sondern versorgen den Körper auch mit Vitaminen und Mineralien. Es gibt so viele Obstsorten, die sich hervorragend im Alltag naschen lassen. Beispielsweise Weintrauben, Äpfel oder Beeren.

Versuchen Sie Ihre Mahlzeiten mit Gewürzen wie Kurkuma und Co. zu verfeinern. So können Sie die Lust nach Süßem schon bei der Mahlzeit für später eindämmen.

Was auch immer Sie tun, lassen Sie sich auf keinen Fall entmutigen. Selbst wenn Sie der Versuchung nachgeben sollten – es ist kein Weltuntergang. Sie müssen nicht von einem Tag auf den anderen Ihre Ernährung komplett umstellen. Wichtig ist jedoch, dass Sie kontinuierlich am Ball bleiben. Dann werden Sie auch das ungeliebte Bauchfett loswerden. Und genau das ist doch Ihr Ziel. Dabei wünsche ich Ihnen viel Erfolg.

Ihr

Daniel Wolf